



# จุลสาร สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

ก.07-216

ฉบับที่ 3 ปีที่ 20

พฤษภาคม-มิถุนายน พ.ศ. 2558

ISSN - 1685-7771



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
สยามบรมราชกุมารี  
ทอดพระเนตรนิทรรศการ  
โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช  
อันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ วันพืชมงคล  
13 พฤษภาคม 2558  
ณ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ  
สวนจิตรลดา



ถ้อยแถลง...

สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน... พบกันอีกเช่นเคย ในเดือนนี้สมาชิก ก็มีโอกาสแสดงนิทรรศการในงานวันพืชมงคล ที่โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ สวนจิตรลดา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงทอดพระเนตรในความก้าวหน้างานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จำนวน 5 โรงเรียนด้วยกัน ติดตามในข่าวสมาชิก และยังมีสาระน่ารู้ในจุลสารของเราอีกมากมายค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

ในเล่ม

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| ข่าวสมาชิก                                    | 2     |
| แนะนำโรงเรียนสมาชิกข่าวสมาชิก                 | 3     |
| ข่าวสมาชิก                                    | 4     |
| ฐานทรัพยากรท้องถิ่น                           | 5     |
| Plants In Focus                               | 6     |
| สรรหามาฝาก                                    | 7     |
| บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ                        | 8-9   |
| ETC etera                                     | 10-11 |
| พืชพรรณน่ารู้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ            | 12-13 |
| องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น | 14    |
| คุยสบายๆ กับที่ปรึกษา                         | 15    |
| พฤกษารรณศิลป์                                 | 16    |



## เยี่ยมกลุ่มสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป้าหมายภาคเหนือตอนล่าง

เมื่อวันที่ 16 - 28 มีนาคม 2558 ศูนย์ประสานงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ภาคเหนือตอนล่าง ได้เยี่ยมกลุ่มสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป้าหมายรับเกียรติบัตรงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ประจำปี 2558 ณ โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้โรงเรียนสมาชิก เขตภาคเหนือตอนล่าง ที่มีความพร้อมในการขอรับการประเมินเกียรติบัตรงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 ในปี 2 ได้แก่ โรงเรียนท่าตะโกพิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 55 จังหวัดตาก และโรงเรียนพิจิตรพิทยาคม จังหวัดพิจิตร มานำเสนอหลักฐานผลงานการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ปี 2556 และ ปี 2557 ด้านที่ 1 การบริหารและการจัดการ และด้านที่ 2 การดำเนินงาน ในรูปแบบ PowerPoint และเอกสาร โดยมีท่านที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเขตภาคเหนือตอนล่าง ประกอบด้วย นางเพ็ญศรี พิษพันธ์ นางประสพศรี เตมียบุตร นางสาวประนอมรัตนชัย นางรัชนิรินรินทร์ คลังเงินวรากร นางพันทิพา สิงห์ขลิต และนายจรูญ ไล่ทองคำ พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่กรอกรสร้างจิตสำนึกเขตภาคเหนือตอนล่าง นายเฉลิมพล ขยันกิจ ให้คำแนะนำแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนได้อย่างถูกต้อง ถูกตรง ตามแนวทางการดำเนินงานของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ในการเยี่ยมกลุ่มสมาชิก เป้าหมายรับเกียรติบัตรงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมจำนวน 41 คน โดยมีผู้บริหาร 3 คน คณาครู 38 คน



ภาพกิจกรรมการเยี่ยมกลุ่ม





**โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ภูเก็ต  
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี**



โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ภูเก็ต ได้เปลี่ยนชื่อจากโรงเรียนภูเก็ตพิทยาคม มาเป็นโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ภูเก็ต เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม พุทธศักราช 2539 ต่อมา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ภูเก็ต อยู่ในพระราชูปถัมภ์ เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พุทธศักราช 2555 โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ภูเก็ต ได้ใช้ชื่อโรงเรียนตามด้วย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา โรงเรียนตั้งอยู่ที่ 189 หมู่ 1 ถนนรัตนโกสินทร์ 200 ปี ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต รหัสไปรษณีย์ 83000 ที่ดินที่ใช้จัดตั้งโรงเรียน เป็นที่ดินเขตป่าสงวนแห่งชาติ ป่าเลนเกาะผี จำนวน 71 ไร่ 3 งาน ตามหลักฐานประกาศกรมป่าไม้ เรื่อง กำหนดบริเวณพื้นที่ให้ส่วนราชการหรือองค์การรัฐเข้าไปใช้ประโยชน์ภายในเขตป่าสงวนแห่งชาติ ฉบับที่ 287/2537 ประกาศ ณ วันที่ 15 เดือนธันวาคม พุทธศักราช 2537 ผู้อำนวยการคนปัจจุบันคือ นายเสถียร พลเยี่ยม วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ วิชาเอก ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต บริหารการศึกษา วุฒิปริญญาสูงสุด ปริญญาโท ปัจจุบันมีครูผู้สอนทั้งหมด 129 คน ประกอบด้วย ครูข้าราชการ จำนวน 81 คน พนักงานราชการ จำนวน 5 คน ครูอัตราจ้างไทยจำนวน 16 คน ครูอัตราจ้างภาษาต่างประเทศ จำนวน 11 คน และนักเรียนจำนวน 2,133 คน เปิดสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คำขวัญของโรงเรียน คือ **“รักษาศักดิ์ศรี มีคุณธรรม นำวิชาการ สืบสานงานพระราชดำริ”**

การเข้าร่วมการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โรงเรียนได้นำกระบวนการเรียนรู้งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนสู่การจัดการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ ในทุกระดับชั้นโดยวิเคราะห์สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐานกับ 5 องค์ประกอบของงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ได้ดำเนินการสำรวจพรรณไม้ในโรงเรียน และเลือกพืชศึกษา **“เหงือกปลาหมอดอกม่วง”** ใช้เป็นสื่อการสอนร่วมกันของครู เพื่อเป็นการใช้สื่อการสอนที่มาจากความร่วมมือร่วมเรียนรู้ในเรื่องเดียวกันอย่างลึกซึ้งบนฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในการดำเนินงานทางโรงเรียนได้รับการอนุญาตให้เป็นสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์ ตามหนังสือสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ที่ พว 0001(อพ) 4357/2555 ลงวันที่ 23 เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช 2555 รหัสสมาชิกคือ 7-83000-007 โดยมีการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนร่วมกันทั้งผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ภายใต้การสนับสนุนของชุมชนสะพานหินเทศบาลตำบลวิชิต และในปี 2557 ได้รับการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินได้รับป้ายสนองพระราชดำริในงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เมื่อวันที่ 8 เดือนเมษายน พุทธศักราช 2557 และเข้ารับพระราชทานป้ายสนองพระราชดำริฯ เมื่อวันที่ 12 เดือนมิถุนายน พุทธศักราช 2557 ณ โรงเรียนนันทบุรีวิทยาลัย ตำบลอ้อมเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยเข้าร่วมงานประชุมวิชาการและนิทรรศการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนระดับภูมิภาค ครั้งที่ 3 นำเสนอการจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนในทุกกลุ่มสาระ โดยมีพืชศึกษา คือ **“เหงือกปลาหมอดอกม่วง”** ภาษาถิ่นคือ **“เหงือกปลาหมอ”** ทั้งนี้ได้จัดนิทรรศการดังกล่าว จนถึงวันที่ 17 มิถุนายน 2557 หลังจากการได้รับพระราชทานป้ายสนองพระราชดำริงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โรงเรียนยังคงมีการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากการเรียนรู้งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนทำให้ นักเรียนมีจิตสำนึกเห็นคุณค่าของการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชได้ มีความตั้งใจ มีความซื่อสัตย์ต่อการเรียนรู้ และรู้จักอดทน และใช้เวลาในการเรียนรู้เพื่อให้ได้ผลมาอย่างถูกต้องจนงานสำเร็จตามเป้าหมาย จึงทำให้งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนกลายเป็นงานที่บูรณาการการเรียนการสอนให้กับนักเรียนเพื่อเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องตลอดปี เพื่อให้นักเรียนค่อยๆ เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตั้งแต่เยาว์วัยจนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต



**สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
ทอดพระเนตรนิทรรศการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช  
อันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ วันพืชมงคล 13 พฤษภาคม 2558  
ณ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ สวนจิตรลดา**

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทอดพระเนตรนิทรรศการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ งานวันพืชมงคลที่ 13 พฤษภาคม 2558 ณ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ สวนจิตรลดา มีคณะท่านที่ปรึกษางานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเจ้าหน้าที่โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ พร้อมด้วยคณะครูนักเรียนโรงเรียนสมาชิกฯ และเฝ้ารับเสด็จ มีโรงเรียนที่ได้รับเชิญมาจัดนิทรรศการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เพื่อทอดพระเนตรความก้าวหน้างานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ประจำปี 2558 จำนวน 5 โรงเรียน มีโรงเรียนวัดปทุมวนาราม ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กรุงเทพมหานคร โรงเรียนบ้านเขว้าวิทยายน จังหวัดชัยภูมิ โรงเรียนบ้านกรวดวิทยาคาร จังหวัดบุรีรัมย์ โรงเรียนบ้านอรุโณทัย จังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่







เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์



## ฐานทรัพยากรท้องถิ่นกับการท่องเที่ยววิถีไทย

ท่องเที่ยววิถีไทย กำลังเป็นกระแสที่โด่งดังในปี พ.ศ. 2558 จริง ๆ มีมานานแล้วในหลาย ๆ ชื่อ เช่น ท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ ฯลฯ แล้วแต่จะคิดชื่อให้สวย ๆ เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวที่ประเภทชื่นชมธรรมชาติไม่เน้น shopping ชื่อของมากนัก ประเภทเที่ยวไปได้รับความรู้ด้วย พร้อมกับอนุรักษ์และรักษาธรรมชาติ วิถีไทย ฯลฯ ให้คงอยู่ให้ลูกหลานตัวเองได้มาชื่นชมได้ในอนาคต

ข่าว ททท. (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย) ยกระดับแนวคิด “ปีท่องเที่ยววิถีไทย 2558” โปรโมทจังหวัดท่องเที่ยวใหม่ ภายใต้โครงการ “เมืองต้องห้าม...พลาด” คัดสรร 12 เมืองทางเลือกรวม 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ เชื่อมโยงท่องเที่ยวเมืองหลักเดิม เน้นจุดเด่นศักยภาพจังหวัดที่มีความพร้อม ทั้งแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ วิถีชีวิต และศิลปวัฒนธรรม คาดมีคนเดินทางท่องเที่ยวตลอดปี 136 ล้านคน หนุนฟื้นฟูเศรษฐกิจประเทศ เมื่อเดือนตุลาคม 2557

ปี 2558 จึงมีการประชาสัมพันธ์ ท่องเที่ยววิถีไทยกันอย่างขนานใหญ่ ตอบรับหรือรอจังหวะกระตุ้นคนไทยให้หันมาเที่ยวกันในประเทศไทยมากขึ้น เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจท้องถิ่นให้เฟื่องฟู แต่ถ้าจะมีรายได้เพิ่มเข้าประเทศก็คงต้องกระตุ้นให้ต่างชาติเข้ามาเที่ยวเพื่อนำเงินมาจับจ่ายใช้สอยเพิ่มรายได้ให้กับประเทศในภาพรวม

คำถาม??? แล้วท่องเที่ยววิถีไทยนั้นต้องมีรากฐานอะไรให้นักท่องเที่ยวมาเที่ยว และมีการป้องกัน รักษา ฟื้นฟู อนุรักษ์อย่างไร ทำให้คิดถึงงานฐานทรัพยากรท้องถิ่นของ อพ.สธ. ขึ้นมาอย่างเข้มข้น เพราะงานของอพ.สธ. ที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นสนองพระราชดำริ เรื่องงานฐานทรัพยากรท้องถิ่นนั้น ถือเป็นส่งเสริม เตรียมความพร้อมรับการท่องเที่ยวลักษณะนี้ เพราะขั้นตอนการปฏิบัติในงานฐานทรัพยากรท้องถิ่นนั้นสามารถตอบโจทย์ในเชิงรุกของการท่องเที่ยววิถีไทยได้อย่างตรงตัว เหมือนขึ้นรถเมย์ได้ถูกสาย หรือใช้ยาได้ตรงกับโรค

ททท. เลือก 12 จังหวัด ที่มีศักยภาพ มีจุดเด่น ทั้งแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ วิถีชีวิต และศิลปวัฒนธรรม มีเรื่องราวที่น่าสนใจและมีเอกลักษณ์ของตัวเอง ไม่แพ้จังหวัดท่องเที่ยวที่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย และมีความพร้อมในการรองรับนักท่องเที่ยว ซึ่งมั่นใจว่านักท่องเที่ยวจะเกิดมุมมองและได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่จะทำให้หลงรักประเทศไทยมากขึ้น ซึ่งเป็นประเด็นที่สร้างจิตสำนึกในการรักทรัพยากรให้กับคนไทยมากขึ้น

จังหวัดแรกในภาคใต้ได้แก่จังหวัดตรัง ใช้ชื่อว่า “ยุทธจักรความอร่อย จ.ตรัง” ซึ่งบังเอิญที่ปลายเดือนเมษายน 2558 อพ.สธ. และทีมงานก่อสร้างจิตสำนึก จะลงไปทำงานและมีโครงการอบรมเรื่องงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น ณ ศูนย์ประสานงาน อพ.สธ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จ.ตรัง

จังหวัดตรัง “เมืองแห่งคนช่างกิน” มีความอร่อย 24 ชั่วโมงเป็นสิ่งที่อยู่คู่ตรังมายาวนาน ตำนานจากเสน่ห์ของเมืองที่มีความสงบ เรียบและเรียบง่ายบวกกับวิถีวัฒนธรรมการกินที่เป็นเอกลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็น หมูย่างหนังกรอบ ต้มช้ำคำโต ขนมเค้กมีรูเนื้อนุ่มลิ้น และเมนูพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองจานเด็ด ใจกลางเมืองตรัง ชมย่านการค้า ตึกซิโนโปรตุกีส แวะถ่ายรูปหอนาฬิกาจังหวัดตรัง

เริ่มตั้งแต่อาหารเช้า เริ่มต้นเรียนรู้วิถีคนช่างกินทุกตรอกซอกซอยกว่า 100 ร้าน กับเมนูอาหารเช้าชาวตรัง ด้วย โกปี้ แซลล่อง จาโก้ย ต้มช้ำ ซาลาเปา และหมูย่างเมืองตรัง อาหารหลักมื้อกลางวันและเย็น มีอาหารจานเด็ดเช่น แกงไตปลา (ปลาทุ) หมูเผาหูก แกงคั่วพริกกระตูดอ่อน แกงส้ม ราดหน้าซุเปอร์ ข้าวยา ขนมจีน เมนูเส้นหลากหลาย ส่วนอาหารว่าง กับร้านกาแฟร่วมสมัยที่มีอยู่ทั่วทั้งจังหวัด และ รอบค้ำไม่เกี่ยวกับมื้ออาหารแต่ขอนัดพบปะเพื่อนฝูง จิบน้ำชายามค่ำคืนกับเมนูต้มช้ำ และสารพัดโรตี่

ไว้พบกันใหม่ฉบับหน้า



เรียบเรียงโดย พี่หนึ่ง piyarat.rspg@gmail.com

## อ่อมแซบ



พรรณไม้สีม่วงริมทางที่เป็นผักและเป็นสมุนไพรรู้จักกันดีก็คือ เบญจรงค์ห้าสี และยังมีอีกหลายชื่อได้แก่ อ่อมแซบ บุษบาริมทาง เป็นต้น อพ.สธ. มี โรงเรียนที่เป็นสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน อพ.สธ. คือโรงเรียนเนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ เลือกเบญจรงค์ห้าสีเป็นพืชศึกษาและใช้สื่อการเรียนการสอนในวิชาต่าง ๆ สำหรับนักเรียน ซึ่งเป็นนวัตกรรมการเรียนการสอนที่นำไปสู่การสร้างจิตสำนึกในการรักทรัพยากร ตามจุดมุ่งหมายของงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ซึ่งอยู่ในกิจกรรมสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อพ.สธ. ซึ่งดำเนินงานตามแนวทางพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เบญจรงค์ห้าสีมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Asystasia gangetica* (L.) T. Anderson อยู่ในวงศ์ Acanthaceae ชื่อสามัญภาษาอังกฤษคือ Ganges primrose, Chinese violet และ Creeping foxglove ลักษณะของพรรณไม้ชนิดนี้ มักพบทั่วไปข้างทาง เป็นพืชล้มลุก สามารถปลูกลงดินหรือปลูกลงในกระถางได้ ดูเหมือนเป็นพุ่มเตี้ย ๆ ประมาณครึ่งเมตร มีรายงานว่ามีเขตการกระจายพันธุ์กว้าง พบตั้งแต่ในแถบแอฟริกา อินเดีย ศรีลังกา และประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบขึ้นเป็นวัชพืชทั่วไป โดยเฉพาะตามชายหาด หรือปลูกลงเป็นไม้ประดับ ลำต้นและกิ่งเป็นเหลี่ยม ลักษณะเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามกัน มีรูปร่างรีหรือคล้ายรูปสามเหลี่ยม ยาวไม่เกิน 5 ซม. ส่วนปลายใบแหลม โคนใบตัดหรือกลม ขอบใบเรียบหรือหยักมน แผ่นใบมีขนสั้นนุ่มหรือเกลี้ยง ก้านใบยาวได้ประมาณ 2 ซม.

เบญจรงค์ห้าสีมีชื่อพรรณไม้ชนิดนี้เพราะดอกมีหลายสี เช่น มีดอกสีขาว สีเหลืองอ่อน สีชมพู สีม่วง ลักษณะของช่อดอกแบบช่อกระจาดด้านเดียว ใบประดับรูปใบหอก ยาวประมาณ 3 มม. มีขนยาว กลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอกเป็นรูปแตร ปลายบานออกมี 5 กลีบ เรียงซ้อนเหลื่อมกัน หลอดกลีบยาวได้ประมาณ 2 ซม. เรียวแคบจรดโคน ปากหลอดกลีบเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 ซม.

เบญจรงค์ห้าสียังมีอีกชื่อที่เรียกว่าตำลึงหวาน ฟังจากชื่อทำให้ทราบว่ารับประทานได้แน่นอนจึงรู้ว่าหวาน ใช้เป็นผักกินได้ใส่ในแกงอ่อม รสชาติดีจึงเรียกอ่อมแซบ ผักไฟแดง ใส่แกงจืด ซุปแป้งทอดรับประทานกับขนมจีน หรือจะรับประทานสดหรือลวกจิ้มน้ำพริก รับประทานได้แทบทุกส่วน ยอด ใบ ดอก จัดเป็นพรรณไม้ประดับกินได้ ถ้าจะใช้เป็นไม้ประดับก็เรียก “เบญจรงค์ห้าสี” ถ้าจะใช้เป็นผักก็เรียก “อ่อมแซบ” เป็นพรรณไม้ที่ออกดอกดกช่วงเดือนกันยายนจนปลายปี เติบโตได้ดีในดินที่มีความชื้น ไม่ชอบดินแห้ง ๆ รดน้ำให้ชุ่ม จำกัดพื้นที่ปลูกให้ดี เพราะพร้อมที่จะเติบโตขยายวงกว้างได้เร็วเหมือนวัชพืช เพราะสามารถขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดได้ดี

นอกจากคุณประโยชน์ดังกล่าวแล้ว เบญจรงค์ห้าสียังมีสรรพคุณสมุนไพร มีรายงานการใช้ในหลายประเทศเช่น ในตำรายาแผนไทย ใช้ใบ แก้ปวดบวม แก้ปวดตามข้อ ถ่ายพยาธิ และเป็นพืชอาหาร ใช้กินเป็นผัก ส่วนในประเทศอินเดีย ใช้ทั้งต้นใช้รักษาโรคซอรัมมาติซิม ใช้ส่วนราก ใช้ภายนอก แก้ผื่นแพ้ที่ผิวหนัง ใบ รักษาเบาหวาน มีรายงานจากประเทศไนจีเรียใช้ ใบ เป็นยาเฉพาะที่ รักษาหอบหืด ส่วนประเทศแอฟริกาใต้ใช้ ทั้งต้น กินเป็นผัก น้ำสกัดจากต้นใช้ขับพยาธิ แก้อาการบวม รักษาโรคซอรัมมาติซิม โรคโกโนเรีย รักษาโรคหู เป็นต้น

เบญจรงค์ห้าสีจึงจัดได้ว่าเป็นพรรณไม้สารพัดประโยชน์ ดอกสวย ปลูกง่ายโตเร็ว แต่ต้องระมัดระวังจำกัดพื้นที่ให้ดีก่อนจะขยายพันธุ์มากไปจนกลายเป็นวัชพืช



# สรรหามาฝาก

## วุ้นมะม่วง



สวัสดีค่ะ เดือนนี้อากาศร้อนๆ แต่ก็มีพายุฝนฟ้าคะนอง ะไรๆ ก็ไม่แน่นอนนะคะ เดินไปตลาดมองหาผลไม้เจอแต่มะม่วง มะม่วงนอกจากซื้อมารับประทานสดแล้ว ยังนำมาทำขนมหวานอื่นๆ ได้อีกด้วย คุณแม่ซื้อมะม่วงสุกมาแล้วล้างน้ำสะอาดทั้งลูกปอกเปลือก ปาดเนื้อทั้งสองข้างจนถึงเมล็ด นำไปใส่ถุงพลาสติกเข้าช่องฟิต ทำเป็นไอติมมะม่วง เวลารับประทานตัดเนื้อมะม่วงทานได้เลย หวานเย็นอร่อยมากค่ะ หลานๆ ชอบมาก ไม่ต้องซื้อไอติมเลยคะ สมาชิกลองทำดูนะคะ แต่สรรหามาฝากฉบับนี้ขอนำ "วุ้นมะม่วง" มาฝากคะ เพราะวุ้นมะม่วงรับประทานเหมือนกัน เลือกมะม่วงพันธุ์ที่หวานๆ เป็นมะม่วงน้ำดอกไม้ไม่น่าจะหอมหวานที่สุดแล้วคะ



### ส่วนผสม

1. มะม่วง 3 ใบ
2. น้ำสะอาด
3. กะทิกล่อก
4. ผงวุ้น
5. น้ำตาลทราย
6. เกลือ



### วิธีทำ

#### วุ้นหน้ามะม่วง

1. ปอกมะม่วงทั้งหมด แบ่งเป็นสองส่วน (หั่นสวยไว้ใส่ผสมในวัน อีกส่วนหนึ่งไม่ต้องหั่นสวยนำไปปั่น)
2. นำมะม่วงส่วนที่ไม่สวยไปปั่น ใส่แค่พอท่วมมะม่วงปั่น
3. ผงวุ้น 1 ซ้อนชา กับน้ำ ½ ถ้วย คนให้เข้ากันนำไปต้มให้วุ้นสุก
3. เปิดไฟอ่อนๆ นำเนื้อมะม่วงที่ปั่นใส่ลงไปในวันที่ตั้งน้ำตาลทราย (ถ้ามะม่วงไม่หวานพอ) ใส่กะทิ เพื่อความหอมมัน คนให้เข้ากันแล้วพักไว้



### วุ้นกะทิ

1. น้ำ 1 ถ้วยตวง ผสมกับวุ้น 1 ซ้อนชาครึ่ง คนให้เข้ากัน นำไปตั้งไฟให้ผงวุ้นสุก
2. เติมน้ำตาล 5 ซ้อนโต๊ะ เกลือ ½ ซ้อนชา เปิดไฟอ่อนๆ ใส่กะทิ 2 ถ้วยตวง คนให้เข้ากันอย่าให้กะทิแตกมัน เติมน้ำตาลเพิ่มถ้ายังไม่หวาน ปิดไฟ
3. นำเนื้อมะม่วงที่หั่นสวยใส่ลงไป เทวุ้นกะทิที่มีชิ้นเนื้อมะม่วงลงในถ้วย หรือถาดพิมพ์
4. นำไปแช่ตู้เย็นให้เซตตัว เทวุ้นมะม่วงปั่นใส่ลงบนวุ้นกะทิที่เซตตัว ทอยให้ดูน่ากินแล้วนำเข้าแช่ตู้เย็น เป็นอันเสร็จเรียบร้อยพร้อมเสิร์ฟ



มะม่วง เป็นไม้ยืนต้นในตระกูล *Mangifera* ซึ่งเป็นไม้ผลเมืองร้อนในวงศ์ *Anacardiaceae*  
ชื่อวิทยาศาสตร์: *Mangifera indica*



อ้างอิง: Blog : [amnicha.bloggang.com](http://amnicha.bloggang.com)



### กับอีกหนึ่งวิธีแก้มือหุงข้าวหมก

หมกหุงข้าวที่เคยตั้งข้าวทิ้งไว้ในหม้อจนข้าวบูด เมื่อนำมาหุงข้าวอีก ข้าวที่หุงจะบูดเร็วกว่าปกติ มีหลายวิธีแก้ไขได้ และนี่คืออีกวิธีหนึ่งค่ะ เอาหม้อหุงข้าวไปล้างให้สะอาดก่อน แล้วเอาน้ำเปล่าใส่ในหม้อ ¼ ของหม้อ เติมน้ำส้มสายชูลงไป 2 ซ้อนโต๊ะ กดปุ่ม Cook รอให้น้ำเดือดสักพัก ล้างหม้อให้สะอาด นำไปหุงข้าวตามปกติคะ







เรียบเรียงโดย จิตร ตีระเมธี  
ณัฐฐาตี ภูคำ  
เยาวลักษณ์ มั่นธรรม  
สุนันท์ กัทรจินดา

บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

# แพลงก์ตอนทะเล

ตอนที่ 8

## แพลงก์ตอนสัตว์ทะเล



### *Centropages orsinii* Giesbrecht

**ลักษณะ:** เพศเมีย มุมล่างสุดที่เมตาโซมปล้องที่ 5 มีลักษณะขอบแหลม ยูโรโซมไม่สมมาตรกันเล็กน้อย ปล้องที่ 3 ของยูโรโซมมีความยาวเท่ากับความกว้างของส่วนคอร์ดีลลารามี ส่วนปลายของหนามขนาดใหญ่ที่อยู่บริเวณขอบล่างด้านในของส่วนเอ็กโซพอด ปล้องที่ 2 ของขาคู่ที่ 5 มีขนาดสั้น มีความยาวไม่ถึงครึ่งหนึ่งของเอ็กโซพอดปล้องที่ 3 โดยขอบล่างของหนามมีหนามขนาดเล็ก ลักษณะคล้ายตุ่มเรียงกัน 2 แถว ดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนถาวร และเป็นโคพีพอดชนิดที่พบได้ทั่วไปทั้งในบริเวณชายฝั่งและห่างฝั่งของทะเลเขตร้อน

**สถานภาพ:** พบได้ทั่วไปบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน





*Temora discaudata* Giesbrecht

**ลักษณะ:** เพศผู้ มุมล่างสุดที่เมตาโซมปล้องที่ 5 มีลักษณะขอบแหลมคล้ายหนาม ทั้งสองข้างไม่สมมาตรกัน ขอบข้างซ้ายมีความยาวมากกว่าขอบข้างขวา และยื่นลงมาถึงปล้องที่ 2 ของยูโรโซม ส่วนคอร์ติลลามีเรียวยาวและสมมาตรกัน ขาคู่ที่ 5 มีลักษณะซับซ้อน ดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนถาวร และเป็นโคพีพอดชนิดที่พบได้ทั่วไปทั้งในบริเวณชายฝั่งและห่างฝั่งของทะเลเขตร้อน

**สถานภาพ:** พบได้ทั่วไปบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน

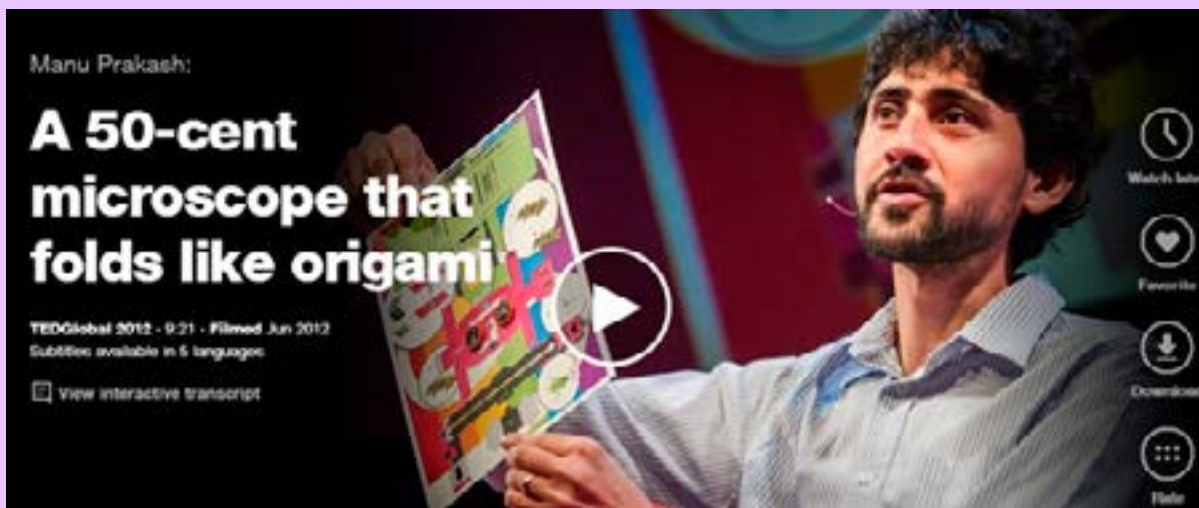


Et cetera โดยพี่เจ  
nutthaporn@rspg.org

# Foldscope

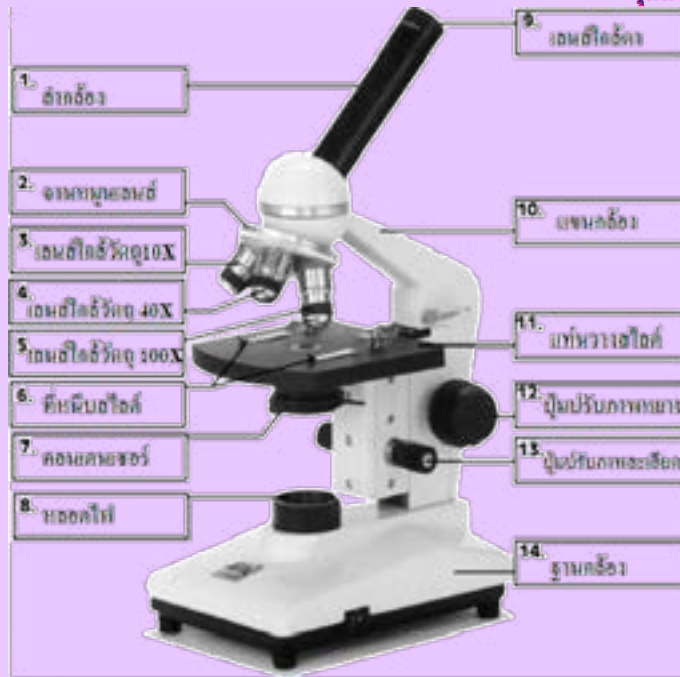
## กล้องจุลทรรศน์พกพาราคาเบาแต่คุณสมบัติปัง

สวัสดีค่ะน้องๆ วันนี้มีเรื่องเล่าจาก TED conference ค่ะ เป็นเรื่องของการประดิษฐ์คิดค้นที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์อย่างมากทีเดียว ก่อนอื่นขอแนะนำให้น้องๆรู้จักกับ TED conference กันก่อน TED conference นี้จัดโดยองค์กรไม่หวังผลกำไรที่มีชื่อว่า “Sapling Foundation” ซึ่ง TED Conference นี้มีสโลแกนว่า “Ideas worth spreading” (แปลว่า แนวคิดที่น่าเผยแพร่ค่ะ) เป็นการบอกเล่าแนวคิดที่น่าสนใจและเผยแพร่ไปสู่สาธารณชนค่ะ มีนักคิด นักวิทยาศาสตร์ นักออกแบบต่างๆมากมายมาพูดเรื่องแนวคิดสร้างสรรค์ของพวกเขาที่งานนี้ หากน้องๆสนใจสามารถเข้าไปดูหัวข้อที่น่าสนใจเหล่านี้ได้ที่ [www.ted.com](http://www.ted.com) ค่ะ



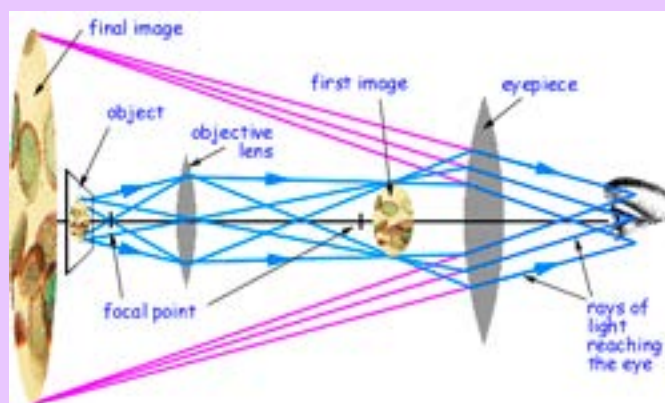
ดร. Manu Prakash กำลังอธิบาย foldscope ที่ TEDGlobal 2012

สำหรับตัว TED talk ที่พี่สนใจนำมาเสนอกับน้องๆครั้งนี้เป็นหนึ่งในหลายแนวคิดจาก TEDGlobal 2012 ที่จัดขึ้นที่เมืองเอเดนบอร์, สหราชอาณาจักร ในเดือนมิถุนายน ค.ศ. 2012 ซึ่งแนวคิดที่น่าสนใจมากนี้เป็นของ ดร. Manu Prakash (เว็บไซต์ <http://www.stanford.edu/~manup/>) นักฟิสิกส์ภาค Bioengineering มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา ทาง TED นำวิดีโอที่ทาง ดร. Prakash บรรยายมาขึ้นเว็บเมื่อเดือนมีนาคม ปี ค.ศ. 2014 และจากนั้นงานของ ดร. ก็เป็นข่าวในส่วนของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกันเกือบจะทุกเว็บข่าวและบล็อกทางด้านนี้ค่ะ งานของเค้าน่าสนใจอย่างไร น่าสนใจตรงที่เค้าสามารถคิดค้นกล้องจุลทรรศน์กระดาษที่เค้าเรียกว่า “foldscope” (<http://www.foldscope.com/>) โดยทำแบบของกล้องจุลทรรศน์แล้วพิมพ์จากพรินเตอร์ ตัดและพับตามแบบ จนได้เป็นกล้องจุลทรรศน์ขนาดพกพา ราคาถูกและมีประสิทธิภาพที่ใช้งานได้เลย และในปี ค.ศ. 2012 งานวิจัยนี้เคยได้รับเงินรางวัลเป็นเงินทุน 100,000 ดอลลาร์สหรัฐจากมูลนิธิเกตส์อีกด้วยค่ะ (มูลนิธิเกตส์ หรือ The Gates Foundation เป็นมูลนิธิของบิลและเมลินดา เกตส์ มหาเศรษฐีเจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์ค่ะ)



ภาพแสดงส่วนประกอบของกล้องจุลทรรศน์แบบตาเดียว (ภาพจาก [www.khu.ac.th/partda55](http://www.khu.ac.th/partda55))

ก่อนที่จะต่อเรื่อง foldscope พี่ขอกล่าวถึงกล้องจุลทรรศน์สักนิดนึงก่อนนะคะ กล้องจุลทรรศน์มีการใช้งานตามชื่อของมันค่ะคือใช้สำหรับดูสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กๆที่ตาเปล่าของเราไม่สามารถมองเห็นได้ ผู้ที่ได้รับเกียรติว่าเป็นผู้ประดิษฐ์กล้องจุลทรรศน์อย่างเป็นทางการคือ Antony Van Leeuwenhoek นักประดิษฐ์ นักวิทยาศาสตร์และพ่อค้าชาวดัตช์ค่ะ แรกเริ่มเดิมทีตัวกล้องจุลทรรศน์ที่ประดิษฐ์แรกๆนั้นก็เพียงแค่แผ่นเลนส์ที่ก้ำกัวยาวไม่มากเท่าใด แต่พอเวลาผ่านไปนักวิทยาศาสตร์ก็ได้พยายามปรับปรุงให้กล้องจุลทรรศน์นั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในปัจจุบันกล้องจุลทรรศน์นั้นแบ่งเป็นสองชนิดตามแหล่งกำเนิดแสงคือ กล้องจุลทรรศน์ที่ใช้แสง หรือ Light Microscope และกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน หรือ Electron Microscope แต่ที่เราใช้กันทั่วไปในห้องปฏิบัติการจะเป็นชนิดกล้องจุลทรรศน์ใช้แสง ค่ะ ตัวกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนมักจะอยู่ในห้องปฏิบัติการขนาดใหญ่เนื่องจากต้องใช้วิธีการเตรียมตัวอย่างที่พิเศษกว่าราคาแพงกว่าและตัวกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนนั้นขยายวัตถุได้เป็นแสนเป็นล้านเท่าๆ



หลักการของกล้องจุลทรรศน์ (ภาพจาก <http://www.nv.ac.th/~kruchon>)

กลับมาที่กล้องจุลทรรศน์ใช้แสงก่อนนะคะ หลักการของกล้องชนิดนี้นั้นก็คือ (อาจจะต้องดูภาพกล้องจุลทรรศน์ประกอบด้วยเล็กน้อยนะคะ) ตัวของเลนส์ก้ำกัวยาวต่างๆ (ทั่วไปจะใช้ 10x 20x 40x หรือ 100x ซึ่งก้ำกัวยาว 100x นั้นต้องใช้ oil immersion เพื่อลดหรือป้องกันการหักเหของแสงเวลาตรวจวัตถุค่ะ แต่หลังใช้จะต้องเช็ด oil ออกจากหัวเลนส์ให้สะอาดด้วยกระดาษเช็ดเลนส์นะคะ เพื่อรักษาคุณภาพของเลนส์ให้ใช้ได้นานๆค่ะ) ที่อยู่ใกล้วัตถุจะทำหน้าที่ในการขยายภาพวัตถุให้ใหญ่ขึ้น โดยภาพที่ขยายนั้นจะเป็นภาพจริงหัวกลับ จากนั้นภาพจะไปตกที่เลนส์ใกล้ตาของเรา ทำให้ได้เป็นภาพเสมือนจริงค่ะ (อ่านต่อฉบับหน้า)



## พืชพรรณนำรู้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ :

### ตอนที่ 21 ชุมเห็ดเทศ

บัวน้ำบุศย์ aaronratm@hotmail.com

เรามักจะพบต้นชุมเห็ดเทศทั่วไปตามหัวไร่ปลายนา หรือชายป่า มักชอบขึ้นอยู่ใกล้ ๆ กับแหล่งน้ำ ด้วยช่อดอกที่มีขนาดใหญ่ ตั้งตรง และสีเหลืองเด่น ทำให้สังเกตเห็นได้ไม่ยาก นอกจากนี้จะมีทรงพุ่มและช่อดอกที่สวยงามแล้ว ชุมเห็ดเทศยังเป็นพืชที่รู้จักกันดีในสรรพคุณทางยา ชาวบ้านในทุก ๆ ภูมิภาคของไทยใช้น้ำชุมเห็ดเทศ ซึ่งได้จากน้ำต้มหรือซังจากใบหรือดอก ต้มเป็นยาระบายได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ นอกจากนี้ช่อดอกและยอดอ่อนยังใช้รับประทานเป็นผักได้อีกด้วย



ยอดอ่อนและช่อดอกชุมเห็ดเทศ

ภาพจาก เพ็ญญา ทวีทรัพย์เจริญ และคณะ. 2548.



ต้นชุมเห็ดเทศที่ปลูกเป็นแนวริมสระน้ำ

ภาพจาก พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2539.

ชุมเห็ดเทศ หรือชื่ออื่น ๆ ที่เรียกแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่นได้แก่ ชุมเห็ด ขี้คาก ชุมเห็ดใหญ่ ตะสีพอ ลับมีน หลวง หมากกะลิงเทศ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Senna alata* (L.) Roxb. จัดอยู่ในวงศ์ Leguminosae-Caesalpinioideae และเนื่องจากช่อดอกมีลักษณะคล้ายกับเทียน จึงมีชื่อสามัญว่า Candelabra bush, Candle bush หรือ Ringworm bush ต้นชุมเห็ดเทศเป็นไม้พุ่ม แตกกิ่งก้านขนานกับพื้น ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยรูปขอบขนาน รูปวงรีแกมขอบขนาน หรือรูปไข่กลับ ปลายใบมน หรือเว้าเล็กน้อย โคนใบเบี้ยว แผ่นใบหนาแข็ง มีหูใบรูปสามเหลี่ยม ดอกออกเป็นช่อขนาดใหญ่ ตามซอกใบบริเวณปลายกิ่ง กลีบดอกสีเหลืองสด ดอกตูมมีใบประดับสีน้ำตาลทองหุ้ม ผลเป็นฝักยาว มีครีบ 4 ครีบ ภายในมีเมล็ดแบน รูปสามเหลี่ยม ขนาดเล็ก สีดำ ชุมเห็ดเทศมีถิ่นกำเนิดในประเทศแถบอเมริกาใต้ ในประเทศไทยพบขึ้นกระจายทั่วไปในทุกภาค ชอบที่ลุ่มชื้นแฉะ



ต้น และช่อดอกชุมเห็ดเทศ (ภาพจาก พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2539.)



ฝักและเมล็ดชุมเห็ดเทศ (ภาพจาก frynn.com)

## ประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพรทั่ว ๆ ไปของชุมเห็ดเทศ

ต้นชุมเห็ดเทศมีทรงพุ่มตั้งตรง เต็ม และมีช่อดอกใหญ่สีเหลืองทองสวยที่ออกตลอดปี เหมาะที่จะใช้ปลูกประดับตามริมขอบสระในสวนที่มีบริเวณกว้างซึ่งจะทำให้ดูชุ่มชื้นและสดชื่น ดอกและยอดอ่อน มีรสชาติดิบ เป็นผักพื้นบ้านของภาคใต้ นิยมนำมาลวกจิ้มน้ำพริก ชุมเห็ดเทศนั้นมีการนำมาใช้ประโยชน์ในทางสมุนไพรกันอย่างกว้างขวาง ใบและดอกใช้เป็นยาระบาย โดยนำมาตากแห้ง แล้วต้มหรือชงน้ำดื่ม หรือจะทำเป็นยาลูกกลอนก็ได้ หรือนำช่อดอกสดมาต้มน้ำรับประทานก็ได้ อย่างไรก็ตามต้องระมัดระวังไม่ใช้ในปริมาณที่มากเกินไป และไม่ควรถัดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะมีฤทธิ์ระบายโดยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ซึ่งหากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้ชินต่อยา และเมื่อไม่ได้รับยาจะทำให้ลำไส้ไม่ทำงานตามปกติ นอกจากนี้คุณแม่ให้นมบุตรควรหลีกเลี่ยง เพราะมีองค์ประกอบของสารกลุ่มแอนทราควิโนนบางชนิด ที่สามารถหลั่งออกมาทางน้ำนมได้ ปัจจุบันได้มีผลิตภัณฑ์แปรรูปมาจากใบชุมเห็ดเทศบรรจุของพร้อมชงดื่มได้สะดวก นอกจากเป็นยาระบายแล้ว ใบสดยังใช้เป็นยาภายนอก ทารักษาโรคเชื้อราที่ผิวหนัง เช่น กลากเกลื้อน น้ำกัดเท้า โดยอาจใช้สด ๆ ขยี้ให้ละเอียด หรือตำแช่เหล้า หรือบดผสมกระเทียม หรือน้ำปูนใสก็ได้ บางท้องถิ่นมีการใช้ใบหรือดอกรักษาอาการหอบหืด โดยอาจใช้ใบแห้งต้มน้ำดื่ม หรือนำดอกชุมเห็ดเทศมาอย่างไฟ หรือนำมาตากแห้งบดเป็นผง แล้วรับประทานก็ได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังมีรายงานการใช้ส่วนของ ใบ ราก ฝัก และเมล็ด สำหรับขับพยาธิอีกด้วย



ใบชุมเห็ดเทศอบแห้ง

(ภาพจาก [thaicrudedrug.com](http://thaicrudedrug.com))



ผงใบชุมเห็ดเทศ

(ภาพจาก [okinawansong.blogspot.com](http://okinawansong.blogspot.com))



ชาชุมเห็ดเทศ (ภาพจาก [burongtani.oas.psu.ac.th](http://burongtani.oas.psu.ac.th))



ผลิตภัณฑ์ยาของชุมเห็ดเทศแบบต่าง ๆ

(ภาพจาก [herbalsophthailand.com](http://herbalsophthailand.com) และ [abhairerb.com](http://abhairerb.com))

### ชุมเห็ดเทศในบัญชียาหลัก

ใบ ผงใบชุมเห็ดเทศ ทำยาชุมเห็ดเทศ (ยาแคปซูล ยาขง) — บรรเทาอาการท้องผูก

### เอกสารอ้างอิง

1. พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2539. สมุนไพรสวนสิริรุกขชาติ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.
2. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ และคณะ (บรรณาธิการ). 2548. ผักพื้นบ้านภาคใต้. กรุงเทพฯ : ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย.
3. วุฒิ วุฒธรรมเวช. 2552. เครื่องยาไทย 1. กรุงเทพฯ : ศิลป์สยามบรรณกิจและการพิมพ์.
4. เอกสารบัญชียาหลักแห่งชาติ. 2554. <http://www.thaifda.com>.

# ฐานทรัพยากรท้องถิ่น....

## องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (jiant\_antz@hotmail.com)

วันที่ 12-15 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2558 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ได้จัดฝึกอบรมปฏิบัติการสำรวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่น รุ่นที่ 5/2558 ณ โรงเรียนวัดพุทธวนาราม ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมีนายอนุพงษ์ อินทปัญญา ที่ปรึกษาประสานงาน อพ.สธ. เป็นผู้อำนวยความสะดวกและดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร สมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้เรียนรู้ในเรื่องข้อมูลพื้นฐานชุมชน การประกอบอาชีพ ประวัติชุมชน การใช้ประโยชน์จากพืช สัตว์ และชีวภาพอื่นๆ ในท้องถิ่น รวมทั้งภูมิปัญญาและทรัพยากรโบราณคดีในพื้นที่เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร



เขตปทุมวัน แบ่งหน่วยการปกครองออกเป็น 4 แขวง ได้แก่ รongเมือง วังใหม่ ปทุมวัน และลุมพินีซึ่งเป็นเขตที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ธุรกิจการค้ากลางกรุงเทพมหานครที่มีการคมนาคมหลายเส้นทาง เช่น รถเมล์ รถไฟ รถไฟฟ้าใต้ดิน รถไฟฟ้า เรือด่วนคลองแสนแสบ นอกจากนี้ยังมีสถานศึกษา สถานที่สำคัญทางราชการ สถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา สนามกีฬา รวมทั้งสถานที่สำคัญทางวัฒนธรรมหลายแห่ง การฝึกอบรมปฏิบัติการฯ ในครั้งนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับฟังการบรรยายแนวคิด แนวทาง กระบวนการ และลงปฏิบัติตามแหล่งเรียนรู้ในพื้นที่เขตปทุมวัน ตามแบบบันทึกใบงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น ดังนี้



วิถีชีวิตของชาวบ้านในชุมชนหลังวัดพุทธวนาราม ตั้งอยู่แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน โดยมีอาณาเขตชุมชนคือ ทิศเหนือติดกับคลองแสนแสบ ทิศใต้ติดกับวัดพุทธวนาราม ทิศตะวันออกติดกับศูนย์การค้า เซ็นทรัลเวิลด์ และทิศตะวันตกติดกับห้างสรรพสินค้า สยามพารากอน การตั้งถิ่นฐานของชุมชนเริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2400 หลังการก่อสร้างวัดพุทธวนาราม ซึ่งในอดีตพื้นที่บริเวณโดยรอบชุมชนเป็นที่นา และในช่วงปี พ.ศ.2510 – 2520 ได้เปลี่ยนแปลงไป มีการใช้ประโยชน์ที่ดินทางด้านพาณิชยกรรมมากขึ้น การประกอบอาชีพของคนในชุมชนคือ รับจ้าง ค้าขาย ร้อยพวงมาลัย เย็บผ้า และร้านขายของชำ

วัดพุทธวนารามราชวรวิหาร ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียนโบราณวัตถุสถานในประกาศกรมศิลปากร ปีพ.ศ. 2492 เป็นวัดที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ ปุชนิยมวัดภายในวัดพุทธวนาราม ประกอบด้วย พระพุทธรูป พระใส หรือ พระสายน์ พระเสริม พระแสน ปุชนิยมสถานภายในวัดพุทธวนาราม ประกอบด้วย พระอุโบสถ พระเจดีย์ พระวิหาร เรือนพระศรีมหาโพธิ์ ศาลาพระราชศรัทธา เจดีย์ประดิษฐานพระศรีรางคาร ซึ่งมีความวิจิตรงดงาม และมีคุณค่าเป็นอย่างมาก ภายในวัดมีความร่มรื่น ร่มเย็น สะอาด และสงบ เหมาะกับการเรียนรู้ทางด้านประวัติศาสตร์ พระพุทธศาสนา เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เจริญภavana และประกอบพิธีกรรมทางศาสนาได้เป็นอย่างดี



การทำขนมเปี๊ยะโบราณ โดยการสืบทอดภูมิปัญญาในการประกอบอาชีพจากบรรพบุรุษ นำมาสู่การพัฒนาสูตรขนมเปี๊ยะจนเป็นที่ชื่นชอบของผู้ที่ได้มาลองลิ้มชิมรส จากแป้งสีขาวนวลที่ห่อหุ้มไส้ขนมสีเหลืองทอง นำไปอบจนหอมกรุ่น และนำมาบรรจุหีบห่ออย่างสวยงาม จนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ทั้งเป็นของฝากในเทศกาลต่างๆ และสำหรับรับประทานกันในครอบครัว นอกจากนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฯ ยังได้เรียนรู้เรื่องการดำรงชีวิตและพืชของสายพันธุ์ต่างๆ จากเจ้าหน้าที่สถานเสาวภา การเลี้ยงและดูแลไก่ชน ในพื้นที่ชุมชนปอนไก่อ ทำให้เราได้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนในเมืองหลวง ในมุมที่ต่างออกไปจากภาพความเป็นเมืองแห่งเทคโนโลยีและความทันสมัย ในทางตรงกันข้ามทรัพยากรกายภาพ ชีวภาพ โบราณคดีและภูมิปัญญาที่ซ่อนอยู่ในพื้นที่กลางเมือง กลับทำให้เราได้ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาองค์ความรู้เหล่านี้เอาไว้ เพื่อสะท้อนความเป็นมาจากอดีตสู่ปัจจุบัน

การจัดฝึกอบรมฯ ในครั้งนี้ทำให้เราได้ทราบว่าความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติ โบราณสถาน โบราณวัตถุ และภูมิปัญญา ไม่ได้มีเพียงแต่ในพื้นที่ที่เป็นป่าธรรมชาติ หรือตามภูมิภาคต่างๆ ในพื้นที่ที่เป็นชุมชน หรือพื้นที่เมืองก็เช่นเดียวกัน ล้วนแต่มีทรัพยากรและภูมิปัญญาอันทรงคุณค่า ที่รอการถ่ายทอดสู่เยาวชนในรุ่นปัจจุบัน เพื่อเก็บรักษาไว้ให้คงอยู่สืบไป

เรื่องเล่าจากงานฐานทรัพยากรท้องถิ่นยังมีอีกมากมายที่น่าสนใจ.....แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ





โดย จนท. ก7



## นางสุภัทรา สัจจา ที่ปรึกษาประสานงานฯ ประจำเขตภาคตะวันตก

ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นที่ปรึกษาประสานงานฯ ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2555

ก่อนที่จะเป็นที่ปรึกษาฯ ที่ อพ.สธ. ได้ดำรงตำแหน่งเป็นผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดคณะกรรมการการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

### แรงตลใจที่ท้ให้ม้เป็นท้ที่ปรึกษาเกี่ยวกับสวสนพถกษคศรโรงเรียน

ก่อนเกษียณอายุราชการคุณอนุพงษ์ อินทปัญญา ชวนให้เป็นที่ปรึกษาอพ.สธ.ได้ตอรับควมรู้สึกเป็นเกียรติและภาคภูมิใจที่จะได้ท้งานในโครงการฯ เมื่อเกษียณอายุราชการจึงได้มีโอกาสถ่ายทอดควมรู้และประสบการณ์ให้กับโรงเรียนสมาชิกสวสนพถกษคศรโรงเรียน ตอบทนแผ่นดินที่เรากเกิด ได้ท้งานสนองพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี นับว่าเป็นบุญวาสนาที่ได้ท้งาน

### ควมประทับใจที่กเกิดขึ้นในการไปเยี่ยมเยียนสมาชิกสวสนพถกษคศรโรงเรียนต้งๆ

ได้มีโอกาสไปเยี่ยมโรงเรียนหลายแห่ง เห็นควมมุ่งมั่นตั้งใจของโรงเรียนในการทำงานของผู้บริหารนักเรียนปฏิบัติงานด้วยความสุข มีเจตคติที่ดีและมีการพยายามพัฒนาตนเอง สามัคคีช่วยกันเพื่อจัดการเรียนการสอน จัดกิจกรรมตามแนวทางของงานสวสนพถกษคศรโรงเรียน ซึ่งตรงกับเป้าหมายของโครงการคือ เพื่อพัฒนาบุคลากรอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรพันธุกรรมพืชให้เกิดประโยชน์ถึงมหาชน นักเรียนจะเป็นบุคลากรที่สำคัญทำให้โครงการสำเร็จตามเป้าหมาย

### อยกจะฝากให้สมาชิก น้อง นักเรียน /ข้อเสนอนณะ

ขอเป็นกำลังใจให้กับโรงเรียนสมาชิกสวสนพถกษคศรโรงเรียนทุกแห่ง การที่สถานศึกษาของเราได้สมัครเป็นสมาชิกฯ นับว่าเป็นโอกาสที่ดีของเราที่ได้ท้งานสนองพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี เราได้ตอบทนแผ่นดินด้วยการช่วยกันรักษา หวงแทน ทรัพยากรธรรมชาติให้คงอยู่เป็นประโยชน์ตอไปในอนาคต อย้ทำโครงการเพื่อตอการรางวัล

### ควมประทับใจที่ได้จากการท้งาน

ขอขอบคุณคุณอนุพงษ์ อินทปัญญาและคุณพรชัย จุฑามาต ที่ชวนให้เป็นที่ปรึกษาประสานงานสวสนพถกษคศรโรงเรียนทำให้ได้รู้ได้เห็นการทำงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ ซึ่งมีความลึกซึ้ง ละเอียดแผ่งด้วยกุศโลบายต้งๆเพื่อให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับพืช แต่ละปีก็เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงผลการปฏิบัติงานในงานที่โครงการจัดขึ้นตามจังหวัดต้งๆ ได้เห็นนักเรียนได้นำเสนอมผลงานด้วยความตั้งใจ มั่นใจ ภูมิใจในผลงาน ยิ่งหากโรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกให้ถวยรายงานในวันพืชมงคล ณ พระราชวังสวงจิตรดา จะเห็นนักเรียนมีการเตรียมพร้อมถวยรายงานอย่างดีเยี่ยม งานสวสนพถกษคศรโรงเรียนทำให้นักเรียนศึกษาและได้ควมรู้จากพืชแล้ว ยังฝึกให้นักเรียนมีคุณธรรม อดทน ซื่อสัตย์ มีระเบียบ กล้าแสดงออก มั่นใจ สามัคคี เป็นผู้นำและผู้ตาม ฯลฯ เชื่อได้ว่าจะพบเด็กดีและเก่งเหล่านี้ได้ทุกแห่งที่ เป็นสมาชิกสวสนพถกษคศรโรงเรียน

# “พุทธรักษา”



โรงเรียนธรรมบวรวิทยา จังหวัดสกลนคร ได้ศึกษาและเรียนรู้การดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยครูผู้สอนนำงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนมาบูรณาการกับสาระการเรียนรู้วิชาภาษาไทยด้วยวิธีการนำพืชศึกษาของโรงเรียนคือ “พุทธรักษา” เป็นสื่อการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความงาม สรรพคุณ การเรียกชื่อ และความสำคัญ ด้วยวิธีการการสัมผัสและศึกษาจากพุทธรักษาด้วยตนเอง จากนั้นได้รวบรวมผลการเรียนรู้ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของพุทธรักษา และนำมาแต่งเป็นบทกลอน กาพย์ยานี ๑๑ ประกอบด้วยภาพวาดสวยงาม ใจความว่า

พุทธเอ๋ยพุทธศร กลิ่นเฝ้าารลอยตามลม  
 กลิ่นหอมนำชวนชม ให้ได้ดดมสมใจปาน  
 เป็นยาสมานแผล มีมาแต่รุ่นโบราณ  
 ปลูกไว้ประดับบ้าน ผลิดอกบานตลอดปี  
 หนึ่งนามบัวหลวง ชื่อนี้มงคลเพราะดี  
 อีกชื่อควรรู้ดี จำให้ดีพุทธรักษา  
 ดอกไม้ของพ่อหลวง เราทั้งปวงเทิดสูงฟ้า  
 ดุจดั่งเหมือนบิดา ของประชาชนคนไทย

นางสาวกัญญารัตน์ พรหมสาขา ณ สกลนคร  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



ผลที่นักเรียนได้รับในการเรียนรู้ ช่วยทำให้นักเรียนเพิ่มทักษะในการคิดอย่างเป็นระบบ รู้จักการถ่ายทอดความงามออกมาเป็นบทกลอนได้ และบังเกิดความสุนทรีย์ในการเรียนรู้ในตัวเอง

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

บรรณาธิการ : นายพรชัย จุฑามาศ  
 ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร : ศ.ดร.เพยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ  
 กองบรรณาธิการฝ่ายบริหาร : น.ส. เพยาว์ ศิริสัมพันธ์  
 กองบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : ศ.ดร. เพยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ ดร. ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์ ดร. อรุณรัตน์ คิดอยู่ ดร. นัฐพร รุจิขจร น.ส. ศิริกุล เกษา  
 กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงาน : น.ส. อริศรา รื่นอารมย์  
 กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงานสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน : น.ส. ปัทมาวรรณ ราตรี นางกมลชล จันทร์วงศ์ น.ส. กชกร เดชากิจไพศาล  
 กองบรรณาธิการฝ่ายพิมพ์/เว็บไซต์ : น.ส. วิไลลักษณ์ ช่วงวิวัฒน์ น.ส. ดรณิ กวางทวย นายภัทรชัย จุฑามาศ  
 ผลิตที่ : ฝ่ายผลิตสื่อกราฟิก 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