



ทิวมาชิกา โหต มหาราชน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



จุลสาร **สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน**

ก.07-217

ฉบับที่ 4 ปีที่ 20

กรกฎาคม-สิงหาคม พ.ศ. 2558

ISSN - 1685-7771

ถ้อยแถลง...

สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน... จุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนของเราฉบับนี้มาพบกับสมาชิกด้วยเนื้อหาและเรื่องราวพืชพรรณที่น่าสนใจเช่นเคยนะคะ สมาชิก ๆ ก็มาแนะนำตัวกันอยู่เสมอ ๆ หากโรงเรียนใด ต้องการข้อมูลที่สมาชิก ได้ทำการศึกษา ค้นคว้าก็สามารถติดต่อได้จากข่าวสารที่เรานำเสนอให้อย่างต่อเนื่องนะคะ และหากมีข่าวสารต้องการเผยแพร่ผ่านจุลสารฯ ก็ยินดีค่ะ ติดต่อเจ้าหน้าที่ ก. 7 ของเราได้ตลอดเวลา แล้วพบกันใหม่ ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ..

ในเล่ม

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



โรงเรียนทรัพย์ไพรวัลย์วิทยาคม พิชณุโลก



โรงเรียนทรัพย์ไพรวัลย์วิทยาคม พิชณุโลก

สังกัด พื้นที่การศึกษามัธยมมัธยมศึกษาเขต 39 พิชณุโลก-อุตรดิตถ์
 สถานที่ตั้ง 19 ม.3 ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220
 เนื้อที่ 50 ไร่ 3 งาน 80 ตารางวา โทรศัพท์ 055-293096
 โทรสาร 055-293096

อีเมลของสถานศึกษา sapwanschool2010@gmail.com

ผู้บริหาร นางสาวรสสุคนธ์ อินชัยเขา โทร 08-9960-8920
 ผู้ประสานงาน นางสุปัญญา มงคล อีเมล supuad1999@gmail.com
 ข้อมูลบุคลากร ข้าราชการครู 12 คน พนักงานราชการ 2 คน
 ครูอัตราจ้าง 1 คน ลูกจ้างชั่วคราว 1 คน

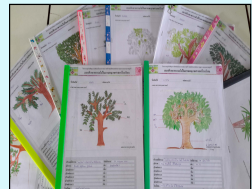
นักเรียน 207 คน แบ่งออกเป็นนักเรียนชาย 86 คน นักเรียนหญิง 121 คน

ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโรงเรียนที่ใช้เพื่อการเรียนรู้โดยมีพืชเป็น ปัจจัยหลัก ชีวภาพอื่นเป็นปัจจัยรอง ภายภาพเป็นปัจจัยเสริม และวัสดุ อุปกรณ์เป็นปัจจัยประกอบงานสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชทรัพยากรชีวภาพ และ ภายภาพ โดยมีการสัมผัส การเรียนรู้ การสร้างและปลูกฝังคุณธรรมการเสริมสร้างปัญญาและภูมิปัญญา เพื่อสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช และทรัพยากร

ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการดำเนินงาน

การดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนทรัพย์ไพรวัลย์วิทยาคม ดำเนินการโดยนักเรียน มีครูอาจารย์เป็นผู้ให้คำแนะนำสนับสนุน ผู้บริหารเป็นหลักและผลักดัน มีโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ เป็นสนับสนุนทางวิชาการ สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จึงเป็นการดำเนินงานของโรงเรียนโดยสมัครใจ นักเรียนมีการเรียนรู้ตามองค์ประกอบของสวนพฤกษศาสตร์ โดยบูรณาการทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ และมีการปลูกฝังคุณธรรมควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบบูรณาการ จากการเข้าร่วมโครงการนักเรียน ได้รู้จักพื้นที่ในโรงเรียนมากขึ้น มีการศึกษา คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จนเกิดองค์ความรู้ด้วยตัวของนักเรียนเองสามารถถ่ายทอดสู่ครอบครัวและชุมชน โดยมี ครู ผู้บริหาร ให้การสนับสนุน และให้คำปรึกษา เราจะมุ่งมั่นในการพัฒนางานสวนพฤกษศาสตร์ในโรงเรียนต่อไป เพื่อให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช และทรัพยากร มีข้อมูลการเรียนรู้ทรัพยากรที่สามารถสื่อกันได้ทั่วประเทศ มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นฐานของวิทยาการและปัญญา เกิดนักอนุรักษ์ พัฒนาระบบฐานคุณธรรม เสริมสร้างการเรียนรู้บนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง





ข่าวสมาชิกฯ เขตภาคใต้

ในวันที่ 17-18 กรกฎาคม 2558 ณ ศูนย์ประสานงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาคใต้ฝั่งอ่าวไทย ฝั่งอันดามัน และภาคใต้ตอนล่าง ได้แก่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดชุมพร จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดภูเก็ต จังหวัดพัทลุง จังหวัดสงขลา จังหวัดปัตตานี และจังหวัดยะลา นำโดยที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนและเจ้าหน้าที่ อพ.สธ. ได้มีการติดตามประสานงาน เยี่ยมกลุ่มเป้าหมายสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป้าหมายรับป้ายสนองพระราชดำริ และเกียรติบัตรงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เป้าหมายประจำปี 2558 และปี 2559 ณ โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี ๒ (บ้านดอนเกลี้ยง) จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อให้โรงเรียนสมาชิกฯ เขตภาคใต้ เตรียมความพร้อมในการนำเสนอผลการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยพิจารณาจากการสรุปเนื้อหาผลการดำเนินงาน ด้านที่ 1 การบริหารจัดการ ด้านที่ 2 การดำเนินงาน (5 องค์ประกอบ 3 สาระ) และด้านที่ 3 ผลการดำเนินงาน และจัดรูปแบบการนำเสนอผลการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนโดยคณะผู้บริหาร และคณะครู ด้วย PowerPoint และเอกสารประกอบทั้ง 3 ด้าน ที่มีผลงานในปี 2556 และ ปี 2557 (2 ปีย้อนหลัง) ประกอบด้วยโรงเรียนที่ขอรับการพิจารณาให้คะแนนในระดับป้ายสนองพระราชดำริ ได้แก่ โรงเรียนท่าชนะ โรงเรียนบ้านท่าม่วง จ.สุราษฎร์ธานี โรงเรียนอารีศึกษา โรงเรียนควนขนุน โรงเรียนไสกุน จ.พัทลุง และโรงเรียนบ้านโหล๊ะเร็ด จ.พัทลุง และในระดับเกียรติบัตรชั้นที่ 1 ได้แก่ โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี ๑ (ดอนสักผดุงวิทย์) และ โรงเรียนบ้านอรุโณทัย จ.สุราษฎร์ธานี รวมทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จากนั้นที่ปรึกษาประสานงานฯและเจ้าหน้าที่ อพ.สธ. ให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนได้อย่างถูกต้อง ถูกตรง ตามแนวทางการดำเนินงานของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ในการเยี่ยมกลุ่มเป้าหมายครั้งนี้ มีโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนจำนวน 12 แห่ง และผู้เข้าร่วมจำนวน 69 คน ประกอบด้วยผู้บริหาร 12 คน และ คณะครู 57 คน ผลจากการจัดให้มีการนำเสนอผลงานทำให้คุณครูฝึกเทคนิคการนำเสนอผลงานได้อย่างกระชับและชัดเจน อีกทั้งยังสามารถปรับปรุงพัฒนางานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนจากคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ให้ดีขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมในการพิจารณาเยี่ยมเยียนให้คะแนนของคณะกรรมการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนต่อไป



นางสาวสุรางค์ บุญอก ที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
กล่าวต้อนรับและวัตถุประสงค์ในการเยี่ยมกลุ่มเป้าหมายสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เขตภาคใต้



ผู้เข้าร่วมฟังการนำเสนอ ผลการดำเนินงานของโรงเรียนสมาชิกต่างๆ ประกอบด้วยผู้บริหารและคณะครู จำนวน 69 คน ซึ่งเป็นการนำเสนอและถามตอบผลการดำเนินงานฯ ระหว่างเจ้าหน้าที่ อพ.สธ. และคณะผู้บริหารและครู



บรรยายการนำเสนอผลการดำเนินงานสวนพฤษศาสตร์โรงเรียน ด้านที่ 1-3 จากโรงเรียนสมาชิกฯ เขตภาคใต้ เป้าหมาย ปี 2558 โดยคณะผู้บริหารและครู



นางสาวปิยะเนตร พิงพา เจ้าหน้าที่ อพ.สธ. ให้ข้อเสนอแนะ ตอบข้อซักถาม และเสนอแนวทางการปรับปรุงแก้ไข ผลการดำเนินงานให้ถูกต้องตามแนวทางการดำเนินงานสวนพฤษศาสตร์โรงเรียนให้กับโรงเรียนสมาชิกสวนพฤษศาสตร์โรงเรียน



เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์



การที่ชุมชน หรือท้องถิ่นได้ร่วมทำงานฐานทรัพยากรท้องถิ่นนั้น ถือเป็นประโยชน์ต่อท้องถิ่นเอง โดยเฉพาะในเรื่องของการท่องเที่ยววิถีไทย ที่กล่าวไปฉบับที่แล้ว จากที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงบรรยายในการประชุมสัมมนา “รักษ่า่าน ครั้งที่ 2” ในวันจันทร์ที่ 16 เดือนกุมภาพันธ์ 2558 ระหว่างเวลา 9.45-10.10 น. ในหัวข้อ “การจัดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติป่าไม้”

สรุปที่ทรงบรรยายได้ว่าการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติป่าไม้นั้น ต้องทำพร้อมกับการอนุรักษ์ทรัพยากรอื่น ๆ สร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้ประชาชน สร้างความรู้แก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปว่าสรรพสิ่งต่าง ๆ ล้วนเกี่ยวพันกัน การท่องเที่ยวเชิงนิเวศช่วยสร้างสำนึกแก่นักท่องเที่ยว ตามอุทยานแห่งชาติเดี่ยวนี้มีศูนย์บริการนักท่องเที่ยวซึ่งให้ความรู้เกี่ยวกับพื้นที่ จากที่ทรงบรรยาย สร้างความเชื่อมั่นให้กับ อพ.สธ. และหน่วยงานที่ร่วมสนองพระราชดำริ ในการดำเนินงานไปด้วยกัน ตามแผนแม่บทและแผนปฏิบัติการที่วางไว้ว่าสอดคล้องและปฏิบัติตามแนวพระราชดำริที่ทรงมีให้กับ อพ.สธ. ในเรื่องของการท่องเที่ยวที่ทรงบรรยาย จึงเกี่ยวข้องกับการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่นในคราวเดียวกัน



จากการท่องเที่ยวเชิงวิถีไทยที่มีขึ้นในปี พ.ศ. 2558 ครั้งที่แล้วได้เล่าถึงจังหวัดตรัง ครั้งนี้ขอก้าวถึงอีกจังหวัดคือจังหวัดชุมพร ของดีที่พลาดไม่ได้ของจังหวัดชุมพรในเรื่องของทรัพยากรวัฒนธรรมและภูมิปัญญาแต่เกี่ยวข้องกับสถานที่ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดชุมพรคือ ศาลเสด็จกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ บริเวณหาดทรายรี อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ประวัตินี้ของศาลา นี้เป็นสถานที่ที่สำคัญทางประวัติศาสตร์แห่งหนึ่งของจังหวัดชุมพร เนื่องจากเคยเป็นที่ประทับของเสด็จในกรมฯ หลังจากลาออก

จากราชการทหาร และเป็นที่สิ้นพระชนม์ของพระองค์ท่าน ศาลดังกล่าวจึงเป็นเสมือนอนุสรณ์สถานของชาวชุมพรที่จัดสร้างเพื่อระลึกถึงบุคคลอันเป็นที่เคารพศรัทธา บริเวณของศาลดังกล่าว ประกอบด้วยศาลเสด็จในกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ ซึ่งตั้งอยู่บนเนินเขาด้านทิศเหนือของหาดทรายรี ด้านหน้าศาลหันหน้าออกทะเล บริเวณใกล้เคียงประกอบด้วยอาคารพิพิธภัณฑสถานและเรือรบหลวง สิ่งนี้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ตลอดจนบ่งบอกวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นในเรื่องของการเคารพและบูชาผู้ที่ควรบูชา กตัญญูรู้คุณกับผู้มีพระคุณ ถึงแม้จะไม่ใช่เป็นแค่บุคคลในครอบครัว แต่เป็นบุคคลที่ทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติที่ควรเคารพบูชา

ส่วนของดีที่ห้ามพลาดอีกอย่างที่เป็นทรัพยากรชีวภาพที่เลื่องลือของจังหวัดชุมพรคือกล้วยเล็บมือนาง กล้วยเล็บมือนาง ซึ่งจะให้ผลผลิตดีช่วงเดือนตุลาคมของทุกปี แต่นอกจากกล้วยเล็บมือนางแล้วยังมีผลไม้อื่น ๆ เช่น ทุเรียน มังคุด เงาะ ลองกอง ส้มโอ สับประรด สะตอ ฯลฯ สมเป็นจังหวัดที่ห้ามพลาด

ไว้พบกันใหม่ฉบับหน้า

ขอบคุณภาพจาก

http://www.muangthai.com/thaidata/55379?cbg_tz=420





เรียบเรียงโดย พี่หนึ่ง piyarat.rspg@gmail.com

มะเขือต้น



พรรณไม้สีม่วงอีกชนิดหนึ่งที่เป็นไม้ต้นทรงพุ่ม ออกดอกสวยงามมีสีไล่ตั้งแต่ขาว ขาวอมม่วง ม่วงอ่อนและม่วงเข้ม ตามอายุของดอกในต้นเดียวกัน สามารถออกดอกได้ทั้งปี มีผลเป็นมะเขือผลใหญ่ เลยเรียกกันว่า มะเขือยักษ์ เรียกกันจริง ๆ คือมะเขือต้น มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Solanum wrightii* Benth อยู่ในวงศ์มะเขือ SOLANACEAE เป็นไม้ต้น มีประวัตินำเข้ามาจากประเทศเปรู ชื่อสามัญภาษาอังกฤษคือ potato tree มีลักษณะเป็นทรงพุ่มสูงได้ถึงประมาณ 10 เมตร ถ้าดูแลโดยไม่ตัดให้เป็นทรงพุ่ม แต่เนื่องจากมีกิ่งก้านที่เปราะ ทำให้ความสูงถูกจำกัดไว้โดยธรรมชาติ ลำต้นมีขนปกคลุม ส่วนใบเป็นลักษณะของใบเดี่ยว มีเรียงสลับ รูปร่างเป็นรูปไข่ ใบใหญ่กว้าง ยาว ประมาณ 1 ฟุต มีหนามห่าง ๆ

ดอกของมะเขือต้นที่เป็นสีม่วงแล้วจางเป็นสีขาว ออกเป็นช่อสั้นใกล้ ๆ ปลายยอด ดอกบานเต็มที่กว้างได้ถึง 7 ซม. กลีบรองดอก โคนเชื่อมกัน ปลายเว้าลึกเป็น 5 แฉก กลีบดอก เชื่อมกันคล้ายรูปปากแตร แบ่งเป็น 5 กลีบ ยาวประมาณ 5 ซม. เมื่อบานเต็มที่เส้นผ่าศูนย์กลางกว้างไม่เกิน 10 ซม. สามารถบานได้นานประมาณ 2-3 วัน มีเกสรผู้ 5 อัน อับเรณูสีเหลือง มีผลมะเขือเป็น รูปทรงกลม สีเขียว ขนาดประมาณ 6 ซม. ติดกับกลีบรองดอก ผลสุกสีน้ำตาล มีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก ผลไม่นิยมรับประทาน เพราะเนื้อเหนียว ซึ่งเป็นคนละชนิดกับมะเขือเปราะยักษ์ ซึ่งนิยมปลูกกันทั่วไปเพื่อรับประทานคือมะเขือยักษ์ (giant eggplant) ซึ่งเป็นพันธุ์ใหม่ Sukhothai pearl มะเขือผลใหญ่พิเศษขนาดผลโดยเฉลี่ย 1.5 กิโลกรัม สามารถนำมาปรุงอาหารรับประทานได้เช่นเดียวกับมะเขือปกติ ปลูกเลี้ยงง่าย เจริญเติบโตออกลูกเร็วภายในสองเดือน

ถึงแม้จะรับประทานลูกของมะเขือยักษ์ได้ไม่อร่อย แต่สรรพคุณทางสมุนไพรนั้นมีอยู่ในเรื่องของขับพยาธิเหมือนกับมะเขือที่ใช้รับประทาน ในมะเขือต้นพบสาร solasonine และ solamargine, ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็น chlorogenicin ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นสารประกอบฟีนอล (phenolic compounds) ชนิดหนึ่งที่พบในพืชและอาหารที่มาจากพืช มีบทบาทสำคัญในปฏิกิริยาการเกิดสีน้ำตาลที่เร่งด้วยเอนไซม์ในผักและผลไม้สด และมีคุณสมบัติเป็นสารต้านออกซิเดชัน เชื่อว่าเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

มะเขือต้นจึงเป็นไม้ประดับที่สามารถปลูกที่บ้านหรือสถานที่ต่าง ๆ ได้ดี เพื่อเป็นร่มเงาและชื่นชมดอกที่สวยงาม จึงเป็นพรรณไม้ที่เหมาะสมสำหรับปลูกในปริมณฑล 60 พรรษา เจ้าฟ้านักอนุรักษ์ของปวงชนชาวไทย

เอกสารอ้างอิง

1. http://www.qsbg.org/database/botanic_book%20full%20option/search_detail.asp?botanic_id=1528
2. <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/4675/chlorogenic-acid>
3. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031942200863013?np=y>



สวีตี้ค่ะ ใครไม่เคยทานข้าวไรซ์เบอร์รี่บ้างค่ะ ถ้ายังไม่เคยทานต้องหามาทานให้ได้นะคะ รสชาติอร่อยมาก ๆ เหมาะกับผู้ที่รักสุขภาพและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลและน้ำหนัก เพราะเป็นข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวทั่ว ๆ ไปและยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์บำรุง ร่างกายอีกด้วยค่ะ

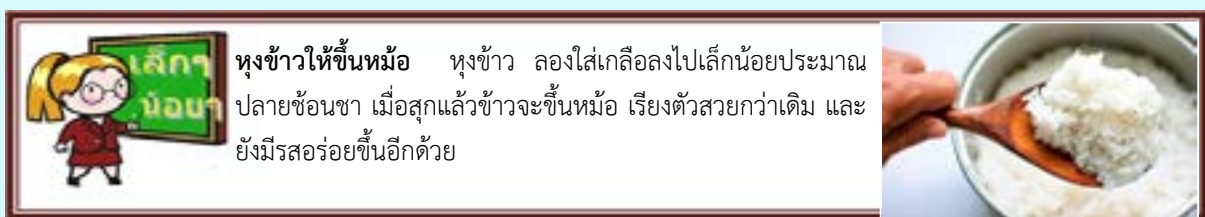
เนื่องจากขณะนี้ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (riceberry) เป็นข้าวที่กำลังได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นอย่างมาก เป็นข้าวสายพันธุ์ใหม่ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาสายพันธุ์โดยคนไทย เป็นการผสมผสานข้ามสายพันธุ์ ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลกับข้าวดอกมะลิ105 จึงไม่เป็นสีดำ แต่มีลักษณะเป็นสีแดงแบบลูกเบอร์รี่ เมื่อนำข้าวไปหุง จะมีลักษณะเป็นสีม่วงเข้ม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

ฉบับนี้สรรพามาฝากนำ **ข้าวไรซ์เบอร์รี่ กับสรรพคุณรักษาสิว** มาฝากสมาชิกค่ะ เป็นวิธีบำรุง รักษาสุขภาพผิวหน้าด้วย **“น้ำข้าวข้าวไรซ์เบอร์รี่”**

วิธีทำ ขั้นตอนแรกต้องล้างหน้าให้สะอาดก่อน แล้วจึงล้างด้วยน้ำข้าวข้าวอีกครั้ง น้ำข้าวข้าวที่ใช้ให้รินเอาเฉพาะน้ำข้าวข้าวครั้งที่ 2 -3 (ส่วนข้าวนำไปหุงรับประทานนะค่ะ) บีบน้ำมะนาวลงไปนิดหนึ่ง คนให้เข้ากัน นำน้ำข้าวข้าวไปล้างหน้า ซับหน้าให้แห้ง ทำทุกเช้าและเย็นนะค่ะ เพื่อช่วยให้สิวยุบและแห้งเร็วขึ้นค่ะ หรือจะนำสำลีบางๆ ชุบน้ำข้าวข้าวแปะหน้าทิ้งไว้จนให้แผ่นสำลีลอกออกมาเอง จากนั้นใช้น้ำข้าวข้าวที่เหลือ ล้างหน้าอีกครั้ง ถูหน้าล้างหน้า เบาๆ เป็นการล้างหน้าแทนน้ำเปล่าค่ะ จากนั้นซับหน้าให้แห้ง หน้าก็จะสวยใสค่ะ



อ้างอิง : ข้าวไรซ์เบอร์รี่.net/ [dailynews.co.th/www.decembertown.com /](http://dailynews.co.th/www.decembertown.com/) Healthy Society สังคมสุขภาพแนวใหม่ของคนไทย/อิมएम.com/http://www.sk-organic.com/



หุงข้าวให้ขึ้นหม้อ หุงข้าว ลองใส่เกลือลงไปเล็กน้อยประมาณปลายช้อนชา เมื่อสุกแล้วข้าวจะขึ้นหม้อ เรียงตัวสวยกว่าเดิม และยังมีรสอร่อยขึ้นอีกด้วย



เรียบเรียงโดย จิตร ตีระเมธี
ณัฏฐาดี ภูคำ
เยาวลักษณ์ มั่นธรรม
สุนันท์ กัทธจินดา

บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

แพลงก์ตอนทะเล ตอนที่ 9

แพลงก์ตอนสัตว์ทะเล



Copilia mirabilis Dana

ลักษณะ: เป็นโคพีพอดที่มีรูปร่างโปร่งใส เพศเมีย ส่วนเซฟาโลโซมมีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมมุมฉาก มีความยาวมากกว่าความกว้าง ส่วนที่กว้างที่สุดเป็นขอบล่างของส่วนเซฟาโลโซม ช่องว่างระหว่างเลนส์ตาทั้งสองเกือบเป็นสองเท่าของเส้นผ่าศูนย์กลางเลนส์ตา ปล้องที่ 1 ของหนวดคู่ที่ 2 มีหนามเล็กๆ จำนวนมาก และมีหนามขนาดใหญ่ที่ปกคลุมไปด้วยหนามขนาดเล็กๆ จำนวนมากอยู่ส่วนปลายสุดของปล้อง ปล้องที่ 2 ของหนวดคู่ที่ 2 มีหนามขนาดใหญ่ที่มีลักษณะเด่นและมีหนามขนาดเล็กยื่นออกมาโดยรอบ ส่วนยูโรโซมแคบ ขอบล่างของยูโรโซมมีหนามขนาดเล็กเรียงกันเป็นแถว ปล้องแอนอล เซกเมนต์ (anal segment) มีความยาวมากกว่ายูโรโซมปล้องอื่นๆ ส่วนเฟอร์คา (furca) มีรูปร่างเรียวยาวและมีความยาวมากกว่ายูโรโซม ดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนถาวร

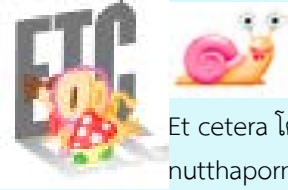
สถานภาพ: พบน้อยมากบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Sapphirina nigromaculata Claus

ลักษณะ: เพศเมีย: ส่วนเซฟาโลโซมด้านบนมีลักษณะโค้งมน และมีความกว้างมากกว่าความยาว ส่วน cephalothorax และ abdomen แยกจากกันค่อนข้างชัดเจน มีเลนส์ตา 1 คู่อยู่ชิดกัน และมองเห็นได้จากด้านหน้า หนวดคู่ที่ 1 มี 5 ปล้อง ปล้องที่ 2 ของหนวดคู่ที่ 2 มีความยาวเท่ากับสองปล้องสุดท้ายรวมกัน ยูโรโซมมี 5 ปล้อง ส่วนเฟอร์คารูปร่างยาวรี มีความยาวเป็นสองเท่าของความกว้าง บนแผ่นเฟอร์คามีซีตอยู่ระดับบนวางในแนวเดียวกันกับซีตเส้นที่ 1 ที่อยู่ขอบด้านนอกของเฟอร์คา ส่วนปลายสุดของขบด้านในของเฟอร์คามีซีตมีลักษณะคล้ายซี่ฟันขนาดเล็ก ดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนถาวร

สถานภาพ: พบน้อยมากบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Foldscope

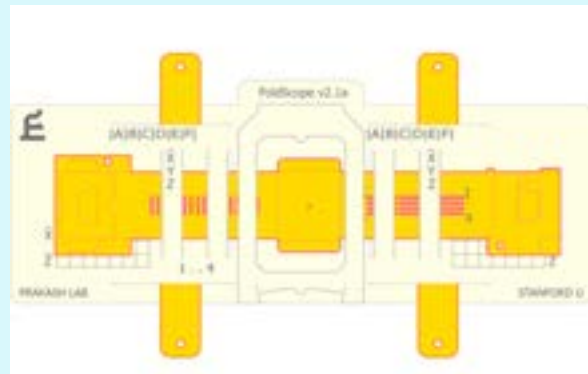
กล้องจุลทรรศน์พกพาราคาเบาแต่คุณสมบัติปัง

ต่อจากฉบับที่แล้ว

น้องๆสามารถที่จะลองศึกษาการใช้งานกล้องจุลทรรศน์แบบใช้แสงได้จากเว็บไซต์นี้ละคะ ทำไว้ได้อย่างดีทีเดียว นอกจากเรียนรู้การใช้งานแล้วยังเป็นการฝึกการเรียนรู้ภาษาอังกฤษอีกด้วยคะ <http://www.udel.edu/biology/ketcham/microscope/scope.html>



แบบร่าง foldscope (ภาพจาก foldscope.com)



ภาพ foldscope ที่ประกอบสำเร็จ (ภาพจาก foldscope.com)

BILL OF MATERIALS (CENTS)	
1. Printed polymer Micro-optics	10
2. Paper Apertures	5
3. Polymer dye filters	5
4. Printed condenser lens	5
5. Printed LED	15
6. Paper Micro-flexures	5
7. Watch Battery	5

Foldscope

ภาพตัดตามแนวนอนแสดงถึงส่วนประกอบต่างๆของ foldscape รวมถึงต้นทุนการผลิต (ภาพจาก foldscope.com)

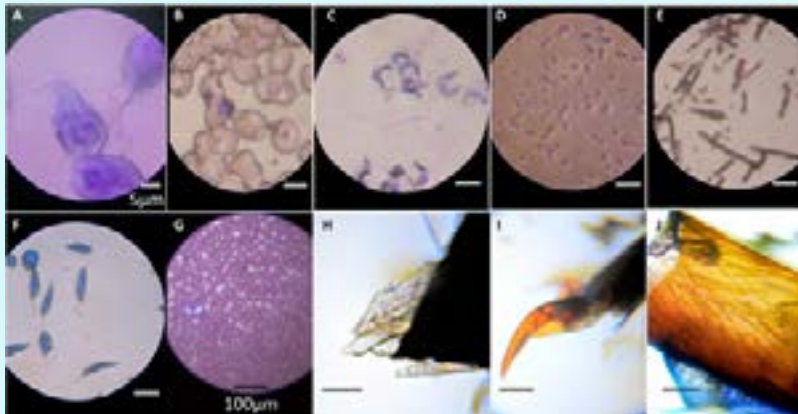


Foldscope ที่ประกอบเสร็จเรียบร้อยพร้อมใช้งาน (ภาพจาก foldscope.com)

เอาหกลกลับมากันต่อที่ foldscope ค่ะ สำหรับสาเหตุที่ทาง ดร. Prakash คิดค้น foldscope ขึ้นมานั้น ดร. Prakash ให้สัมภาษณ์ว่าเป็นเพราะ 1) ความยากลำบากของการนำกล้องจุลทรรศน์ไปใช้งานจริงในสภาพทุรกันดาร 2) ราคากล้อง 3) การที่คนใช้งานนั้นใช้งานกล้องได้ไม่ถูกต้อง และ 4) ในประเทศที่กำลังพัฒนาหรือประเทศที่ประสบกับปัญหาทางสาธารณสุข เช่นประเทศเคนยานั้น มีปัญหาการระบาดของมาลาเรีย ด้วยามีจำนวนจำกัด แต่ว่ากลับต้องจ่ายยาแบบไม่มีประสิทธิภาพ เพราะไม่มีเครื่องมือที่เพียงพอที่ช่วยในการวินิจฉัยโรคมมาลาเรียได้ ผลที่ตามมาคือผู้ที่จำเป็นต้องได้รับยากลับไม่ได้รับยา ในขณะที่ผู้ที่ไม่จำเป็นต้องได้ยากลับได้รับยาจนทำให้เกิดการดื้อยาที่ได้รับในที่สุด ดังนั้น ดร. Prakash และทีมนักเรียนของเค้าจึงได้พยายามคิดค้น ออกแบบและประดิษฐ์กล้อง foldscope ค่ะ โดยพิมพ์แบบของกล้องขึ้นบนกระดาษขนาด A4 และบนตัวแบบจะมีได้บอกว่าตรงไหนควรประกอบเข้ากับตรงส่วนไหน และสำหรับจุดใส่เลนส์ แหล่งกำเนิดแสง และสายไมโครออปติกต่างๆจะพิมพ์บอกอยู่บนกระดาษเลย การประกอบตัวกล้อง foldscope นั้นทางเว็บไซต์ของ foldscope เองแจ้งว่าจะใช้เวลาประมาณ 7 นาที และต้นทุนเฉลี่ยต่อ foldscope 1 อันประมาณ 0.5 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 15-16 บาทไทย



การใช้งาน foldscope ที่ประเทศเคนกันดา
(ภาพจาก foldscope.com)



ภาพจากกล้อง foldscope (ภาพจาก foldscope.com)

สำหรับการใช้งาน ดร. Prakash พยายามทำให้ง่ายที่สุดโดยการสอดแผ่นสไลด์เข้าไปที่ตัว foldscope และเลื่อนระดับแกนตั้งแกนนอนให้อยู่ในระยะที่พอดีก็จะเห็นภาพขยายของแผ่นสไลด์ค่ะ (เหมือนกับเวลาที่เรานำกล้องจุลทรรศน์แบบใช้แสงนั้นก็ต้องทำการเคลื่อนเลนส์วัตถุเข้าออกเพื่อให้ได้ระยะที่พอดีกับวัตถุเพื่อขยายภาพได้อย่างชัดเจนค่ะ) ทางทีมงานที่ทำ foldscope บอกว่าตัว foldscope นี้สามารถขยายภาพได้ถึง 2000 เท่า เทียบเท่ากับกล้องจุลทรรศน์ใช้แสงโดยปกติเลยทีเดียว นอกจากนี้ทาง ดร. Prakash และทีมงานยังได้ผลิตตัว foldscope ที่จำเพาะสำหรับการวินิจฉัยโรคสำคัญเช่นมาลาเรียด้วยค่ะ และข้อดีของ foldscope ที่ทาง ดร. Prakash ได้บอกกับคนที่มาร่วมฟังเขาที่ TEDGlobal2012 ว่านอกจากราคาถูก ใช้งานง่าย น้ำหนักเบา นำติดตัวไปใช้ในที่ต่างๆได้ง่าย มีประสิทธิภาพสูงแล้ว เจ้าตัว foldscope นี้ยังมีความทนทาน ไม่แตกหัก เมื่อถูกเหยียบหรือตกจากที่สูง นอกจากนั้นยังกันน้ำได้อีกด้วยนะค่ะ และข้อดีอีกอย่างคือเจ้า foldscope นี้ยังทำหน้าที่เป็นโปรเจคเตอร์ได้อีกด้วย ดังนั้นจึงสามารถที่จะดูตัวอย่างพร้อมกันได้หลายคนโดยที่ทำการส่องภาพไปที่ผนังค่ะ

ถ้าน้องๆสนใจการบรรยายและงาน foldscope ของ ดร. Prakash พี่ขอแนะนำให้เข้าไปดูวิดีโอที่ http://www.ted.com/talks/manu_prakash_a_50_cent_microscope_that_folds_like_origami นะค่ะ เพราะว่ามีมีการฉายภาพประกอบประกอบถึงการใช้งานของ foldscope ด้วย หรือเข้าไปที่เว็บไซต์หลัก <http://www.foldscope.com/> ที่มีข้อมูลและอัปเดตการใช้งาน foldscope ที่น่าสนใจอีกมากมายค่ะ

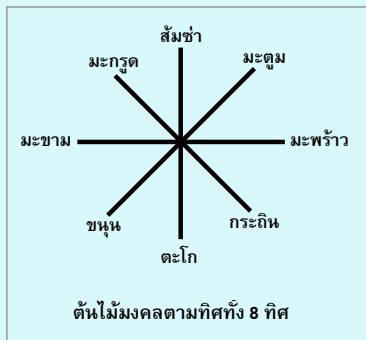
อ้างอิง

1. BBC news: Ultra-cheap 'origami' microscope developed, <http://www.bbc.com/news/technology-19343140>, BBC News, 11 March 2014
2. Foldscope: Origami-based paper microscope , <http://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/1403/1403.1211.pdf>
3. Foldscope: Origami based print and fold paper-microscope, www.foldscope.com
4. TED: Ideas worth spreading, www.ted.com
5. Wikipedia, www.wikipedia.com

พืชพรรณนำรู้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ : ตอนที่ 22 มะกรูด

บัวน้ำบุศย์ aaronratm@hotmail.com

ฉบับปิดท้ายพืชพรรณนำรู้ในบัญชียาหลักแห่งชาตินี้ มีเกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับการปลูกต้นไม้ตามรอยวัฒนธรรมไทย คนไทยเรานั้นมีเหตุผลหลายประการในการปลูกต้นไม้ อาจปลูกเพื่อการใช้ประโยชน์ หรือปลูกตามความเชื่อและประเพณี ความเชื่อหนึ่งที่แพร่หลายที่สุดได้แก่ การปลูกต้นไม้ตามทิศทั้งแปดทิศ ต้นไม้ที่นิยมปลูกในแต่ละทิศนั้นมีหลากหลายชนิดด้วยกัน ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างเพียงสังเขป ได้แก่ *ทิศเหนือ* ปลูกต้นส้มซ่า แล้วจะมีชื่อเสียงขจรขจาย *ทิศใต้* ปลูกตะโก จะทำให้เป็นคนอดทน มุมานะดังเช่นตะโก *ทิศตะวันออก* ปลูกมะพร้าว เพื่อให้อยู่เย็นเป็นสุข ไม่เจ็บไม่ไข้ *ทิศตะวันตก* ปลูกต้นมะขาม ช่วยป้องกันผีร้ายไม่ให้มาลักลอบ และยังมีแต่คนเกรงขาม *ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ* ปลูกมะตูม จะทำให้มีกำลังใจ มานะพยายามในการฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิต *ทิศตะวันตกเฉียงใต้* ปลูกขนุน จะได้มีคนเกื้อหนุน อุดหนุนจนเจือ *ทิศตะวันออกเฉียงใต้* ปลูกกระถินเพื่อป้องกันสิ่งเลวร้าย และต้นไม้ที่ปลูกทาง*ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ* ซึ่งจะได้ขยายความต่อไปคือ ต้นมะกรูด ปลูกต้นมะกรูดแล้วคนในบ้านจะมีความสุขสวัสดิ เป็นไม้มงคลที่ช่วยบรรเทาปิดเป่าเคราะห์โศกได้



ต้นมะกรูด ภาพจาก imgkid.com-

มะกรูด หรือชื่อพื้นเมืองที่เรียกกันในท้องถิ่นอื่น ๆ ได้แก่ มะขุน มะขูด มะขู ส้มกรูด ส้มมีวี่ โกร้ยเซียด เป็นพืชในวงศ์ Rutaceae มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Citrus hystrix* DC. ชื่อสามัญ Kaffir lime, Leech lime, Makrut lime, Mauritius papeda และ Porcupine orange ลักษณะเป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่หรือไม้ต้นขนาดเล็ก ลำต้นและกิ่งมีหนามแหลมแข็ง ก้านใบแผ่ออกเป็นครีบน้ำตาลใหญ่เท่าแผ่นใบ ใบรูปไข่กว้าง สีเขียวเข้ม ค่อนข้างหนา แข็ง แผ่นใบมีต่อมน้ำมันกระจายอยู่ทั่ว กลิ่นหอมฉุน ดอกออกเป็นช่อกระจุก 3-5 ดอก กลีบดอกสีขาว ร่วงง่าย ผล รูปร่างค่อนข้างกลมหรือรูปไข่ ผิวหนามขรุขระ มักมีจุดที่หัวและท้าย มะกรูดเป็นพื้นพืชเมืองของเอเชียเขตอบอุ่นและเขตร้อน ในประเทศไทยปลูกต้นมะกรูดไว้ทั่วไปตามบ้านไร่เรือนสวน ขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด



ใบมะกรูด ภาพจาก fleur-des-tropiques.com



ดอกมะกรูด ภาพจาก lepidoptera.butterflyhouse.com.au



ผลมะกรูด ภาพจาก agrumes-baches.com

ประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพรทั่ว ๆ ไปของมะกรูด

สำหรับคนไทยแล้ว มะกรูดเป็นเครื่องเทศคู่ครัวเรือนที่ขาดไม่ได้เลย ผิวมะกรูดเป็นส่วนผสมสำคัญในพริกแกง น้ำคั้นจากผลมะกรูดใช้ปรุงอาหารให้มีรสเปรี้ยว และช่วยดับกลิ่นคาวปลา มักใช้ในแกงเทโพ น้ำพริกขมนจีน แกงส้ม แกงคั่ว หรือปลาร้าหอน ใบมะกรูดใช้ปรุงอาหารหลายอย่าง เช่น เป็นเครื่องต้มยำ ใส่แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ใบมะกรูดเพสลาด (ไม่อ่อนไม่แก่) ซอยเป็นฝอยใส่ในยำ หรือโรยตกแต่งหน้าอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว โคนไทยโบราณนิยมผสมด้วยน้ำมะกรูด บำรุงผมให้ดกดำเป็นเงางาม ไม่มีรังแคและไม่คันศีรษะ นอกจากนี้ยังใช้ผิวมะกรูดใช้เข้าเครื่องหอมโดยเป็นส่วนผสมในเทียนอบ

ในน้ำมะกรูดมี citric acid วิตามินซี และกรดอินทรีย์ชนิดอื่น ๆ เป็นส่วนประกอบ เมื่อนำใบมะกรูดมาสกัดด้วยการกลั่นด้วยไอน้ำจะได้น้ำมันหอมที่มี l-citronellal และ linalool เป็นองค์ประกอบหลัก ส่วนผิวมะกรูดมี β -pinene, sabinene และ limonene เป็นองค์ประกอบสำคัญ ใช้แต่งกลิ่นเครื่องสำอาง สบู่ และแชมพู คนอินเดียใช้ต้นมะกรูดเป็นต่อสำหรับต่อยอดของพืชสกุลส้มชนิดอื่น ๆ ใช้ผิวผลเป็นยาฆ่าแมลง และใช้น้ำมะกรูดสระผม คนฟิลิปปินส์ใช้ผลมะกรูดผสมเปลือกสะบ้าอมูสระผม

ในทางสมุนไพร ตำรายาไทยใช้ราก รสเย็นจัด แก้พิษฝีมายใน แก้เสมหะเป็นโทษ ประสมกับยาตัวอื่นใช้แก้ลมจุกเสียด แก้ไข้กำเดา ถอนพิษผิดสำแดง ใบ รสปร่าหอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน และดับกลิ่นคาว **ผิวผลสดและผลแห้ง** รสปร่า หอมร้อน แก้ลมหน้ามืด แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ ขับลมลำไส้ ขับผายลม แก้ปวดท้อง ขับระดู **ผล** รสเปรี้ยว เป็นขับเสมหะ แก้ไอ แก้น้ำลายเหนียว กัดเถาดานในท้อง แก่ระดูเสีย ฟอกโลหิต เป็นยาขับผายลม แก้ปวดท้องในเด็ก **น้ำคั้นจากผลมะกรูด** รสเปรี้ยว แก้คอเสมหะ กัดเสมหะ แก้ไอ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ยาพื้นบ้านใช้น้ำมะกรูดดองยาเรียกว่า ยาตองเปรี้ยวเค็ม กินเป็นยาฟอกโลหิตสตรี โดยน้ำมะกรูดมีสรรพคุณถอนยาไมให้บูดเน่า



น้ำพริกขมิ้นจีน ภาพจาก kruaklaibaan.com/Tanja



ต้มยำกุ้ง ภาพจาก engtest.net



ใบมะกรูดกับอาหารว่าง ภาพจาก horapa.com



ใช้ผิวมะกรูดทำเทียนอบ ภาพจาก www.waghor.go.th

มะกรูดในบัญชียาหลัก

ผิวมะกรูด ผสมในยาหอมเทพจิตร (ยาผง ยาเม็ด) — แก้ลมกองละเอียด ได้แก่ อากาศหน้ามืด ตาลาย สวิงสวย (อาการที่รู้สึกใจหวิววิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่าจะเป็นลม) ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น ผสมในยาประสะกะเพรา (ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล) — ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ผสมในยาประสะไพล (ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน) — รักษาอาการระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือนานน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร ผสมในยาปลูกไฟธาตุ (ยาแคปซูล ยาลูกกลอน) — กระตุ้นน้ำนม กระจายเลือดลมในหญิงหลังคลอด ผสมในยาประลัยกัลป์ (ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด) — ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่ ผสมในยาเลือดงาม (ยาแคปซูล ยาผง) — บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มุดกิด ผสมในยาประคบ (ยาประคบสมุนไพรสด ยาประคบสมุนไพรแห้ง) — ประคบเพื่อลดอาการปวด และช่วยคลายกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อ กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ผสมในยาปลูกไฟธาตุ (ยาแคปซูล ยาลูกกลอน) — **ปลูกไฟธาตุ** ให้บริบูรณ์ ปรับระบบการย่อยอาหารให้ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย. 2528. สวนสมุนไพรสมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี. กราฟฟิค อินเตอร์เนชั่นแนล.
2. นิจศิริ เรื่องรังษี. 2542. เครื่องเทศ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. พร้อมจิต ศรีสัมพันธ์ และคณะ. 2539. สมุนไพรสวนสิริรุกขชาติ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.
4. เทญณา ทรัพย์เจริญ (บรรณาธิการ). 2542. สมุนไพรกับวัฒนธรรมไทย ตอนที่ 1 : ต้นไม้ตามทิศ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
5. เอกสารบัญชียาหลักแห่งชาติ. 2554. <http://www.thaifda.com>.

ฐานทรพยากรทอองกิน....

องค้ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรพยากรทอองกิน

เจา้หน้าที่งานสวพดุษศาสตรโงเรียน (jiant_antz@hotmail.com)

วันที่ 28 เมษายน - 1 พฤษภาคม พ.ศ.2558 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ (อพ.สธ.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง จัดฝึกอบรมปฏิบัติการสำรวจและจัดทำฐานทรพยากรทอองกิน รุ่นที่ 7 ประจำปี 2558 โดยมีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สมาชิกสวพดุษศาสตรโงเรียน มหาวิทยาลัยและสถาบันสารสนเทศทรพยากรน้ำและการเกษตร (องค้การมหาชน) รวมทั้งสิ้นจำนวน 111 คน



หลังจากรับฟังการบรรยายด้านการบริหารและการจัดการ การดำเนินงาน และผลการดำเนินงานฐานทรพยากรทอองกิน ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฯ ได้ปฏิบัติการสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลในตำบลไม้ฝาด โดยใช้แบบบันทึก 9 ใบงานของ อพ.สธ. และได้รับองค์ความรู้จากคณะวิทยากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย และปราชญ์ชุมชน ซึ่งได้ให้ข้อมูลพื้นฐานของตำบล และหมู่บ้านในตำบลไม้ฝาด รวมทั้งการใช้ประโยชน์จากพืช สัตว์ ชีวภาพอื่นๆ วัฒนธรรม ภูมิปัญญารวมทั้งแหล่งทรพยากร และโบราณคดี

ผู้เข้ารับการอบรมฯ ได้สัมผัสกับภูมิปัญญาสาขาหัตถกรรม จากการสำรวจหมู่ที่ 4 บ้านคูน ตำบลปอหิน จังหวัดตรัง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการนำคุณสมบัติในด้านความเหนียวและความยืดหยุ่นของ **เตยปาหนัน** มาใช้ในการจักสานผลิตภัณฑ์เพื่อใช้สอยและจำหน่ายในชุมชน โดยคุณป้าจันทร์เพ็ญ ปูเงิน ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเตยปาหนันบ้านคูน ได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ ในอดีตการสานเตยปาหนันจะสานข้าวของเครื่องใช้ สำหรับใช้ในครัวเรือนแต่ละบ้าน ต่อมาจึงพัฒนา เป็นของที่ระลึกหลากหลายรูปแบบเพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน เช่น กระเป๋าถือ กระเป๋าตังค์ หมอน เสื้อลายโบราณ ของใส่โทรศัพท์มือถือ ของใส่สมุดบัญชี กล่องใส่กระดาษชำระ เป็นต้น



วัสดุ อุปกรณ์ในการจักสานมีดังนี้ ใบเตยปาหนัน เล็บแมว เครื่องรีดเส้น มีด และเตาถ่าน กระบวนการเริ่มจากการเลือกใบเตยปาหนันที่อยู่ในระยะเพลสลาด คือไม่อ่อน และไม่แก่จนเกินไป นำมาทำความสะอาด กรีดหนามที่อยู่บริเวณหลังใบออก จากนั้นนำมานำมาลนไฟเพื่อเพิ่มความเหนียว เพิ่มความมันวาวของใบ และป้องกันเชื้อรา กรีดแผ่นใบเตยปาหนันให้เป็นเส้นโดยใช้เล็บแมว รีดให้เรียบ จากนั้นนำไปแช่น้ำโดยให้ทุกส่วนของใบจมน้ำ ทั้งไว้ประมาณ 5 คืน ตากแดดให้แห้ง ใบเตยปาหนันจะเป็นเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีขาวอมเหลือง และนำมาใช้จักสานได้เลย หากต้องการให้มีสีสันสวยงาม ให้นำใบเตยปาหนันที่ตากแห้งแล้วไปย้อมสี ประมาณ 30 นาที จะได้ใบเตยปาหนันที่มีสีสันสวยงามตามความต้องการ

หลังจากการลงพื้นที่เพื่อสำรวจท้องถิ่น ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสำรวจในทะเบียนพรรณไม้ ทะเบียนพันธุ์สัตว์ ทะเบียนชีวภาพอื่นๆ และทะเบียนภูมิปัญญาในชุมชน รวมทั้งได้บันทึกลงในฐานข้อมูลในรูปแบบของไฟล์ Microsoft Office Excel เพื่อการนำไปสู่การใช้ประโยชน์ในการเป็นศูนย์ข้อมูลทรพยากรทอองกิน และเพื่อการเรียนรู้ของเยาวชนในชุมชนต่อไป

ภูมิปัญญาจากงานฐานทรพยากรทอองกินยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ติดตามเรื่องราวดีดีที่นำมาฝากทุกคนในฉบับต่อไปนะค่ะ



โดย จนท. ก7



1. ชื่อ-สกุล นางศิริลักษณ์ จันทรมานนท์ ประจำภาคเหนือตอนบน
2. ระยะเวลา เป็นที่ปรึกษา ปี 2539-2542 เป็นวิทยากรประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดเชียงใหม่ ครั้งดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนแม่หอพระวิทยาคม อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
 - ปี 2543-2547 เป็นวิทยากรประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดแม่ฮ่องสอน เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนปายวิทยาคารและโรงเรียนแม่สะเรียง”บริพัตรศึกษา”จ.แม่ฮ่องสอน
 - ปี 2548-2550 เป็นวิทยากรอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ณ ศูนย์ฝึกอบรมลำตะคองฯ เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนคลองไผ่วิทยา อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา
 - ปี 2551-ปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน อพ.สธ. ประจำภาคเหนือตอนบน
3. แรงบันดาลใจอะไรที่ทำให้มาเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

จากการได้จัดทำหลักสูตรบูรณาการสิ่งแวดล้อมโดยใช้สรรพสิ่งในโรงเรียนในการเรียนการสอน ตอนอยู่ ร.ร.แม่หอพระวิทยาคม ซึ่งมาสอดคล้องกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนจึงอยากนำประสบการณ์ มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับโรงเรียนอื่นๆ
4. ความประทับใจ ที่เกิดขึ้นจากการที่ท่านได้ไปเยี่ยมเยียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนที่ต่างๆ

ความมุ่งมั่นศรัทธาในการสนองพระราชดำริฯ ของผู้บริหาร และครู ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของผู้บริหารที่มีต่อครู ความเมตตากรุณาของครูที่มีต่อลูกศิษย์
5. ท่านที่ปรึกษาฯ อยากจะฝากให้สมาชิก น้อง นักเรียน ต่างๆ หรือ ข้อเสนอแนะ

จากพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป็นงานที่ต้องอาศัยความอดทน ที่จะสร้างจิตสำนึกให้ยั่งยืนแก่ทุกคนในโรงเรียน ซึ่งจะส่งผลให้ประเทศชาติในอนาคต “.....เพื่อมนุษยชาติจงอย่าละความกล้า...เมื่อเผชิญกับความทุกข์...ให้อดทนและสุขุม และจงมีความสุขที่ได้ยึดอุดมการณ์ที่มีค่า...”
6. เรื่องเล่าจากที่ท่านปรึกษาฯ เป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ประเด็นต่างๆ หรือเกร็ดเล็ก เกร็ดน้อย ที่ทำให้ประทับใจ ต่างๆ ที่ได้จากการทำงาน หรือ ข้อเสนอแนะต่างๆ ที่อยากจะถ่ายทอดให้ ท่านผู้อ่าน

การทำงานได้ข้อคิดว่า การทำงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครู และนักเรียน ขึ้นอยู่กับความสามัคคีของหมู่คณะ และความตั้งใจในการทำงาน ดังกลอนที่ว่า “หากเรามีความฝันอันบรรเจิด หากเราเกิดปรารถนาอันแรงกล้า หากเรามีความเชื่อมั่นและศรัทธา หากเราจะปรารถนาจะทำมัน สิ่งที่เรามุ่งหวังจะบังเกิด ล้วนเหลือเลิศเพริศแพรวดูจดังฝัน จะมาเป็นของเราได้ในเร็วพลัน เราจะมาทำความฝันให้เป็นจริง”





บทกลอนที่เกิดจากการเรียนรู้งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนและถ่ายทอดเป็นบทกลอน ของนักเรียน โรงเรียนหนองบัวระเหววิทยา อ.หนองบัวระเหว จ.ชัยภูมิ รหัสสมาชิก 7-36250-001 โดยดำเนินงานจนผ่านการประเมินฯ ระดับ ป้ายสนองพระราชดำริ ปี 2558

วัฒนธรรมที่แคว้นแดนตากสิน	มีพีชถิ่นคือมะแสะให้ศึกษา
เป็นต้นแก้วให้ความรู้เนิ่นนานมา	ควรรักษาให้อยู่คู่มืองตากเรา
องค์สมเด็จพระเทพฯ ดำรัสว่า	ควรรักษาพีชถิ่น มะแสะเถา
นำความรู้สู่งานพฤกษศาสตร์เรา	ข้าฯพระพุทธาน้อมนำเอาพระกรุณา



ลำต้นเลื้อยเกี่ยวเกาะพันธุ์ไม้อื่น	ผิวเรียบลื่นใบมีขนปนสีเขียว
ดอกสีม่วงแยกแขนงเป็นกลุ่มเดียว	กลีบเลี้ยงเขียวพราวระยับประดับตา
ดอกร่วงโรยกำเนิดเกิดเป็นผล	แตกฝักจนเห็นเมล็ดนำศึกษา
มีสองสีด้าแดงแข่งกันมา	ร้องเรียกหากล่าตาหนูคู่คนไทย

พรรณณะและข้อคิดต่างๆ 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. นัฏฐพร รุจิขจร น.ส. ศิริกุล เกษา
 กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงาน : น.ส. อริศรา รื่นอารมย์
 กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงานสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน : น.ส. ปัทมาวรรณ ราตรี นางกมลชล จันทวงศ์ น.ส. กชกร เดชากิจไพศาล
 กองบรรณาธิการฝ่ายพิมพ์/เว็บไซต์ : น.ส. วิไลลักษณ์ ช่วงวิวัฒน์ น.ส. ดรณี กวางทวย นายภัทรชัย จุฑามาศ
 ผลิตที่ : ฝ่ายผลิตสื่อกราฟิก โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)
 สวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303
 กรณีต้องการสอบถามข้อสงสัยหรือข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ : หัวหน้าสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ (อพ.สธ.)
 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สวนจิตรลดา ถ.ราชวิถี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303 โทร. 0 2252 0665, 0 2282 1850
 โทรสาร 0 2282 0665