

ในโอกาสคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
2 เมษายน 2558
ขอทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)



จุลสาร **สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน**

ถ้อยแถลง...

สวัสดีสมาชิกฯทุกท่านคะ... ปีนี้เป็นปีแห่ง
การเฉลิมฉลองในโอกาสครบหกสิบพรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม
ราชกุมารี องค์ประธานโครงการอนุรักษ์
พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ
ขอทุกท่านร่วมกันถวายความจงรักภักดี ด้วย
การปลูกประดับพรรณไม้ดอกม่วงและสวม
เสื้อสีม่วงกันนะคะ ในเล่มจุลสารของเรา ก็ยัง
คงมีเรื่องน่ารู้ น่าติดตามเช่นเคย แล้วพบกัน
ใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

ในเล่ม

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



โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์
กาญจนบุรี ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สังกัด พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 8 ราชบุรี-กาญจนบุรี



สถานที่ตั้ง 154 ม.1 ถนนเลี้ยวเมือง ตำบลท่าล้อ อำเภอท่าม่วง
จังหวัดกาญจนบุรี 71000 เนื้อที่ 90 ไร่
โทรศัพท์ 034-600631, โทรสาร 034-600632
ชื่อ Website ของสถานศึกษา www.swkj.ac.th
อีเมลของสถานศึกษา web_swkj@hotmail.com
ผู้บริหาร นายโอภาส เจริญเชื้อ
ผู้ประสานงาน นางสาวสุกัญญา นาคอัน
อีเมล Sukanya_27@windowslive.com
ข้อมูลบุคลากร ฝ่ายบริหาร 5 คน ข้าราชการครู 59 คน ครู
อัตราจ้าง 9 คน พนักงานราชการ 4 คน ลูกจ้างชั่วคราว 4 คน
นักเรียน 1,374 คน แบ่งออกเป็นนักเรียนชาย 516 คน นักเรียน
หญิง 858 คน

ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป็นสื่อในการสร้าง
จิตสำนึก ด้านการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช เพื่อให้เยาวชนได้ใกล้
ชิดสัมผัส ศึกษาเกี่ยวกับพืชพรรณไม้ ทำให้เห็นคุณค่าประโยชน์ความ
สวยงาม อันจะก่อให้เกิดความรักความหวงแหน และเกิดความ
คิดที่จะอนุรักษ์พรรณพืชให้คงอยู่ต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นสื่อการ
เรียนรู้และเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่ทำให้เยาวชนได้รับความรู้ด้าน
วิชาการ ด้านภูมิปัญญาและด้านคุณธรรม จริยธรรม สามารถนำ
องค์ความรู้และสิ่งที่ค้นพบไปกำหนดเป็นแนวคิดแนวทางให้สามารถ
จัดการชีวิต เข้าใจธรรมชาติรู้จักและเข้าใจคนรอบข้าง เพื่อนร่วม
งาน มีความเข้าใจรู้ตน และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข
ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการดำเนินงาน

โรงเรียนได้ดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดย
จัดการเรียนรู้พืชพรรณและสรรพสิ่งโดยรอบตามแนวปรัชญาการ
สร้างนกอรักษ์เรียนรู้ตามแนวทางการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนใช้
ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยมี
พืชเป็นปัจจัยหลัก ชีวภาพต่างๆเป็นปัจจัยรอง ทรัพยากรธรรมชาติที่
เป็นกายภาพ เป็นปัจจัยเสริม และทรัพยากรอื่นๆเป็นปัจจัยประกอบ
การดำเนินงานมีการเรียนรู้ตามองค์ประกอบสวนพฤกษศาสตร์
โรงเรียนและสาระการเรียนรู้ มีการสร้างและปลูกฝังคุณธรรม
การเสริมสร้างปัญญาและภูมิปัญญาเพื่อใช้ในการศึกษาและเป็น
ประโยชน์ต่อเนื่องในการเรียนการสอนวิชาต่างๆโรงเรียน โดยดำเนิน
งานควบคู่กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียน
เกิดการเรียนรู้แบบบูรณาการ โดยผู้บริหาร คณะครูและนักเรียน
ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์เป็นอย่างดียิ่ง





ประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

เมื่อวันที่ 10-12 มกราคม 2558 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ได้จัดการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (เป้าหมาย) ให้แก่โรงเรียนสมาชิก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ณ วิทยาลัยการอาชีพวังสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย นำโดยนายอนุพงษ์ อินทปัญญา ที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่กิจกรรมสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน และแนวทางการดำเนินงานสาระการเรียนรู้ ประโยชน์แท้แก่มหาชน โดยมีการแบ่งบทปฏิบัติการออกเป็น 3 ฐาน ดังนี้

ฐานที่ 1 เรื่องที่ 1.วิเคราะห์ศักยภาพของปัจจัยศึกษา

1.1 พิจารณาศักยภาพของรูปลักษณ์

เรื่องที่ 2.จินตนาการเห็นคุณค่าของศักยภาพ ของปัจจัยศึกษา

2.1 จินตนาการจากการวิเคราะห์ศักยภาพ

2.2 สรุปคุณค่าของศักยภาพ ที่ได้จากจินตนาการ

เรื่องที่ 3.สรรค์สร้างวิธีการ

3.1 พิจารณาคูณที่เกิดจากจินตนาการ

3.2 สร้างแนวคิด แนวทาง วิธีการ

เรื่องที่ 4. สรุปผลการเรียนรู้ ประโยชน์แท้แก่มหาชน

ฐานที่ 2 เรื่องที่ 1.วิเคราะห์ศักยภาพของปัจจัยศึกษา

1.2 วิเคราะห์ศักยภาพของคุณสมบัติ

เรื่องที่ 2.จินตนาการเห็นคุณค่าของศักยภาพ ของปัจจัยศึกษา

2.1 จินตนาการจากการวิเคราะห์ศักยภาพ

2.2 สรุปคุณค่าของศักยภาพ ที่ได้จากจินตนาการ

เรื่องที่ 3.สรรค์สร้างวิธีการ

3.1 พิจารณาคูณที่เกิดจากจินตนาการ

3.2 สร้างแนวคิด แนวทาง วิธีการ

เรื่องที่ 4. สรุปผลการเรียนรู้ ประโยชน์แท้แก่มหาชน

ฐานที่ 3 เรื่องที่ 1.วิเคราะห์ศักยภาพของปัจจัยศึกษา

1.3 จินตนาการศักยภาพของพฤติกรรม

เรื่องที่ ๒.จินตนาการเห็นคุณค่าของศักยภาพ ของปัจจัยศึกษา

2.1 จินตนาการจากการวิเคราะห์ศักยภาพ

2.2 สรุปคุณค่าของศักยภาพ ที่ได้จากจินตนาการ

เรื่องที่ 3.สรรค์สร้างวิธีการ

3.1 พิจารณาคูณที่เกิดจากจินตนาการ

3.2 สร้างแนวคิด แนวทาง วิธีการ

เรื่องที่ 4 สรุปผลการเรียนรู้ ประโยชน์แท้แก่มหาชน



ภาพที่ 1-2 นายอนุพงษ์ อินทปัญญา ที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนบรรยายแนวทางการดำเนินงานสาระการเรียนรู้ ประโยชน์แท้แก่มหาชน



ประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

สำหรับการดำเนินการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการ ในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากคณะครูวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี วิทยาลัยอาชีวศึกษาหนองคาย วิทยาลัยการอาชีพวังสะพุง วิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการนครพนม โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดอุดรธานี โรงเรียนชุมชนบ้านโนนสา โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 27 จังหวัดหนองคาย ที่ให้ความอนุเคราะห์มาเป็นวิทยากรผู้ช่วย จำนวน 11 คน โดยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการฯ ทั้งหมด 131 คน เป็นผู้บริหาร 16 คน ครู 115 คน



ภาพที่ 3-4 การบรรยายโดยวิทยากรครูผู้ช่วย



ภาพที่ 5 บรรยายภาคการปฏิบัติการในฐานการเรียนรู้



ภาพที่ 6 โรงเรียนสมาชิกฯ นำเสนอผลงาน



เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญพงษ์ เจริญทรัพย์

พิธีสารนาโงย่าและแนวทางการดำเนินงาน สนองพระราชดำริในเรื่องฐานทรัพยากรท้องถิ่น ของ อพ.สธ.

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

พิธีสารนาโงย่า เป็นเครื่องมือทางกฎหมายระหว่างประเทศที่สามารถใช้เป็นกรอบแนวทางในการจัดทำกฎหมายภายในประเทศในเรื่องของการเข้าถึงและแบ่งปันผลประโยชน์ และใช้เป็นเครื่องมือทางกฎหมายระหว่างประเทศเพื่อให้เกิดผลบังคับใช้ทางกฎหมาย เมื่อทรัพยากรพันธุกรรมที่มีการเข้าถึงถูกนำออกนอกประเทศ และเมื่อทรัพยากรดังกล่าวอยู่ในขอบเขตอำนาจของประเทศผู้นำไปใช้ประโยชน์ และประเทศไทยในฐานะภาคีสัญญา จะต้องมีการดำเนินการตามพันธกรณีของอนุสัญญา รวมถึงข้อกำหนดที่ให้มีการแบ่งปันผลประโยชน์ และสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) ได้ยกร่างระเบียบคณะกรรมการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพแห่งชาติ (กช.) ว่าด้วยหลักเกณฑ์วิธีการ และเงื่อนไขการเข้าถึงและได้รับประโยชน์ตอบแทนจากทรัพยากรชีวภาพ (มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2554) ได้เห็นชอบระเบียบคณะกรรมการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพแห่งชาติ (กช.) ว่าด้วยหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการเข้าถึงและได้รับประโยชน์ตอบแทนจากทรัพยากรชีวภาพ พ.ศ. ...ดังกล่าว และประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2554 และมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 5 มีนาคม 2554) ซึ่งใช้เป็นกรอบในการจัดทำพิธีสารนาโงย่า จึงเห็นว่าประเทศไทยควรดำเนินการเพื่อนำไปสู่การลงนามรับรองในพิธีสารฯ ภายในระยะเวลาที่กำหนดในระหว่างวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2554 – 1 กุมภาพันธ์ 2555 และดำเนินการเพื่อเข้าเป็นภาคีพิธีสารฯ

สมัชชาภาคีสัญญา ในการประชุม สมัยที่ 10 ระหว่างวันที่ 18-29 ตุลาคม 2553 ณ เมืองนาโงย่า ประเทศญี่ปุ่น ได้รับรองพิธีสารนาโงย่าว่าด้วยการเข้าถึงทรัพยากรพันธุกรรมฯ และเห็นชอบให้มีการดำเนินการ

- ให้มีการลงนามรับรองพิธีสารฯ ณ สำนักงานใหญ่ขององค์การสหประชาชาติ นครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ระหว่างวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2554 ถึง 1 กุมภาพันธ์ 2555 โดยเรียกร้องให้ประเทศภาคีมีการลงนามและส่งมอบสัตยาบันในโอกาสแรกเพื่อให้พิธีสารฯ มีผลบังคับใช้โดยเร็ว

- ให้ดำเนินการจัดตั้งคณะกรรมการเฉพาะกิจระหว่างรัฐบาล (Open-ended Ad Hoc Intergovernmental Committee) สำหรับพิธีสารนาโงย่าว่าด้วยการเข้าถึงทรัพยากรพันธุกรรมฯ เพื่อเตรียมการที่จำเป็นสำหรับการประชุมภาคีพิธีสารฯ สมัยที่ 1 โดยกำหนดมีการประชุมคณะกรรมการเฉพาะกิจฯ ครั้งแรกขึ้น ระหว่างวันที่ 6-10 มิถุนายน 2554 และครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 23-27 เมษายน 2555 ตามลำดับ

ประเทศไทยได้ลงนามรับรองพิธีสารนาโงย่า เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2555 จนถึงปัจจุบัน (เดือนกันยายน 2557) มีการให้สัตยาบันสาร 53 ประเทศ และพิธีสารนาโงย่าฯ มีผลบังคับใช้ วันที่ 13 ตุลาคม 2557 โดยการประชุมสมัชชาภาคีพิธีสารนาโงย่าฯ สมัยที่ 1 วันที่ 13-17 ตุลาคม 2557 ณ เมือง Pyeongchang สาธารณรัฐเกาหลี

ขอบคุณข้อมูลจาก http://chm-thai.onep.go.th/chm/convention/nagoya_protocol.html



เรียบเรียงโดย พี่หนึ่ง piyarat.rspg@gmail.com

พวงคราม



หนึ่งในพรรณไม้สีม่วงที่อพ.สธ. แนะนำให้ปลูกในปีเฉลิมฉลองสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระชนมายุ 60 พรรษา ใน พ.ศ. 2558 ซึ่งเป็นพรรณไม้สีม่วงที่จะออกดอกสวยงามตระการตา สวยสะดุดตาในหน้าหนาวที่แสน สั้นในประเทศไทย หนึ่งในนั้นคือ “พวงคราม” หรือที่เรียกกันอีกชื่อว่าช่อม่วง มีชื่อวิทยาศาสตร์: *Petrea volubilis* L. มีชื่อ สามัญภาษาอังกฤษว่า Purple wreath, Queen’s wreath, Sandpaper vine, Bluebird vine อยู่ในวงศ์ VERBENACEAE มีถิ่นกำเนิดจากอเมริกากลางและแถบทะเลแคริบเบียน

“พวงคราม” เป็นไม้เลื้อยชอบแดดและเป็นไม้ยืนต้น สามารถที่เจริญเติบโตได้เร็ว ลักษณะของเถาใหญ่แข็งแรง เนื้อไม้จะแข็ง เถาอ่อน ๆ ที่เพิ่งแตกออกมาจะมีขน แต่เมื่อเถาแก่แล้วขนก็จะหายไป ส่วนเปลือกของต้นหรือเถามีสีขาวหรือ สีน้ำตาลอ่อน เถาพวงครามสามารถเลื้อยไปได้ไกลหลายสิบฟุต ถ้าไม่ได้ตัดมาให้เลื้อยในที่เตรียมไว้ ก็จะเลื้อยไปได้ไกล แต่ที่มี เสน่ห์หนึ่งก็คือการตัดเถาให้เลื้อยอยู่ในซุ้มที่อาจจัดอยู่ในทางเข้าสวนต่าง ๆ พวงครามเมื่อโตแล้วสามารถตัดแต่งให้เป็นทรง พุ่มได้อีกด้วย พวงครามนิยมปลูกเพื่อคลุมรั้ว ทำซุ้มประตูทางเข้า คลุมบ้านหลังเล็ก ๆ หรือศาลา สามารถขึ้นโครงให้พันไปกับ เสา

ลักษณะใบของพวงครามเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามกัน ใบเป็นรูปรี ผิวใบสากมือ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม โคนใบ สอบ แผ่นใบแข็ง ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ด้านล่างสีจางกว่า พวงครามมักจะออกดอกและบานพร้อมกันเต็มช่อ หน้าที่ออกดอก ดอกจะแทบไม่มีใบเหลืออยู่เลย ส่วนมากจะออกดอกเรื่อย ๆ ตลอดปี แต่จะออกดอกดกมากช่วงหน้าหนาวและแล้ง ดอกบานทน นานได้หลายวันมาก ออกตามยอดเป็นช่อยาวเต็มพุ่มในฤดูหนาว น่าเสียดายที่ดอกไม้มีกลิ่นหอม ดอกซึ่งเป็นจุดเด่นของพรรณ ไม้ชนิดนี้มีลักษณะเป็นช่อสีม่วงคราม มี 5 กลีบ คล้ายรูปดาว 5 แฉก โคนกลีบดอกเชื่อมต่อกันเป็นหลอด ภายในดอกมีเกสรตัว อยู่ 4 อัน มีก้านร่วมกับเกสรตัวเมีย ปลายเกสรตัวเมียมี 3 แฉก กลีบรูปขอบขนาน ด้านบนของกลีบจะมีขน ส่วนผลของพวง คราม ติดอยู่บนกลีบประดับ มีขนนุ่มปกคลุม แต่ละผลมีหนึ่งเมล็ด

การขยายพันธุ์ของพวงครามทำได้โดยการเพาะเมล็ด การตอน และการปักชำกิ่งซึ่งไม่ยากและได้ต้นแข็งแรงเจริญ เติบโตได้ไว โดยติดง่ายและทำได้เร็วกว่าเมื่อนำมาลงดินปลูก การปักชำกิ่งนิยมใช้ชำแกลบ จะช่วยให้ระบบรากแข็งแรงไวขึ้น พวงครามเป็นพรรณไม้ที่มีศักยภาพนอกจากเป็นไม้ประดับที่สวยงามแล้วยังมีสรรพคุณสมุนไพร พบว่าสารสกัดจากใบของ พวงครามมีศักยภาพเป็นยาลดน้ำตาลในเลือด หรือใช้รักษาโรคเบาหวาน โดยการทดสอบในหนูทดลอง ส่วนสารสกัดจากใบ พวง essential oil อาจใช้เป็นส่วนผสมของยาฆ่าตัวอ่อนของแมลงวัน (*Musca domestica* L.) ได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์



ภาพจาก <http://arboretum.ufm.edu/plantas>



ภาพจาก <http://www.pbase.com/canarybird/garden>



สรรหามาฝาก

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ กับสรรพคุณรักษาสิว



สวัสดีค่ะ ใครไม่เคยทานข้าวไรซ์เบอร์รี่บ้างคะ ถ้ายังไม่เคยทานต้องหามาทานให้ได้นะค่ะ รสชาติอร่อยมาก ๆ เหมาะกับผู้ที่รักสุขภาพและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลและน้ำหนัก เพราะเป็นข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวทั่ว ๆ ไปและยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์บำรุง ร่างกายอีกด้วยค่ะ

เนื่องจากขณะนี้ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (riceberry) เป็นข้าวที่กำลังได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นอย่างมาก เป็นข้าวสายพันธุ์ใหม่ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาสายพันธุ์โดยคนไทย เป็นการผสมผสานข้ามสายพันธุ์ ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลกับข้าวดอกมะลิ105 จึงไม่เป็นสีดำ แต่มีลักษณะเป็นสีแดงแบบลูกเบอร์รี่ เมื่อนำข้าวไปหุง จะมีลักษณะเป็นสีม่วงเข้ม มีความนุ่มนวลแต่ยืดหยุ่นรสชาติอมหวาน มีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ สามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี และสามารถต้านทานโรคไหม้ในข้าวได้ดีมาก อีกทั้งทนทานต่อสภาพธาตุเหล็กเป็นพิษในดินได้อีกด้วย ข้าวสีม่วงโดยธรรมชาติ จะมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นรงควัตถุหรือสารให้สีตามธรรมชาติมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้สีม่วงแดงเข้ม จากการศึกษาพบว่าข้าวยังมีสีม่วงเข้มมากเท่าใดประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระจะยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ธาตุสังกะสีนั้นช่วยควบคุมฮอร์โมน และช่วยในการจับวิตามินเอในร่างกายให้นำไปใช้ประโยชน์ ช่วยในการรักษาสมดุลของไขมันในผิวหนัง ซึ่งจะลดปัญหาสิวอุดตันที่จะเกิดขึ้นบนใบหน้าได้ค่ะ

ฉบับนี้สรรหามาฝากนำ **ข้าวไรซ์เบอร์รี่ กับสรรพคุณรักษาสิว** มาฝากสมาชิกค่ะ เป็นวิธีบำรุง รักษาสุขภาพ ผิวหน้าด้วย **“น้ำข้าวข้าวไรซ์เบอร์รี่”**

วิธีทำ ขั้นตอนแรกต้องล้างหน้าให้สะอาดก่อน แล้วจึงล้างด้วยน้ำข้าวข้าวอีกครั้ง น้ำข้าวข้าวที่ใส่ให้รินเอาเฉพาะน้ำข้าวข้าวครั้งที่ 2 - 3 (ส่วนข้าวนำไปหุงรับประทานนะค่ะ) ปิบน้ำมะนาวลงไปในหนึ่ง คนให้เข้ากัน นำน้ำข้าวข้าวไปล้างหน้า ซับหน้าให้แห้ง ทำทุกเช้าและเย็นนะค่ะ เพื่อช่วยให้สิวยุบและแห้งเร็วขึ้นค่ะ หรือจะนำสำลีบางๆ ชุบน้ำข้าวข้าวแปะหน้าทิ้งไว้จนให้แผ่นสำลีลอกออกมาเอง จากนั้นใช้น้ำข้าวข้าวที่เหลือ ล้างหน้าอีกครั้ง ถูหน้าล้างหน้า เบาๆๆ เป็นการล้างหน้าแทนน้ำเปล่าค่ะ จากนั้นซับหน้าให้แห้ง หน้าก็จะสวยใสค่ะ



อ้างอิง : ข้าวไรซ์เบอร์รี่.net/ dailynews.co.th/www.decembertown.com / Healthy Society สังคมสุขภาพแนวใหม่ของคนไทย/อัมเมม.com/http://www.sk-organic.com/



หุงข้าวให้ขึ้นหม้อ หุงข้าว ลองใส่เกลือลงไปเล็กน้อยประมาณปลายช้อนชา เมื่อสุกแล้วข้าวจะขึ้นหม้อ เรียงตัวสวยกว่าเดิม และยังมีรสอร่อยขึ้นอีกด้วย





เรียบเรียงโดย จิตร สิริเมธี
ณัฏฐาดี ภูคำ
เยาวลักษณ์ มั่นธรรม
สุนันท์ ภัทรจินดา

บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

แพลงก์ตอนทะเล

ตอนที่ 7

แพลงก์ตอนสัตว์ทะเล



Pseudoevadne tergestina (Claus)

ลักษณะ: ลำตัวรูปไข่ มีเปลือกคลุมลำตัว ด้านหลังกลมไม่มีหนาม ด้านท้ายกลมมน มีตาขนาดใหญ่ 1 คู่ เห็นได้ชัดเจน มีรยางค์ส่วนนอก 4 คู่ ดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนถาวร (holoplankton) และพบอาศัยได้ทั่วไปตามชายฝั่งทะเลในเขตร้อน

สถานภาพ: พบได้ทั่วไปบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Cypris larva

ลักษณะ: เป็นระยะวัยอ่อนของสัตว์จำพวกเพรียงหิน มีเปลือก 2 ฝาหุ้มลำตัวและรยางค์ทั้งหมด มีต่อมซีเมนต์อยู่ที่ฐานของแอนเทนนา (antenna) คู่ที่ 1 ระยะวัยอ่อนนี้พร้อมที่จะปล่อยสารจากต่อมซีเมนต์ โดยแอนเทนนาคู่ที่ 1 จะเจริญเติบโตเป็นก้านและลงยึดเกาะกับพื้นบริเวณที่มีน้ำทะเลขึ้น-ลงได้ทันที ระยะวัยอ่อนนี้ดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนชั่วคราว (meroplankton)

สถานภาพ: พบน้อยบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Acartia amboinensis Carl

ลักษณะ: เพศเมีย มุมล่างสุดที่เมตาโซมปล้องที่ 5 (posterolateral ends at the 5th metasome) บริเวณด้านนอกมีลักษณะคล้ายหนามแหลมและมีขนาดใหญ่ข้างละ 1 อัน และถัดเข้ามาด้านในลำตัวเล็กน้อย มีหนามขนาดเล็ก ข้างละ 1 อัน บริเวณขอบด้านล่างของปล้องที่ 2 ของหนวดคู่ที่ 1 มีกลุ่มหนามขนาดเล็กเรียงชิดกัน 4 อัน ขอบล่างของยูโรโซมปล้องที่ 1 มีหนามขนาดใหญ่ 1 คู่ อยู่ห่างกัน ปล้องที่ 2 มีหนามขนาดเล็กมาก 2 คู่ ขาคู่ที่ 5 มีลักษณะส่วนต้นหนา และค่อยๆ เรียวแหลมที่ส่วนปลาย บริเวณกึ่งกลางค่อนข้างไปท่ส่วนปลายหักงอคล้ายตะขอ ดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนถาวร และเป็นโคพีพอดชนิดที่พบได้ทั่วไปทั้งในบริเวณชายฝั่งและห่างฝั่งของทะเลเขตร้อน

สถานภาพ: พบได้ทั่วไปบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน

อ่านต่อฉบับหน้า



Et cetera โดยพี่เจ
nutthaporn@rspg.org

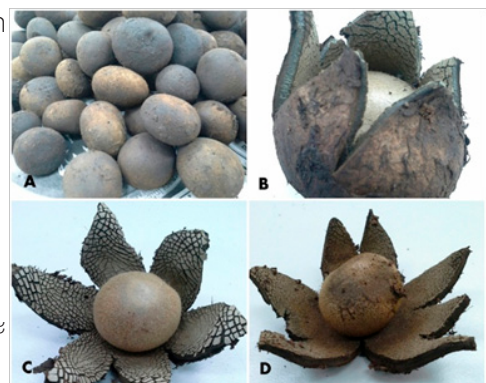
เห็ดเผาะสิรินธร



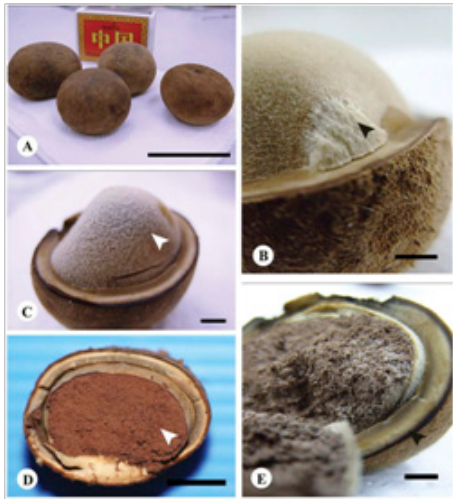
ภาพที่ 1 เห็ดเผาะสิรินธรในสภาพธรรมชาติ: ภาพ A เห็ดอ่อน; ภาพ B เห็ดที่เจริญเต็มที่แล้วจะแตกออกเป็นรังสี และมีช่องปล่อยสปอร์ (ตามศรีษ) (ภาพจาก doi:10.1371/journal.pone.0071160)

สวัสดีค่ะ ด้วยในปีนี้เป็นปีมหามงคลที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์ประธานของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ จะทรงมีพระชนมายุ 60 พรรษา พี่จึงขอนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับเห็ดในพระนามของพระองค์ค่ะ พี่เชื่อว่าน้องๆหลายคนคงรู้จักเห็ดเผาะกันแล้ว แต่รู้ไหมเอ่ยว่าเมื่อสองสามปีที่ผ่านมา มีการพบเห็ดเผาะชนิดใหม่ในประเทศไทย และเห็ดนั้นคือ “เห็ดเผาะสิรินธร” ค่ะ โดยนักวิจัยที่ค้นพบเห็ดชนิดนี้ได้แก่ อ.ดร.เชิดชัย โพธิ์ศรี จากมหาวิทยาลัยนครพนมและคณะผู้ร่วมวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, สวนพฤกษศาสตร์แห่งชาติ ประเทศสเปน และสวนพฤกษศาสตร์เอดินเบอร์เร สก็อตแลนด์ค่ะ เอาหละมาดูรายละเอียดการค้นพบและลักษณะของเห็ดเผาะสิรินธรกันเลย

สำหรับเห็ดเผาะสิรินธรนี้มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Astraeus sirindhorniae* ดร.เชิดชัยและคณะพบเห็ดนี้ครั้งแรกที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ โดยได้เก็บตัวอย่างเห็ดมาทำการศึกษาลักษณะภายนอกและยังได้ทำการสกัดดีเอ็นเอจากเห็ดตัวนี้เพื่อทำการทำสอบทางชีวโมเลกุลอีกด้วย ลักษณะโดยทั่วไปของเห็ดเผาะสิรินธรนั้นมีขนาดใหญ่ค่ะ รูปร่างกลมถึงรี เมื่อเห็ดแก่จะแตกออกเป็นรังสีคล้ายดวงดาว เมื่อผ่าข้างในเห็ดแก่จะเป็นผงสีน้ำตาลอมม่วงแดง ตัวเห็ดนั้นมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 2.45-5.5 ซม. ผิวนอกคล้ายกำมะหยี่ และเมื่อแตกออกจะมีขนาดกว้าง 4.0-10 ซม. สำหรับสปอร์มีสีน้ำตาลเทา ลักษณะกลม มีหนามรอบสปอร์ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4.5 – 7 ไมโครเมตร เห็ดเผาะสิรินธรมีกลิ่นหอมแรงสามารถนำมารับประทานได้ มีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม (buff to snuff brown colours) บริเวณผิวของเห็ดนั้นมักมีดินทรายปน ต้องใช้การขัดออกแรงๆก่อนที่จะนำไปปรุงอาหาร เห็ดชนิดนี้จะพบในช่วงหน้าฝน มักพบฝังอยู่บางส่วนในดินอัลทิซอลส์ Ultisols (หรือที่เรียกกันว่า ดินเหนียวแดง หรือ red clay soil) ในบริเวณป่าเบญจพรรณที่มีพืชจำพวก พลวง (*Dipterocarpus tuberculatus* Roxb.), เต็ง (*Shorea obtusa* Wall.) และ รัง (*S. siamensis* Miq) อ.เชิดชัยและคณะพบเห็ดเผาะสิรินธรในภาคอีสาน (จ.ชัยภูมิ) และภาคเหนือ (จ.เชียงใหม่) ค่ะ สำหรับชื่อของเห็ดเผาะสิรินธรนั้น หลังจากที่คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบจนแน่ใจว่าได้เห็ดเผาะชนิดใหม่แล้ว จึงได้กราบบังคมทูลสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อขอพระราชทานชื่อเห็ดเผาะชนิดใหม่ของโลกชนิดนี้ โดยได้พระราชทานนามเห็ดนี้ว่า “เห็ดเผาะสิรินธร” มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Astraeus sirindhorniae* ซึ่งนับว่าเป็นการเฉลิมฉลองในโอกาสมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเจริญพระชนมายุ 84 พรรษา พระองค์ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ในการศึกษาทางธรรมชาติวิทยาและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติของไทย สำหรับชื่อสกุลของเห็ดเผาะที่มีชื่อว่า *Astraeus* นั้นนำมาจากชื่อของเทพไททันของชาวกรีกค่ะ *Astraeus* หรือ *Astraios* นั้นเป็นเทพแห่งดวงดาวและดาวเคราะห์ รวมไปถึงโหราศาสตร์ (Astrology) ด้วยค่ะ ที่ได้ชื่อนี้ก็เนื่องมาจากลักษณะของเห็ดที่เมื่อแก่ก็แตกออกเป็นรูปดาวค่ะ ส่วนคำคุณศัพท์ระบุชนิด *sirindhorniae* มาจากพระนามนั่นเองค่ะ

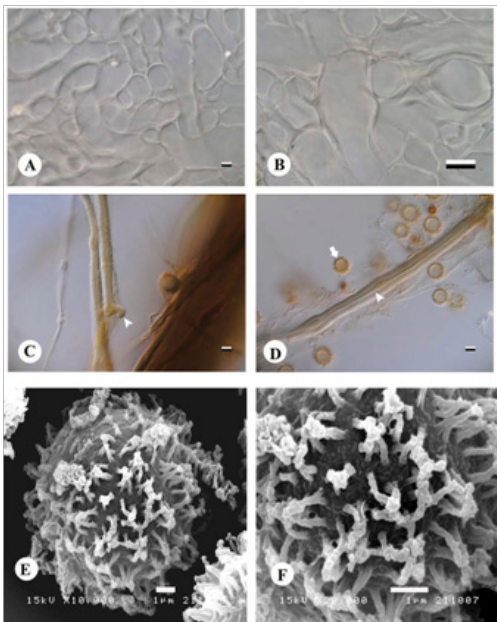


ภาพที่ 2 ตัวอย่างเห็ดเผาะสิรินธร ภาพ A-D แสดงลักษณะภายนอก (ภาพจาก อ.ดร.ณัฐริกา สวรรณาศรี)



ภาพที่ 3 ตัวอย่างเห็ดเผาะสิรินธร; ภาพ A เห็ดเผาะอ่อน; ภาพ B-E แสดงลักษณะภายใน

(ภาพจาก doi:10.1371/journal.pone.0071160)



ภาพที่ 4 ลักษณะภายใต้กล้องจุลทรรศน์ของเนื้อเยื่อ เส้นใย และสปอร์ของเห็ดเผาะสิรินธร; ภาพ A-B ลักษณะเนื้อเยื่อ; ภาพ C ลักษณะเส้นใย แสดง clamp connection (ครซึ่); ภาพ D เส้นใยและสปอร์; ภาพ E-F ภาพจากกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนแสดงลักษณะสปอร์และลวดลายบนสปอร์ ซึ่งเป็นคล้ายกลุ่มหนามแหลม

(ภาพจาก doi:10.1371/journal.pone.0071160)

เอกสารอ้างอิง

Phosri C., Watling R., Suwannasai N., Wilson A., Martin MP. 2014. A new representative of star-shaped fungi: *Astraeus sirindhorniae* sp. nov. from Thailand. Plos One. 9(5):e71160 doi:10.1371/journal.pone.0071160

ข่าวฝากประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยนครพนม http://www.npu.ac.th/pdf/57/may57/NPU_Press12052557.pdf

เปิดตัว”เห็ดเผาะสิรินธร”. ข่าวสดรายวัน. วันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 ปีที่ 24 ฉบับที่ 8574

http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TUROeVlXb3dNekl3TURVMU53PT0=

ขอพูดถึงเกร็ดกริบเกี่ยวกับเห็ดเผาะสักเล็กน้อยค่ะ เห็ดเผาะนั้นจัดว่าเป็นไมคอร์ไรซาชนิดหนึ่งที่เจริญร่วมกับรากของพืชและมีส่วนช่วยพืชในเรื่องการเพิ่มพื้นที่ผิวในการดูดซึมสารอาหารของพืชและช่วยพืชรักษาความชื้น ดังนั้นจึงเป็นการเพิ่มความทนทานของพืชต่อสิ่งแวดล้อม ในประเทศไทยนั้นแต่เดิมพบเห็ดเผาะเพียง 2 ชนิดคือ *A. odoratus* และ *A. asiaticus* ซึ่งทั้งสองชนิดนี้ก็ค้นพบโดย อ. เชิดชัย นะคะ จึงนับว่า อ. เชิดชัยเป็นเจ้าพ่อเห็ดเผาะของไทยเลยละค่ะ



ขอขอบคุณ อ.ดร.เชิดชัย โพธิ์ศรี (มหาวิทยาลัยนครพนม, ช่าย) และ อ.ดร. ญฎฐิกา สุวรรณาสัย ผู้ร่วมวิจัยหลัก (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ขวา) สำหรับรูปภาพและข้อมูลเกี่ยวกับเห็ดเผาะสิรินธรค่ะ



ภาพที่ 5 อ.เชิดชัยสอนเด็กนักเรียนในพื้นที่สำรวจและเก็บตัวอย่างเห็ดเผาะสิรินธร

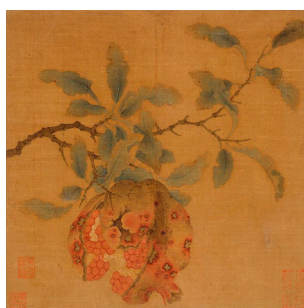
พืชพรรณน่ารู้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ :

ตอนที่ 20 ทับทิม

บัวน้ำบุศย์ aroonratm@hotmail.com

แม้จะผ่านพ้นไปแล้วแต่บรรยากาศของเทศกาลตรุษจีนก็ยังคงอบอวลอยู่ ไทย-จีนมีความสัมพันธ์และวัฒนธรรมที่ผสมผสานกลมกลืนกันมาเป็นระยะเวลานาน แม้แต่ในเรื่องของความเชื่อต่าง ๆ และความนิยมในการปลูกต้นไม้ หรือมอบต้นไม้มงคลเป็นของขวัญ ก็มีการปฏิบัติสืบทอดกันมา ไม้มงคลของจีนนั้นมีมากมาย ล้วนมีที่มาแตกต่างกัน หลายชนิดมาจากความเชื่อโบราณที่สืบทอดกันมาว่าเป็นไม้มงคลที่ช่วยขับไล่ภูตผีปีศาจ ขับไล่ความอัปมงคลทั้งหลาย ไม้มงคลในกลุ่มนี้ที่คนไทยเรารู้จักกันเป็นอย่างดี ได้แก่ “ทับทิม” ซึ่งตามความเชื่อของจีนนั้น ทับทิมสามารถขับไล่ภูตผีปีศาจได้ จึงนิยมนำมาผสมน้ำล้างตัวและล้างหน้า หลังจากกลับจากงานศพ และเนื่องจากลักษณะของทับทิมที่มีเมล็ดข้างในแน่น จึงใช้เป็นคำอวยพรในงานมงคล ว่าให้มีลูกหลานเต็มบ้านได้เช่นกัน ทับทิมเป็นไม้มงคลปลูกกันตามบ้านอย่างแพร่หลาย เนื่องจากเลี้ยงง่าย ทรงพุ่มกะทัดรัด ดอกสวย และผลยังรับประทานได้ รสอร่อย และมีสรรพคุณทางสมุนไพรอีกด้วย

ภาพวาดจีนโบราณของกิ่งทับทิม
(ภาพจาก wikipedia.org)

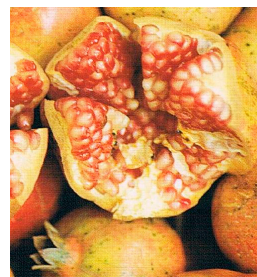


ทับทิมเป็นสัญลักษณ์ของการมีลูกหลานเต็มบ้าน (ภาพจาก wikipedia.org)

ทับทิมมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Punica granatum* L. จัดอยู่ในวงศ์ Punicaceae มีชื่อเรียกอื่น ๆ ได้แก่ พิลา พิลาวา มะก่องแก้ว มะเกาะ หมากจ๊ก หรือคนจีนเรียก เซียะลิ้ว ลักษณะเป็นไม้พุ่ม กิ่งขนาดเล็กมักเปลี่ยนเป็นหนามแหลม ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปวงรีแกมขอบขนาน ปลายแหลม ใบอ่อนสีแดง ดอกออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง โดยออกเดี่ยว ๆ หรือเป็นช่อ 2-5 ดอก รูปดอกคล้ายแจกัน ปลายบาน กลีบเลี้ยงและกลีบดอกสีส้มแดง กลีบเลี้ยงจะหนาแข็ง กลีบดอกร่วงง่าย ผลเป็นผลสด รูปกลม มีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ภายในมีเมล็ดรูปยาวรีจำนวนมาก เนื้อหุ้มเมล็ดใส สีชมพูแกมขาว หรือชมพูแกมแดง ทับทิมชอบขึ้นในดินปนทรายหรือกรวด ให้ผลมากในฤดูฝน มีถิ่นกำเนิดในดินแดนแถบอิหร่านถึงอินเดียตอนเหนือ มีการเพาะปลูกอย่างกว้างขวางทั้งในแถบตะวันออกกลาง เอเชียใต้ รวมทั้งเมดิเตอร์เรเนียน ในประเทศไทยนิยมปลูกในทุกภาค



ต้นทับทิม (ภาพจาก tramil.net)



ช่อดอก และผลทับทิม (ภาพจาก พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2539.)

ประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพรทั่ว ๆ ไปของทับทิม

ตามบ้านเรือนไทยเรานั้นนิยมปลูกทับทิมเป็นไม้ประดับ ไม้มงคล หรือไม้ผลขนาดเล็ก ผลทับทิมมีรสหวาน หรือหวานอมเปรี้ยว น้ำคั้นจากผลทับทิมใช้ดื่มแก้กระหายดี ปัจจุบันเป็นน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมมาก เปลือกผลสามารถใช้ย้อมผ้าให้มีสีแดงได้ ในต่างประเทศนั้น คราวอินเดียและปากีสถานนิยมใช้เมล็ดทับทิมแห้งมาประกอบอาหาร ใช้เป็นเครื่องปรุงให้แก่มีสเปรี้ยว ในแถบอาร์เมเนีย อิสราเอล ถึงเปอร์เซีย นิยมใช้เมล็ดทับทิมประกอบอาหารทั้งคาวหวาน และ

ทำเครื่องดื่ม มีการปรุงรสขึ้นจากน้ำทับทิมเพื่อใช้กับอาหารจำพวกเปิด หรือสัตว์ปีกอื่น ๆ หรือปลาก็ได้ เมล็ดทับทิมใช้ทำซूपทับทิม (ash-e anar) ทำน้ำสลัด น้ำซอสราดเนื้อสัตว์ ใช้โรยหน้าสลัด ไอศกรีม และโยเกิร์ต นอกจากนี้ยังมีการผลิตขนมหวานโดยนำเมล็ดทับทิมแห้งมาเคลือบช็อกโกแลตอีกด้วย ส่วนเครื่องดื่มนั้น อาจคั้นน้ำรับประทานสดเหมือนบ้านเรา หรืออาจนำมาทำเป็นไซรัปโดยผสมน้ำตาลให้เข้มข้น แล้วใช้ผสมในเครื่องดื่มค็อกเทลก็ได้เช่นกัน



น้ำทับทิม

ภาพจาก <http://wallpaperscraft.com>

ซूप ash-e anar

ภาพจาก wikipedia.org

สลัดผักเนื้อย่าง ราดน้ำสลัดทับทิม

ภาพจาก wikipedia.org

ขนมเมล็ดทับทิมแห้งเคลือบช็อกโกแลต

ภาพจาก grandmasgfbakingncooking.ning.com

ไอศกรีม

ภาพจาก grandmasgfbakingncooking.ning.com

ส่วนในด้านสมุนไพรนั้น ตำรายาไทยใช้ ใบ อมกลั้วคอ ทำยาล้างตา ดอก ใช้ห้ามเลือด เปลือกผลแก่ ตากแห้ง นำมาฝนกับน้ำให้ข้น ใช้ทาแก้น้ำกัดเท้า รักษาแผลเน่าเปื่อยเรื้อรัง แก้กโรคผิวหนัง และใช้รับประทานแก้อาการท้องร่วง แต่ต้องระวังไม่รับประทานในปริมาณมากเกินไปเพราะอาจเป็นอันตรายได้ น้ำคั้นจากเนื้อหุ้มเมล็ด รักษาโรคโลหิตจาง นอกจากนี้นังมีการสกัดสาร pelletierine และ isopelletierine จากเปลือกรากและเปลือกต้น มีฤทธิ์ขับพยาธิ แต่เนื่องจากสารทั้งสองชนิดนี้มีความเป็นพิษด้วย จึงยังไม่ควรนำมาใช้จนกว่าจะได้มีการศึกษาอย่างละเอียดเสียก่อน

ทับทิมในบัญชียาหลัก

ใบทับทิม ผสมในยาเหลืองปิดสมุทร (ยาเม็ด ยาแคปซูล ยาผง) — บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปนและท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ **เปลือกลูกทับทิมต้ม** แทรกกับน้ำปูนใส เป็นน้ำกระสายยาสำหรับยาธาตุบรรจบ — บรรเทาอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ **น้ำเปลือกลูกทับทิม** แทรกกับน้ำปูนใส เป็นน้ำกระสายยา สำหรับยาเหลืองปิดสมุทร — บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปนและท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้

เอกสารอ้างอิง

1. พงษ์ศักดิ์ พลเสนา. 2550. พืชสมุนไพรในสวนป่าสมุนไพรเขาหินซ้อนฉบับสมบูรณ์. ปราจีนบุรี : เจตนารมณ์รักษ์.
2. พรหมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2539. สมุนไพรสวนสิริรุกขชาติ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.
3. ระพีพรรณ ใจภักดี. 2545. ผลไม้ ชุดที่ 1. กรุงเทพฯ : แสงแดดเพื่อนเด็ก.
4. เอื้อมพร วิสมหมาย และปณิธาน แก้วดวงเทียน. 2547. ไม้ป่ายืนต้นของไทย 1. กรุงเทพฯ : เอช เอ็น กรุ๊ป.
5. เอกสารบัญชียาหลักแห่งชาติ. 2554. <http://www.thaifda.com>.



เจ้าหน้าที่สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (jiant_antz@hotmail.com)

“ภูมิปัญญาการต่อกระดูก”

วันที่ 13-16 มกราคม 2558 ที่ผ่านมา โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้จัดฝึกอบรมปฏิบัติการสำรวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่น รุ่นที่ 3 / 2558 ณ โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี ๒ (บ้านดอนเกลี้ยง) ตำบลขุนทะเล จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเข้าร่วมการฝึกอบรม



กระบวนการฝึกอบรมได้มีการบรรยาย และปฏิบัติการจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่นในพื้นที่หมู่ที่ 3 หมู่ที่ 6 และหมู่ที่ 8 ตำบลขุนทะเล จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน การประกอบอาชีพ ข้อมูลด้านกายภาพ การใช้ประโยชน์จากพืช สัตว์ และชีวภาพอื่นๆ รวมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญา แหล่งทรัพยากรธรรมชาติและโบราณคดี ซึ่งพบว่าแต่ละหมู่บ้านมีทรัพยากรกายภาพ ทรัพยากรชีวภาพ ทรัพยากรวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอด และสั่งสมอยู่อย่างหลากหลายสาขา เช่น การปลูกยางพารา การปลูกปาล์ม การเลี้ยงไก่ไข่ การเลี้ยงกบ การทำไม้กวาด การต่อกระดูก การปั้นปูน รวมทั้งการดูแลรักษาแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ เช่น บึงขุนทะเล เป็นต้น



หนึ่งในภูมิปัญญาที่เราได้พบและนำมาเล่าสู่กันฟังคือ “ภูมิปัญญาการต่อกระดูก” โดยคุณลุงกิตติศักดิ์ เกษตรริน ได้สืบสานภูมิปัญญาการต่อกระดูกจากพระครูพิศาล พัฒนาพร ผู้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการรักษาผู้ป่วยที่กระดูกหักให้หายจากความเจ็บปวด ซึ่งผู้ที่เข้ามารับการรักษาส่วนมากจะเป็นผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุจนกระดูกเคลื่อน แตกหัก ซึ่งในการเข้ารับการรักษาก็ต้องมีความศรัทธา ความเชื่อ และความเคารพในภูมิปัญญานี้

อุปกรณ์ที่ใช้ในภูมิปัญญาการต่อกระดูกประกอบด้วย ไม้ไผ่ ลำสาลี ด้าย น้ำยาสมุนไพรซึ่งมีส่วนผสมของ ขมิ้นอ้อย หัวไพล ย่านเอ็น บอระเพ็ด ตะไคร้หอม สมุนไพรชนิดต่างๆ ที่ใช้ในการสมานแผล นำมาเคี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา ซึ่งน้ำมันมะพร้าวจะไม่ใช้น้ำมันสกัด แต่จะเป็นน้ำมันที่ใช้ไฟเคี่ยวจนเป็นสีเหลือง กระบวนการรักษามีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวินิจฉัยอาการ โดยการสัมผัส และสังเกตบาดแผลของผู้ป่วย จนทราบแน่ชัดถึงตำแหน่งที่แตกหักของกระดูก เช่น นิ้ว ข้อมือ แขน ไหล่ปลาร้า ขา ข้อเท้า เป็นต้น และควรทราบรายละเอียดอื่นๆ ประกอบ เช่น อายุของผู้ป่วย อาการบาดเจ็บ เป็นต้น จากนั้นจึงวัดขนาดความยาวของกระดูกส่วนที่หัก เพื่อทำเฟือกตามกระดูกไว้ไม่ให้เกิดการเคลื่อนที่ออกจากกัน ก่อนใส่เฟือกจะตัดกระดูก เรียงให้เข้าที่ก่อน และใส่เฟือกไว้ไม่ให้กระดูกเคลื่อนที่

ขั้นตอนที่ 2 การทำเฟือก มีกระบวนการดังนี้ นำไม้ไผ่มาผ่าเป็นซีกขนาดเท่ากัน ใช้ด้ายดิบควั่นให้แน่น (ควั่นคือการปั่นด้ายให้แน่น) หมุนด้ายเข้าหาตัว ซึ่งอาการไหล่ปลาร้าหักจะใช้ด้าย 6 ขด หากเป็นกระดูกส่วนอื่นจะ 2-3 ขด ใช้ด้ายผูกไม้ไผ่เข้าด้วยกัน ขมวดบมด้าย และมัดเข้ากับไม้ไผ่บริเวณกึ่งกลางและปลายไม้ไผ่ทั้งสองด้าน ส่วนปลายของไม้ไผ่จะมีเชือกสำหรับผูกเฟือกไปด้านหลังผู้บาดเจ็บ เมื่อได้เฟือกที่มีขนาดพอเหมาะ นำเฟือกไม้ไผ่วางลงบนลำสาลี ซึ่งแผ่นลำสาลีจะมีขนาดใหญ่กว่าไม้ไผ่ห่อหุ้มไม้ไผ่ไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้ไผ่บาดเนื้อผู้ป่วยเมื่อรัดเฟือกเข้ากับร่างกาย



การนำเฟือกไม้ไผ่ที่ทำไว้มาตามบริเวณบาดแผล ทิ้งไว้ 15 วัน จึงนำเฟือกออกและพักฟื้นอีก 15 วัน ซึ่งในระหว่างการรักษาเฟือกจะต้องเปลี่ยนลำสาลี ห้ามให้แผลโดนน้ำ และห้ามรับประทานอาหารดังนี้ ไข่ เป็ด ไข่ ควาย วัว ปลาเมือก สุนัข ของหมักดอง หน่อไม้ ถั่วลิสง เหงา พุริณ มังคุด ละมุด ชะอม สะตอ ลูกเนียง ข้าวเหนียว หมาก ปู หอย ภูมิปัญญาในการรักษาโรคที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ ทำให้เราได้เห็นถึงศาสตร์ของการรักษาผู้ป่วยในอดีตโดยใช้สมุนไพรและทรัพยากรธรรมชาติที่อยู่รอบตัว ผสมผสานกับการดูแลผู้ป่วยในด้านโภชนาการ ทำให้บรรเทาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย

การฝึกอบรมปฏิบัติการสำรวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่นในครั้งนี้ทำให้เราได้สัมผัสกับท้องถิ่นตำบลขุนทะเล ถึงแม้ว่าบางพื้นที่จะแปรสภาพพื้นที่ให้มีความเหมาะสมกับการเป็นแหล่งท่องเที่ยว มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงแรม รีสอร์ท ร้านสะดวกซื้อ เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก แต่ในขณะเดียวกันในแต่ละชุมชน แต่ละหมู่บ้านยังคงมีภูมิปัญญา วัฒนธรรมที่ฝังอยู่ในท้องถิ่น รอคอยการสืบสานต่อจากรุ่นลูกหลาน เพื่อการคงไว้ และนำมาพัฒนาต่อยอดให้เกิดประโยชน์ต่อไป องค์ความรู้ที่รอคอยเราไปค้นหา และนำมาเผยแพร่ให้กับเพื่อนสมาชิกฯ ยังมีอีกมากมาย แล้วพบกับสาระความรู้จากฐานทรัพยากรท้องถิ่นในภูมิภาคต่างๆ ได้ในจุลสารฉบับต่อไปนะคะ



“มะแฮะ”



ดวงแก้ว

ดร.ณิ แสงศิริรักษ์
(ครูชำนาญการ)
หัวหน้างานสวนพฤกษศาสตร์
โรงเรียน
โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๕๕
จังหวัดตาก

นายปรัชญา จันทรแก้ว และนายกกล้า แซ่ย่าง

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๕๕ จังหวัดตาก ได้สนองพระราชดำริฯ เข้าร่วมงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีและดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปีการศึกษา 2538 จนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้ โรงเรียนได้มีการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามงาน 5 องค์ประกอบงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนและศึกษาศาสตร์ การเรียนรู้ ธรรมชาติแห่งชีวิต สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว ประโยชน์แท้แก่มหาชน และผืนผืนวิถีใหม่ในฐานไทยบนฐานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยมี “มะแฮะ” เป็นพืชศึกษาของโรงเรียนซึ่ง มะแฮะ เป็นพืชตระกูลถั่วชนิดหนึ่ง ลักษณะคล้าย ๆ กับถั่วแระ แต่เมล็ดแข็งกว่า นิยมปลูกไว้ทางภาคเหนือและเป็นพืชท้องถิ่นของจังหวัดตาก เพราะจะมีประเพณีโดยเฉพาะของ จังหวัดตากที่ใช้สำหรับ ตานข้าว หรือ (ทำ)ทานข้าว ในวันสงกรานต์โรงเรียนได้มีการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย รายวิชาภาษาไทยพื้นฐาน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในหน่วยการเรียนรู้ชื่อว่า “คิดเขียนอย่างสร้างสรรค์” โดยเป็นการใช้กระบวนการคิดวางแผนก่อนลงมือเขียนหลายรูปแบบ ทั้ง เรียงความ บทความ เรื่องสั้น คำประพันธ์ ซึ่งต้องศึกษาหลักการใช้คำ กลุ่มคำ สร้างประโยคตรงตามวัตถุประสงค์ เข้าใจหลัก การสร้างคำในภาษาไทยที่ถูกต้อง ทำให้มีแนวทางในการเขียน การแต่งคำประพันธ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ทำให้งานเขียนมี คุณค่าและสร้างสรรค์ โดยให้นักเรียนได้แต่งคำประพันธ์ ซึ่งเป็น “กลอนสี่สุภาพ” คู่ละ 2 บท โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับพืชศึกษา ของโรงเรียน โดยเป็นผลงานนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 นักเรียน นายปรัชญา จันทรแก้ว และนายกกล้า แซ่ย่าง

จากการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนในรายวิชาดังกล่าว ช่วยให้นักเรียนรู้จัก การใช้คำการใช้ภาษา เนื่องจากการแต่งกลอนเป็นการใช้คำแบบจำกัดเราจะต้องเลือกคำที่เหมาะสม สละสลวย และสัมผัสด้วย การใช้ภาษาที่ถูกต้องการใช้ภาษาที่ดี ก็จะทำให้การสื่อสารที่ดี เกิดการจดจำที่ง่าย ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาการใช้ภาษาไทย และทำให้เกิดความเพลิดเพลินอีกด้วย

พรรณสนและข้อคิดต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในบทความต่างๆ ของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัว ของผู้เขียน ไม่จำเป็นต้องเป็นความคิดเห็นของ อพ.สธ. และ อพ.สธ. ไม่รับผิดชอบใดๆ ต่อบทความที่ถูกส่งเข้ามา และหากมีการละเมิด สิทธิเกิดขึ้น บทความใดๆ ที่ตีพิมพ์ในจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 การนำส่วน หนึ่งส่วนใดของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนไปใช้ต้องได้รับอนุญาตจากบรรณาธิการจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

บรรณาธิการ : นายพรชัย จุฑามาศ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร : ศ.ดร.เพียร เหมือนวงษ์ญาติ

กองบรรณาธิการฝ่ายบริหาร : น.ส. เพียร ศิริสัมพันธ์

กองบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : ศ.ดร. เพียร เหมือนวงษ์ญาติ ดร. ปรัชญ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์ ดร. อรุณรัตน์ คิดอยู่ ดร. ญัฐพร รุจิจร น.ส. ศิริกุล เกษา

กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงาน : น.ส. อริศรา รื่นอารมย์

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

น.ส. ญฐมนันท์ ศรีนอก

กองบรรณาธิการฝ่ายพิมพ์/เว็บไซต์ : น.ส. วิไลลักษณ์ ช่วงวิวัฒน์ น.ส. ดร.ณิ 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