



# จุลสาร สวนพฤษศาสตร์โรงเรียน

ฉบับที่ ๕ ปีที่ ๑๒

กันยายน - ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ISSN - 1685-7771

เตรียมพบกับ

## งานประชุมวิชาการและนิทรรศการ “กรรพยากรไทย : ประโยชน์แห่งแก่เมือง”

ระหว่างวันที่ 30 ตุลาคม - 5 พฤศจิกายน 2550

ณ บริเวณพิพิธภัณฑ์ ธรรมชาติวิทยาศาสตร์และทะเลไทยขนาดจอด ต.แสมสาร อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) กองทัพเรือ องค์การนิเวศน์สานิเวชน์ วัดคลองบูรี และ หน่วยงานที่ร่วมสนับสนุนพระราชดำริ ขอเชิญชวนเข้าชมสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนและศูนย์ฝึกอบรมฯ ร่วมงานโดยมี โรงเรียนสามัคคิกว่าร้อยโรงเรียนร่วมจัดนิทรรศการ และนำเสนอผลงาน ทั้งการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช การอุดร้านค้าผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และสินค้าที่เน้นงาน手工业 โภชนาดิบจากดินและน้ำ ชุมชนพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาศาสตร์และทะเลไทย แห่งแรกในประเทศไทย



การแสดงความหลากหลายของทรัพยากรถ่ายภาพ ชีวภาพ  
จากภาคต่างๆ ของประเทศไทย  
ณ แหล่งเรียนรู้พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาศาสตร์และทะเลไทย



การประชุมวิชาการและนิทรรศการ  
ของนักวิจัย ชั้นรวมกันและปฏิบัติงานวิทยาการ อพ.สธ.



การประชุมวิชาการและนิทรรศการ  
ของโรงเรียนสามัคคิสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

การประชุมวิชาการและนิทรรศการ  
การเรียนรู้อนุรักษ์ พัฒนา และใช้ประโยชน์ทรัพยากร  
อย่างยั่งยืน ศูนย์ธุรกิจพอเพียง

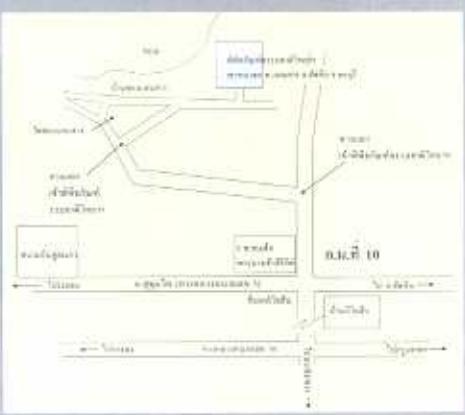


# ใบมีดเลื่อย

พืชเดลิค	2
แนะนำไวรัชเรียนสนับสนุนฯ	2
ที่ว่ามน้ำชาฯ	3-4
ถ้าไก่ไปลื้นเทคโนโลยีชีวภาพ	5
Plants In Focus	6
ปลูกกลอสบ้าน	7
บทกวีผู้ครองอุดมลุลี	8-9
เรื่องน่ารู้	10
ธรรมสร้างจากมน้ำชาฯ	11
พฤกษาวรรณศิลป์	12
ธรรมมาสู่ต่อ	13
ประโยชน์แห่งเมฆาชน	14-15
มนูนีรังสรรค์	16

## กิจกรรมที่ 1

สวัสดีค่ะฉบับนี้กีข้อเชิญมน้ำชาฯ  
ทุกท่านเข้ามาร่วมประชุมวิชาการและ  
นิทรรศการ “กรรภากาแฟไทย: ประโยชน์แห่ง<sup>เมฆาชน</sup>” บริเวณพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติ  
วิทยาศาสตร์และทะเลไทย เทามากอง ตัวบล็อก  
แสมสาร อำเภอสักหิน จังหวัดชลบุรี  
ระหว่าง วันที่ 30 ตุลาคม - 5 พฤศจิกายน  
2550 นะคะ



# แนะนำโรงเรียนสวนพุทธศาสนา



## โรงเรียนบำบูรุงศิษย์ศึกษาฯ

สถานที่ ทางหลวงหมายเลข 3 กิโลเมตรที่ 2 เลขที่ 49/5 หมู่ที่ 6

ถนนสุขุมวิท ตำบลสักหิน อ.เมืองสักหิน จังหวัดชลบุรี

โทรศัพท์ 038-437504 โทรสาร 038-438162



## ข้อมูลกฎหมาย

จำนวนพื้นที่ของสถานศึกษา ได้ประมาณ 10 ไร่ 88 ตารางวา จำนวน  
อาคารเรียน 4 หลัง สำนักงานอธิการบดี เป็นพื้นที่พิเศษเพื่อ ทางศึกษาฯ  
ดำเนินการ

## สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

มีเนื้อที่ 4 ไร่ รวมที่ดินและที่ดินที่ใช้ทำการเกษตร จำนวน 4 ไร่ จำนวน 4 ไร่  
พื้นที่ใช้สำหรับพืชผล ไม้ขนาดใหญ่ที่มีอยู่ที่นี่ ประมาณ 60 ชนิด  
ผู้บริหาร นางสาวกานกรรัตน์ หนูมี ตำแหน่ง ครูใหญ่  
ผู้ประสานงาน นางชนิษฐา เพ็ชร์เทว



ข้อมูลคณาจารย์ ครู - อาจารย์ 39 คน , เจ้าหน้าที่ 5 คน นักเรียน 1,127 คน  
จำนวนชั้นเรียน

1. ระดับอนุบาล 11 ห้อง	จำนวนเด็กนักเรียน	254 คน
2. ระดับประถมศึกษา 17 ห้อง	จำนวนเด็กนักเรียน	693 คน
3. ระดับมัธยมศึกษา 6 ห้อง	จำนวนเด็กนักเรียน	180 คน

จำนวนสาขาวิชา / หมวดวิชา ประจำเดือนตุลาคม

วิทยาศาสตร์, สังคมศึกษาฯ และวัฒนธรรม กมิติศาสนาฯ,  
ศิลปะ ภาษาไทย สุนศึกษาและพลศึกษา ภาษาต่างประเทศ  
การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี

## ข้อคิดเห็นในการดำเนินงานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน

งานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้  
ของผู้เรียนที่สามารถบูรณาการเชื่อมโยงกับศาสตร์ต่างๆ ได้ และเป็นกิจกรรม<sup>ที่ชัดเจ็นชี้งดงาม</sup> ที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่ให้ผู้เรียนได้มี  
โอกาสแสดงออกและแสดงความสามารถรู้ด้วยตนเอง ตามความอนุเคราะห์และความสนใจ  
ใช้การคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ถ่ายทอด  
ออกมายเป็นผลงาน มีการทำงานเป็นระบบ และส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้  
รวมถึงคุณธรรมจริยธรรม

จากกิจกรรมสวนพุทธศาสนาโรงเรียน ผู้เรียนได้ทั้งรู้สึกความรู้  
ทักษะ กระบวนการ และความตระหนัก ที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์  
ต่อชุมชนและสังคมต่อไป

โรงเรียนบำบูรุงศิษย์ศึกษาฯ จึงให้ความสำคัญด้านงานสวนพุทธศาสนา  
โรงเรียน โดยบรรยายการบริหารจัดการเรียนรู้ โดยการศึกษาเรียนรู้จากสถานที่  
จริง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรักความตระหนักต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งงานสวนพุทธ  
ศาสนาโรงเรียน ไม่ใช่งานหรือภาระ งานเพิ่มของครู แต่เป็นกิจกรรมการเรียน  
การสอนปกติ เพิ่มเต้นด้านงานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน เข้ามาซึ่งในโรงเรียน  
บูรณาการเข้ากับ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อจะพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่  
สามารถ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสังคมปัญญา

## ข่าวสมาชิก

อพ.สธ.จัดฝึกอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษาศาสตร์ โรงเรียน ให้กับโรงเรียนสมาชิกจังหวัดสุราษฎร์ธานี ช่วงที่ 2 รุ่นที่ 8/2550

ระหว่างวันที่ 1-3 ธันวาคม 2550 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้จัดให้มีการฝึกอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษาศาสตร์โรงเรียน ในช่วงที่ 2 รุ่นที่ 8/2550 ให้กับโรงเรียนสมาชิกจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อสร้างความเข้าใจในวิธีการดำเนินงานสวนพฤกษาศาสตร์โรงเรียน 5 องค์ประกอบ โดยมีผู้บริหารจากโรงเรียนสมาชิกจ.สุราษฎร์ธานี 13 โรงเรียน จำนวน 48 คน เข้ารับการฝึกอบรม และผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สุราษฎร์ธานีเขต 3 ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิด ร่วมบรรยายพิเศษ ใน การสร้างความตระหนัก การสร้างจิตสำนึกรักการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช และนาบทความสำคัญของครู พร้อมทั้ง การสนับสนุนของเขตพื้นที่การศึกษา ในการดำเนินงานสวนพฤกษาศาสตร์โรงเรียน



คณะกรรมการจัดงานกิจกรรมค่ายกลางวัน "ทรัพยากรไทย: ประโยชน์แท้ก่อนหวาน" ณ โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันจันทร์ที่ 23 ธันวาคม 2550 นายพรชัย ชาามาศ รองผู้อำนวยการ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ นายจรัส ชั้นราม พศ.ธีรวรรณ นุตประพันธ์ นราภิราดาเอกจุลุย โพธินุญ ที่ปรึกษาประสานงานโครงการฯ นางสาวปัทมาวรรณ ราชวิ เจ้าหน้าที่กิจกรรมสร้างจิตสำนึกรักการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช "ได้ไปร่วมงานกิจกรรมค่ายกลางวัน งานสวนพฤกษาศาสตร์โรงเรียน โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า จังหวัดกรุงเทพมหานคร ศึกษาดูงาน ทดลองการทำวิชาการ และการนำเสนอผลการเรียนรู้ของนักเรียนบนเวที โดยมีวัสดุ ประสงค์เพื่อให้นักเรียนน่าองค์ความรู้เรื่องการศึกษา "บ้านไม้ริมแม่น้ำ" ภายใต้หัวข้อเรื่อง "ทรัพยากรไทย: ธรรมชาติและชีวิต สรรพสิ่งล้วนพันธุ์ที่ ประโยชน์แท้ก่อนหวาน" และเพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ได้รับรู้และมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้งานสวนพฤกษาศาสตร์ โรงเรียน

อพ.สธ.เยี่ยมติดตามผลในการดำเนินงานส่วนพุกฤษศาสตร์โรงเรียน  
เมื่อวันที่ 2-6 กรกฎาคม 2550

**ข่าวสารสมาชิก**



พันตรีภวัต สุขสนาย นายทหารประจำโครงการส่วนกิจกรรมพัฒนา หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา เป็นผู้มอบหนังสือเพื่อให้โรงเรียนสมาชิก สำหรับใช้ในการศึกษาด้านค่าวัฒนธรรมในครั้งนี้ มี นายมรกต วัชรนุสิกานงสາ ณ กฎหมู่บ้าน ศรีนออก และนายธีรบุตร ปลื้มจิต เจ้าหน้าที่จาก อพ.สธ. ร่วมเดินทางไปเยี่ยมติดตามผลการดำเนินงานส่วนพุกฤษศาสตร์โรงเรียนด้วย

รายชื่อโรงเรียนสมาชิกส่วนพุกฤษศาสตร์โรงเรียน

- |                                                             |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. โรงเรียนวัดปรัชญาสี                                      | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 2. โรงเรียนบ้านวังใหญ่                                      | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 3. วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี                              | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 4. โรงเรียนไทรโยคใหญ่                                       | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 5. โรงเรียนอนุบาลไทรโยค                                     | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 6. โรงเรียนบ้านทุ่งก้างย่าง                                 | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 7. โรงเรียนประชามงคล                                        | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 8. โรงเรียนไทรโยคน้อยวิทยา                                  | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 9. โรงเรียนไทรโยคพีกาญจน์วิทยา                              | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 10. โรงเรียนกุมดึงพระปิยะหาราชรวมถึงบ้านที่จังหวัดกาญจนบุรี |                  |
| 11. โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พนมทวน                            | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 12. โรงเรียนพนมทวนชุมบลังก์                                 | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 13. โรงเรียนร่มเกล้ากาญจนบุรี                               | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 14. โรงเรียนค่านมะนาวเด็บวิทยาลัย                           | จังหวัดกาญจนบุรี |
| 15. โรงเรียนบ้านวางแผนกระทุม                                | จังหวัดแพร่      |

กองการเกษตรและสหกรณ์ สำนักงานพัฒนา หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ได้เข้าร่วมสนองพระราชดำริ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ให้การสนับสนุน โรงเรียนสมาชิกส่วนพุกฤษศาสตร์โรงเรียนในเขตจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีสมาชิก จำนวน 14 แห่ง และโรงเรียนบ้านวางแผนกระทุม จังหวัดแพร่ ในการเยี่ยมติดตามผลกรุงนี้





ไทยฯ สีเขียว  
เรียนรู้เรียนโดย ดร.ปิยรัมย์ เจริญกรรพันธ์  
piyarat@rspg.org

## ความจริง

### ที่อาจไม่มีในรอยักฟัง

darüberที่แล้วก็รู้น้ำดื่ม An Inconvenient Truth (ความจริงที่ไม่มีใครอยากฟัง) โดย นายอัล กอร์ ที่เป็นโปรดิวเซอร์ ออกแบบการ์ตูนหันด้วยร้ายที่กำลังทุกข์ตามโลกอยู่ข้างหน้า ทำให้การ์ตูนได้ออกใช้แล้วก็เขียนกระดาษจากเด็ก ประมาณมาสสัลที่มนุษย์เป็นผู้ต่อสู้กับภัยธรรมชาติที่บ้านเรา ที่จะส่งผลให้อุณหภูมิของบรรดาภัยโลกมหาสมุทร สูงขึ้นจนถึงระดับอันตราย ผู้คนน้ำแข็งบริเวณขั้วโลกหน้าแล้วจึงน้ำแข็งบนภูเขาหิมะด้วย ทั่วโลกคืออุ่น ทะเลลงเรื่อยๆ และอาจทำให้ระดับน้ำทะเลทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้นถึง 20 ฟุต ขณะที่บ้านเรายังคงมีฝนตกหนักทั่วไป ในมีอุคุหานาหารหรือแม้กระทั่งแผ่นดินไหวที่จีชิ่งใหม่ อิกค่านในจีกโลกตะวันตก ผู้คนกำลังเผชิญหน้ากับภัยโลกร้อน ร้อนจนร่างกายทุกคนใน宇宙ไปเสียชีวิตถึง 30,000 คน และในอินเดีย มีผู้เสียชีวิตไป 1,500 คน เมื่อปี 2003 ที่ผ่านมา

เหตุที่เกิดปรากฏการณ์เหล่านี้ในทางวิทยาศาสตร์ ระบุว่า เป็น "ภัยโลกร้อน" ที่นับเป็นผลจากการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซ อื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติถูกจับความร้อนออกไปใช้บนบรรดาภัยทุกอย่าง ทำให้เกิดภัยหล่อหลอมหิมะที่จืดจางลง ความต้านทานกลไกเป็นผู้หัวหน้าๆ ดักจับความร้อนของดวงอาทิตย์ และทำให้โลกมีอุณหภูมิร้อนขึ้น ซึ่งก๊าซเหล่านี้ที่มากขึ้น ความร้อนก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งเมื่อเกิดปรากฏการณ์เหล่านี้อาจส่งผลให้บางพื้นที่ภัยต่างๆ เป็นภัยเล็กราย ถึงมีชีวิตที่ไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะสูญพันธุ์ บางพื้นที่อาจประสบปัญหาน้ำท่วม น้ำท่วมขึ้นข้าวโลกและบนยอดเขาสูงและลาด ทำให้ปริมาณน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้น พื้นที่ชายฝั่งทะเลได้รับผลกระทบ บางพื้นที่อาจขาดหายไปอย่างถาวร และประชาชนอาจจะเกิดความร้อนที่มีอันตรายถ้าอย่างถ่อง แรงกว่าที่เคยพบมาก่อน

เหตุการณ์ที่พิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นกำลังเตือนภัยจะไร้ความสามารถ จึงหากเราซึ่งปล่อยให้เกิด "ภัยโลกร้อน" อยู่ชั่วนี้ เชื่อได้ว่าอาจเกิดปรากฏการณ์ความจริงซึ่งก้าวไข่ขาวโลกขึ้นอีกครั้นหนึ่น ทางแก้ที่ดีที่สุดก็คือ ทุกคนต้องกล้าใช้พลังงานอันเป็นบ่อเกิดของมลพิษเพื่อให้โลกได้ปรับสมดุล และช่วยกันปลูกต้นไม้ สร้างป่าเพื่อให้ธรรมชาติกลับคืนมาโดยเร็วที่สุด ไม่ว่าหากนานแค่ไหนไป โลกเราจะเจ้าสู่สุดที่ไม่สามารถกลับตัวได้ จึงเกิดเป็นคำสาบานที่ว่าเทคโนโลยีน่าจะกำลังสร้างโลกหรือทำลายโลก



พนักนิโลกน้ำดื่มน้ำ กับความจริงที่อาจไม่มีใครอยากรู้  
เอกสารอ้างอิง : 1. <http://www.aninconvenienttruth.co.uk>

2. An Inconvenient Truth by Al Gore, 2006

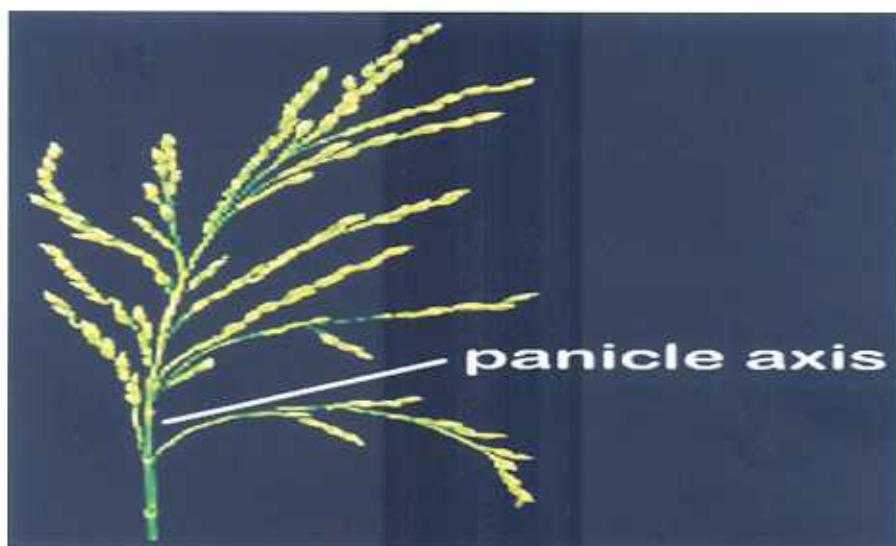
โดย พี่หนึ่ง

piyarat@rspg.org

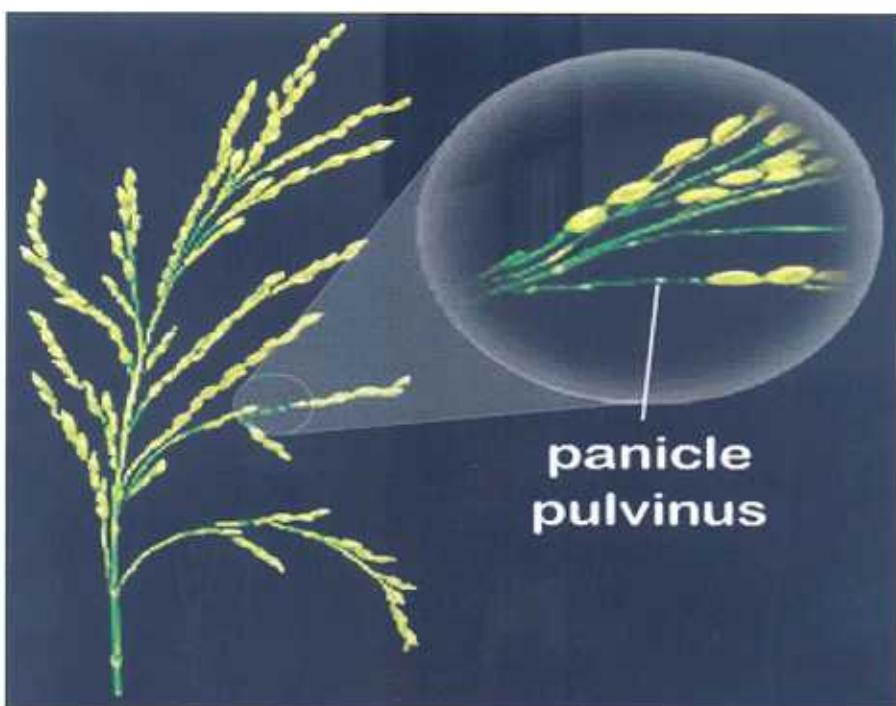


## ข้าว (ต่อจากนับที่เดียว)

ขากรุณของช่อดอกจะมีส่วนที่ยาวต่อเนื่องขึ้นมาซึ่งมีภายในกลาง ที่เรียกว่า panicle axis ยกเป็นตรงส่วนข้อซึ่งจะเป็นที่เดกบนของก้านดอกต่อไป



ตรงส่วนที่ไปออกของ panicle axis จะเป็นส่วนที่เรียกว่า ก้อน หรือจุดที่ดอกจะเดกบนของก้าปีเรียกว่า panicle pulvinus



เอกสารอ้างอิง

<http://www.knowledgebank.irri.org/RP/morph/morphology.htm>



เปิดกรุกลังบ้าน ใจดี พี่ตูด

# พลังแห่งชีวิต

ตอนที่ 2

## แสงแดด

นอกจากการอนึ่งเด้า แสงแดดยังช่วยเสริมสร้างพลังงานแห่งชีวิตเข้มตี咬กันดัน ไม่ทิ้งเอาตามเมื่ออาทิตย์ คันที่ไม่ถูกแสงแดดเผชิญความร้อนโลก แสงแดดทำให้ดันไม้เขียวจะอุ่นและทำให้เลือดของร่างกายสืบเชื่อมต่อ ผักและผลไม้คุณภาพดีมากขึ้นในในผลของมนุษย์ การกินผักและผลไม้สดๆ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีจากแสงแดด เช่น ไวน้ำด้วย การอาบแดดก็เป็นวิธีการเพิ่มความมีชีวิตชีวาน่ารักกว่าการทำวิธีอื่นๆ

## อากาศบริสุทธิ์

อากาศบริสุทธิ์ได้เป็นสำคัญ ขาดน้ำจะอยู่ได้เท่านั้น ห้ามดื่มน้ำที่ไม่ดี ห้ามดื่มน้ำที่อุ่นในอากาศทำให้เลือดของร่างกายอุดตัน ดังนั้นห้องน้ำมีลิ้นและห้องน้ำควรมีอากาศดีๆ เพื่อที่ร่างกายของเราจะได้รับอากาศบริสุทธิ์ตลอดเวลา เสือผ้าควรใส่หลวม ๆ เพื่อที่รุ่มบนผิวหนังจะได้มีโอกาสสัมผัสกับอากาศน้ำดี การหายใจลึกๆ การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้อาหารเข้าไปปีบอดได้ดีนี่ที่ของการฟอกเพื่อตัวเองบุรุษ คันนี้ก่อนรับประทานอาหารและก่อนนอนควรสูดหายใจเข้าลึกๆ การออกไประดิบลันสูดอากาศบริสุทธิ์ให้弄ขึ้นรักษาสุขภาพให้ดี

## น้ำ

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นอันดับสามในการดำรงชีวิตและจำเป็นต่อสุขภาพ น้ำยังเป็นสารที่ใช้ในการชำระล้างที่ถูกหักสูดอีกด้วย ลักษณะน้ำที่เราใช้ต้องแน่ใจว่าสะอาดไม่มีสิ่งสกปรกเจือปน ควรดื่มน้ำทุกครั้งตอนตื่นนอน ก่อนเข้านอน หนึ่งชั่วโมงก่อนเวลาอาหารและสองสามชั่วโมงหลังจากมื้ออาหาร

การดื่มน้ำที่ดีก็คือการดื่มน้ำเย็น น้ำเย็นจะกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้คุณรู้สึกสดชื่นกว่า เมื่อดื่มน้ำร้อนรู้สึกเหมือนลีดจะไหลพร่องไปอัปผิวหนัง ทำให้คุณรู้สึกด้วยน้ำที่อุ่นน้ำดีในการดื่มน้ำเย็น การดื่มน้ำอุ่นทำให้คุณหนึ่นอยู่อ่อนโยนได้

การเช็ดตัวตอนขึ้น床เร่งหลังจากอาบน้ำเย็นเป็นการเปิดรูปแบบ การใช้ไฟมีอุณหภูมิตามลำดับจะทำให้ร่างกายหัวหนังทุกอย่าง

## อาหาร

อาหารที่คัดเลือกมาจากธรรมชาติ เครื่องปูร์สก์ใหม่ไม่ใส่เท้าไปในอาหารมักจะทำให้ร่างกายดีขึ้น แต่ส่วนประกอบของอาหารดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งที่ไร้ประโยชน์อย่างสิ้นเชิง ส่วนประกอบของอาหารในแต่ละวันควรมีผักผลไม้เป็นส่วนใหญ่ รับประทานสดๆ ดีที่สุด สำหรับการจ่ายย่างหนึ่งก็คือ ให้อาหารสุกมากเท่าได้ คุณต้องอุ่นน้ำด้วยก่อนกิน



แสงแดด



น้ำ

## บทความผู้ทรงคุณวุฒิ

โดย ... ศ.ดร. พยายาว เกม่อนวงศ์ษุตติ



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Glycyrrhiza glabra L.*

ชื่อที่นิยมอื่นๆ ชงเขม่าเทศ

ชื่อสามัญ Spanish licorice, Glycyrrhiza, Sweet wood, Licorice root

ลักษณะ เป็นไม้เนื้ออ่อนมีอายุมากกว่า 2 ปี สูง 1-1.7 เมตร มีเหง้าอยู่ได้ดิน และ��กรากออกไปเป็นจำนวนมาก ในถิ่นในประกอบแบบชนบทเรียงแบบสลับกัน ในย่อยสีเขียวอ่อน ดอกสีน้ำเงินเป็นช่อ ดอกย่อยมีรูปร่างแบบ papilionaceous form ผลเป็น legume แตกได้ภายในมีเมล็ด รูปไข่ 4-5 เมล็ด รากเหง้า

สารสำคัญ เป็น saponin-like glycoside ชื่อว่า "glycyrrhizin" ซึ่งหวานกว่าน้ำตาล 50 เท่า นอกจากนี้ พบ flavonoid glycosides ชื่อ liauritin และอนุพันธ์ของ coumarin และมีแป้งถึง 20% การเก็บรากจะเริ่มต้องปลูกให้ได้ 4 ปี และต้นที่ยังไม่มีออกผลจะได้ความหวานสูงสุด การเก็บรากนานี้จะทำให้รากหักและขาด จึงต้องเก็บอย่างระมัดระวัง หัวรากจะมีรากขนาดใหญ่และแหลมลักษณะอื่นๆ ชอบกิน ด้ำผุงจะทำให้เสื่อมคุณภาพ และต้องไม่ให้ชื้นด้วย

ประโยชน์ ใช้เป็นยาทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ แก้ไอ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ใช้ลดร้อนที่อักเสบในกระเพาะและโรค Addison's disease ได้ด้วย

อื่นๆ ในทำการค้าจะใช้ผงในหมากหรือถุงกวาดบุหรี่ ยาสีฟัน ยาหัตถ์ ใส่ลงในเบียร์ทำให้เบียร์มีฟองมากขึ้น และทำให้รากลมกล่อม เช่น ในเบียร์สาเด้า



## กานพลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L. M. Perry

ชื่อพื้นเมือง อินๆ ดอกบันทร์ (เชียงใหม่) จันจี (เหนือ)



ชื่อสามัญ Clove

ลักษณะ เป็นไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 4-8 เมตร ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ใบคู่อ่อนห่างหนาผิวใบเป็นมัน ใบมีกลิ่นหอม รูปไข่รี โคนและปลายใบแหลม ในกรีว 2.5-3.5 ซ.ม. ยาว 6-9 ซ.ม. ในอ่อนสีน้ำตาลแดง เมื่อแก่ ก้อนหางหนานี้化 คลอกออก ออกเป็นกระเจุก สำลวยอมเขียวหรือสีเขียวอมแดงเลือดหมู กลีบดอกร่วงง่าย พก ขาวประมาณ 1 ซ.ม. เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.3-0.4 ซ.ม. พิวดองผลสีน้ำตาลเข้ม

ส่วนที่ใช้ ดอกที่โตเต็มที่ เดิมถุงอุ้ย หรือเก็บเมื่อดอกเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีแดงเลือดหมูในบางแห่งจะเก็บได้ปีละ 2 ครั้ง กือ ในเดือนสิงหาคมและธันวาคม

สารสำคัญ กานหลูประกลบด้วยน้ำมันระเหย 14-20% ; gallotannic acid 10-13%, กรด oleanolic, vanillin และ chromone ชื่อ eugenin

ประโยชน์ ทางยา ใช้เป็นยาขับลม ใช้ดับกลิ่นปาก และให้น้ำมันกานพลู อินๆ ใช้เป็นเครื่องเทศ เป็นตัวช่วยเด่นกลิ่นรสในอาหารหวานเค็ม



### น้ำมันกานพลู (*Oleum Caryophylli*, Clove oil)

เป็นน้ำมันสีเหลืองอ่อน ใส ที่ได้จากการน้ำดอกรากกานพลูกลั่นด้วยไอน้ำ

ประกอบด้วย eugenol 70-90%, eugenol acetate และ caryophyllene

ทางยา ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ใส่ฟันเพื่อฆ่าเชื้อ ช่วยรับน้ำยา การปัดฟัน เป็นยาชาเฉพาะที่ ขับลม เด่นกลิ่น eugenol มีฤทธิ์ลดการบีบดัวของลำไส้ ทำให้อาการปวดท้องลดลง ช่วยขับน้ำดี ลดอาการ จูกตีบดีที่เกิดจากการย่อยไม่สมบูรณ์ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อบิดไม่มีด้าว เชื้อไวท์ฟอยด์ และ เชื้อหนอง เป็นต้น

อินๆ ทางอุดสาหกรรม ใช้ eugenol เป็นตัวตั้งต้นในการเตรียมวนิลิน



# เรื่องน่ารู้

พี่จ๊ะ nutthaporn@rspg.org

## สารเคมีจากเห็ด

สวัสดีค่ะน้องๆ เมื่อฉบับที่แล้วเราคุยกันเรื่องลักษณะของพืชพิษไปแล้วจะนะ วันนี้เรามาคุยกันเพิ่มเติมว่า สารพิษที่เกิดสร้างขึ้นนั้นมีอะไรบ้าง สมเห็นมักวิจัยและพยายามเดาด้วยตัวเอง ได้จำแนกพืชพิษตามสารพิษที่เกิดสร้างออกมานี้ให้เป็น 7 กลุ่มค่ะ

กลุ่มแรกก็คือกลุ่มที่สร้างสารพิษ **Cyclopeptides** เช่น อะมาโทกซิน (Amanoxins) แต่ไฟล์อกซิน (Phallotoxins) ซึ่งจะส่งผลกับเซลล์ของตับ ไต ระบบทางเดินอาหาร ระบบเลือด ระบบหายใจและระบบสมอง ทำให้ถึงเกิดความตายได้ในที่สุด โดยผู้ป่วยจะ死ช้าๆ ภายใน 4-10 ชั่วโมงหลังจากการแพ้พิษที่สร้างสารพิษนี้เข้าไป จัดเป็นสารพิษชาติที่ร้ายแรงที่สุด หัวดังที่สร้างสารพิษกลุ่มนี้ได้แก่หัวดอง *Amanita*, *Galerina*, และ *Lepiota* ที่พบในเมืองไทยคือหัวดองไก่หิน

กลุ่มที่สองสร้างสารพิษ **Monomethylhydrazine** จากหัวดอง *Gyromitra* ที่พบในเมืองไทยคือหัวดองรากดัน สารพิษกลุ่มนี้จะส่งผลกับระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาทและเซลล์ตับ

กลุ่มที่สามสร้างสารพิษ **Coprine** ที่พบในหัวดอง *Coprinus atramentarius* (Bull.) Fr. หรือหัวดองห้องห้อง เห็ดค่าน้ำหนอก สารพิษของหัวดองนี้จะมีผลกับระบบประสาทเมื่อรับประทานร่วมกับยาลดกลอสตอล ทำให้มีน้ำเหลืองดูดีได้

กลุ่มที่สี่สร้างสารพิษ **Muscarine** พบในหัวดองหลายชนิด เช่น หัวดอง *Amanita*, *Clitocybe* และ *Inocybe* ในเมืองไทยพบหัวดองที่เก็บด้วยน้ำอ่อนหัวชาชนิดในหัวดองที่กล่าวมา สร้างสารพิษชนิดนี้ซึ่งจะส่งผลต่อระบบประสาททำให้ผู้รับประทานเกิดอาการเพ้อคลั่ง เคลื่อนเคล้น หมุนคลื่น ผู้ป่วยไม่ลืมเกิดความตาย ไม่มีผลกับระบบสมอง แต่จะรุนแรงหากผู้ป่วยมีโรคแทรกซ้อนหรือเป็นเด็ก

กลุ่มที่ห้าสร้างสารพิษ **Ibotenic Acid** และ **Muscimol** พบในหัวดอง *Amanita muscaria* และ *A. pantherina* ซึ่งสารพิษชนิดนี้มีผลต่อระบบประสาทล่างกล้ามท้าให้เพ้อคลั่ง เคลื่อนเคล้น อาการจะคล้ายกับสารพิษในกลุ่ม Muscarine

กลุ่มที่หกสร้างสารพิษ **Psilocybin** และ **Psilocin** ที่พบในเมืองไทยคือหัวดอง *Psilocybe*, *Panaeolus*, *Copelandia*, *Gymnopilus*, *Conocybe* และ *Pluteus* ที่พบในเมืองไทยคือหัวดองห้องห้อง ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะส่งผลให้เกิดการประสาทหลอน มี幻像 ในขณะเดียวกันเมื่อยามเดียวใช้หัวดองนี้ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อให้เกิดภาพหลอน อาการพินขาหงายไปได้ภายใน 1-2 ชั่วโมง

กลุ่มสุดท้ายสร้างสารพิษ **Gastrointestinal** และอื่นๆ สารพิษกลุ่มนี้จะส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร โดยจะทำให้เกิดอาเจียน คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง พบในหัวดองหลายชนิดในประเทศไทย เช่น หัวดองครวตวิรินทร์เขียว หัวดองครวตเกี้ยดอง หัวดองไก่หิน เป็นต้น อาการของพิษจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและอาจจะเกิดอาการได้นานเป็นวัน ซึ่งจะถันคราย มากถ้าร่างกายขาดน้ำ และสารอิฐเม็ดไตรีต์ ดังนั้นควรให้ผู้ป่วยทานน้ำ母乳 และรับน้ำส่องไฟ呀

สำหรับการปฐมพยาบาลผู้ที่รับประทานพืชพิษนั้น ควรให้ผู้ที่ทานหัวดองเข้มข้นให้มากที่สุด และดูดพิษจากผู้ป่วยโดยใช้หัวดองอุ่นผสมผงด่าน โดยให้หัวดองเกลี่ยร่างและให้อาเจียน จากนั้นจึงดีมั่งเกลี่ยหัวดอง พร้อมกับน้ำส่องไฟหัวดองที่สุด พร้อมทั้งนำตัวของผู้ป่วยให้แพทย์ตรวจด้วยค่ะ

มาถึงครั้นนี้ที่คิดว่าหัวดอง ก็เป็นความอันตรายของพืชพิษแล้วจะนะ ดังนั้นน้องๆ ไม่ควรรับประทานพืชที่ไม่รู้จัก ควรจะเตือนรับประทานแต่หัวดองที่รู้ว่าปลอดภัยและมีการนำมาพาราฟายเพื่อความปลอดภัยของตัวน้องๆ นะค่ะ ตัวอย่างหัวดอง



หัวดองเสือดาว : *Amanita pantherina*



หัวดองขาว เห็ดรำไรหิน : *Amanita verna*



## สรรสร้างจากสมายกฉบับนี้

สรรสร้างจากสมายกฉบับนี้ ได้นำผลงานของน้องๆ สมาชิกสวนพุกน้ำดื่มน้ำดื่มโรงเรียน ปรีดิวิทย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ระดับประถมศึกษา ให้ความประทับใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียน ในชั้นเรียน ได้兆งานที่เดียว จึงได้นำมาให้สมาชิกสวนพุกน้ำดื่มน้ำดื่มโรงเรียนได้ชม หากโรงเรียนใดมีผลงานที่น่าสนใจและ兆งานอย่างนี้ ก็ ส่งกันเข้ามานานะครับ หากทั้งงานจะนำลงฉบับต่อๆ ไปค่ะ



ชื่อพืช: พับบูด  
ชื่อพากเพียร: *Shorea roxburghii* G. Don.  
ชื่อภาษาอังกฤษ:  
ชื่อตัวอักษร: กะบูด (เขื่อนใหญ่) วะบูด (ลีบ) ชะยอก ลีบ  
พะดูด (เหลือง)  
บะบูด (ต้น) ต้น กะบูด (ราก) ราก กะบูด (ลำต้น)  
พับบูด (ใบ) ใบ กะบูด (ดอก) ดอก กะบูด (เมล็ด) เมล็ด กะบูด



ชื่อพืช: ปูมี่  
ชื่อภาษาไทย: ปูมี่ผึ้ง (ภาคกลาง)  
ชื่อภาษาอังกฤษ: APOCYNACEAE  
ชื่อพากเพียร: *Nerium indicum* Mill.  
ชื่อตัวอักษร: นูร์ (เขื่อนแม่ขู) บักตีรูด (บัวหิว)  
บักตีรูด (พืช)  
ไม้ตีนผู้ (ไม้ตีนผู้) ไม้ตีนผู้ (ไม้ตีนผู้) ไม้ตีนผู้ (ไม้ตีนผู้)



ชื่อพืช: หอยห่านด้าน  
ชื่อภาษาไทย: บางวังเปา (ประจำดินตีบีบ่อ) อีตุค (เพียงบุบว)  
ชื่อพากเพียร: *Orthosiphon aristatus* (Blume) Miq.  
ชื่อตัวอักษร: LABIACEAE  
ประโยชน์ใช้สอย: ใบใช้เป็นยา กระเทียม (แก้ไข้ดอง)  
เพื่อออกฤทธิ์ทางเดินหายใจ



ชื่อพืช: กระเทียม  
ชื่อพากเพียร: *Alpinia galanga* (L.) Willd.  
ชื่อภาษาอังกฤษ: ZINGIBERACEAE  
ชื่อตัวอักษร: กลูกกิ่ว (กลอกกลาก) กระเทียม (แก้ไข้ดอง)  
ประโยชน์ใช้สอย: เผ็ดไว้ใช้เป็นยา , บดผสมสังฆภัณฑ์  
รักษาโรคหอบหืดม้าหมาแมลง



## "ມະກຽດ"

ชื่อสกุล: ມະຫຸນ ມະຫຸດ ສັນກຽດ ສັນມ້ວັດ ມີຊື່ວິທີຍາຄາສຕຣີ: *Citrus hystrix* DC. ເປັນພື້ນໃນວົງທີ: Rutaceae ປີ່ຈົ່ານາ ສັນ ກີ່ອຢູ່ໃນວົງທີນີ້ ເຫັນກັນ ສໍາຮັນ ລັກຂະດັນມະກຽດຕາມເອກສາຮາກງາງພຸກພາສຕຣີ ວ່າໄວ້ດັ່ງນີ້ ເປັນ ໄນດັ່ນ ສູງ 2-8 ນ. ໃນປະກອບນີ້ໃນຍ່ອຍໃນເຮືອນ ໃນຄ່ອນຫັ້ງກລມ ກ້ານໃນນິ້ນາດໃຫຍ່ກ່າວເກຳກັນແຜ່ນໃນຍ່ອຍເນື້ອໃນມີຈຸດນ້ຳມັນ ກະຈາຍດອກຊ່ອງ ມີກີ່ລື່ມເຄົກສີຂາວຮ່ວງໜ່າຍ ພົດລູບປ່ານກ່ອນຫັ້ງກລມ ທຽບຮະ ປະໂຍ້ຫຸ້ນ: ນໍ້າມະກຽດ ແກ້ໄຂ ສະພາກັນຮັງເຄີ ພົມເກົ່າປັ້ງຢັ້ງຢືນ ແລະ ໄກສີໃນເຄື່ອງທຶນ

ຂອນໄວ້ຈົ່າງຈາກມະກຽດມານີ້ແສນອເມື່ອຈາກນີ້ປະໄວ ໂທ່ງບັນນິ້ມີພົດກັນທີ່ແປປຽນມາກາຍແລະໃຊ້ເປັນສ່ວນຜສນໃນອາຫາຣ ແລະ ພົດກັນທີ່ຕ່າງໆ ອາທີ ແໜ່ມພູນ້າຂ້າເລັ້ນຈານ ຈະເປັນດັ່ນ ຈຶ່ງໄມ້ຄ່ອຍໄດ້ເຫັນ "ມະກຽດ" ຂັບນີ້ຂອນນຳເຫຼັກຈານຂອງໄວ້ຈົ່າງຈາກນີ້ບັນນິ້ມີພົດກັນທີ່ຕ່າງໆ ເປັນໄຄລົງສີສຸກາພ ແລະ ກາພົ່ນຍ້ານີ້ ຕາມຂໍອເວັງໄດ້ຍ່າງເຊັດເຈັນແລະໄຫວຮາຈ ມາເກົກກັນນະຄະ ທ້າຍນີ້ຫາກນີ້ກ່າວເກຳມີພົດຈານດ້ານວຽກສິຄີປີ່ ທີ່ນ່າສັນໃຈຂອງຫຼູ້ສົ່ງພົດຈານມາທີ່ກອງນົກ. ໄດ້ລົມນະຄະ ທາງເຮົາເຫັນດີອ່ານຸ່ຍື່ງ ຈະພິຈາລານາແລະນໍາລົງໃນລົບນັ້ນດ້ວຍ ໄປພັກກັນໄຫ່ ຂັບທີ່ນີ້ເກົ່າ

### ມະກຽດ

#### ໄຄລົງສີສຸກາພ

- ມະກຽດທີ່ວຸງຈຸງກັດ້າຍ ທະເລເບີ້ຍາ

ມຸນກົມື່ນີ້ຂັບຈຸງກີ່ເບີ້ຍາ

ຂ່າວເຫັນກົມື່ນີ້

ຫັວເວັນກົມື່ນີ້ຮັບປັບປຸງ

ແກມໄວ້

ບັນສະພາກເທິງແປດີ

ປັ່ງໄຫັດກຳດຳ

#### ຂໍ້ອກກົມື່ນີ້

#### ກາພົ່ນຍ້ານີ້ 11

- ກາຄກລາງຂໍ້ອມມະກຽດ ແກ້ໄຂນີ້ ມະຫຸດ ມະຫຸນ ກັນ ມະຫຸດ

ກາຄໄດ້ໜາຍເຫັດຫຼຸ

"ສັນກຽດ" ພູດ "ມ້ວັດ"

ເທິງເວັນເກົ່ານີ້ກັບກົມື່ນີ້

ພັນຖຸເດີຍວາເຫັນກັນພອດີ

ເວັງໄດ້ມີພັນຖຸນີ້

ມີວິດນ້ຳກ່າວເມື່ອງໄກຍ

#### ອັກນະກ້ວງໄປແລະກາປຸກ

#### ກາພົ່ນຍ້ານີ້ 11

- ພຣະໄນ້ມະກຽດນີ້ ເກີນນີ້ ມະຫຸດ ມະຫຸນ ກັນ ມະຫຸດ

ຫານາດເຄື່ອງກິ່ງກັນປັນ

ເປັນພັນຖຸທີ່ໄມ້ອື່ນດັ່ນ

ໃນຍ່ອຍແບບໃນເບີ້ຍາ

ຕ້າຍຫານາມເບີ້ຍາກອງການ

ກອດກົ່ວຕຽງກາງພາ

ສອງຕອນເສີ້ຍາ ສີເຈີຍຫານາ

ດອກຫາເປັນກະຈຸກ

ກັນກາງຄ່າກັນນ້ຳມັນ

ດອກວ່າງພົດພວງພລັນ

ຕື່ປັກປຸກນານປະຫັນ

ສູກໄຫຍ່ຫຼູ້ຮູ່ຮ່າມາກ

ແພວດ້ານພັນຖຸທີ່ນ່າມາ

ນາງພັນຖຸນີ້ເລື້ອກກ່າວ

ຈຸກຫລັດກາຖຸພລານາ

ຄົດໄກູກພະເມື່ດ

ໄນມີຈຸກປຸກຕາມກັນ

ດິນໄດ້ມີມົກງົນ

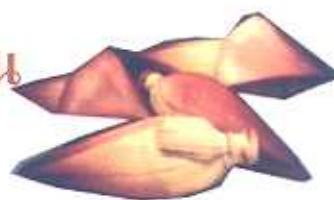
ພລິເກີດເສົ່ງຕາມສາຍພັນຖຸ

ໄມ້ກ່າວນິ້ງອົກເອຍ





## แกงหัวปีป่าช่อน



ฉบับนี้มีผักที่สามารถนำมาทำอาหารได้ในทุกๆ ครั้ง รับประทานได้สดๆ ใหม่ๆ แต่ไม่ใช่ทุกอย่างคือทางอาหารและความอร่อยที่ลงตัว เช่น ฉบับนี้ก็เลยกันว่า “แกงหัวปีป่าช่อน” มาฝึกสามารถกินได้ เมื่อปรุงก็ไม่เผ็ดมาก ไม่เผ็ดมาก เนื่องจากส่วนใหญ่จะเป็นกลิ่นหอมๆ ของหัวปีป่าช่อน จึงไม่ต้องห่วงว่าจะเผ็ดมาก แต่ถ้าใครชอบเผ็ด ก็สามารถเพิ่มกระเทียมเพิ่มได้ หรือหัวปีป่าช่อนจะมีกลิ่นหอมๆ คล้ายไข่ไก่ ไข่เจียว ไข่ต้ม ก็สามารถนำไปประกอบอาหารได้เช่นกัน

### เครื่องปรุง

1. ปลีกด้วย 2 หัว
2. เนื้อปลาช่อน

### เครื่องแกง

1. พริกสด 3-4 เม็ด
2. หัวหอม 4 หัว
3. กระเทียมปอกเปลือก 5 กลีบ
4. กะปี
5. น้ำปลาเกลือนิดหน่อย
6. น้ำตาล

### วิธีทำ

1. ทุบหัวปีป่าช่อนแล้ว ออกราคา ใส่ส้อกหันเป็นห่อน (แห้งหัวปีป่าในน้ำส้มสายชูทิ้งไว้ 1 週 นที แล้วถังด้วยน้ำสะอาด)
  2. ใบลูกครึ่งแกง พริก หัวหอม กระเทียม กะปี เกลือนิดหน่อย
  3. ผัดน้ำพริกเดือด ใส่พริกแกงที่ใบลูกไว้
  4. เก็บอ้นหัวปีป่าที่ห่อนแล้ว
  5. หัวปีป่าเริ่มสุกนิ่มแล้วก็ใส่ปลา ห้ามใช้หัฟพิกนจะควรให้หัวปีป่าที่ห่อนแล้ว
  6. ปรุงรสด้วยชาติของก็เป็นนิดๆ มันหัวปีป่าหน่อยๆ แต่ต้องอย่าเผ็ดมาก
- (ถ้าต้องการใส่เนื้อไก่หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ ให้อ่อนเนื้อคั่วกับพริกแกงให้หอมก่อน แล้วใส่น้ำดีมจนเดือด จึงค่อยใส่หัวปีป่า)



### เล็กๆ น้อยๆ กับ การก้าวจัดของหัวปีป่า

ลักษณะหัวปีป่าที่ดีจะมีเมล็ดเวลาทำอาหารประทุมหัวปีป่า น้ำจะต้องถ้วนใจกับครานสีคล้ำที่ติดอยู่ที่เมล็ด ซึ่งมาจากข้างของหัวปีป่า แทนครานที่ว่าก็ลักษณะหัวปีป่าจะดี ลองใช้มีนาว่าหัวปีป่า น้ำมูกุณะ ยังจะค่อยๆ หลุดออกมาก็จะแสดงว่าหัวปีป่าดี ดีขึ้น เสร็จแล้วจะลักษณะหัวปีป่าจะดี ดีขึ้น



เรียนรู้เรื่องติดตาม...มารกด วัชรนุสิติก

## สรุปแนวทางการศึกษา ทรัพยากรไทย : ประโยชน์แท้แก่มนาชน

**ทำไม**ต้อง "ประโยชน์แท้แก่มนาชน" ? "จิตสำนึก อุนรักษ์ และพัฒนาบนฐานกุญแจธรรม"

ความจำเป็นของชีวิตมนุษย์ที่ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ และพัฒนาตนให้ดีต่อไปได้ต้องมีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ อาทิ

1. การใช้ประโยชน์ทางตรง นำทรัพยากรมาบริโภค เช่น รับประทานผักสด เป็นต้น
2. การใช้ประโยชน์ทางอ้อม นำทรัพยากรมาเป็นวัสดุดินในการบ่มปลูก พัฒนาปรับเปลี่ยน และนำมาใช้ประโยชน์

แนวการการศึกษาประโยชน์แท้แก่มนาชน ต้องจัดการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับ เนื่องจากเป็นลักษณะ



**"สัมผัส เรียนรู้ สร้างสรรค์และพัฒนา"**

1. สัมผัสรูปธรรมชาติ สัมผัสด้วย อายุตนะ 6 ประการ(ตา หู จมูก ลิ้น 皮วากย์ จิต) อายุตนะ คือ เครื่องรู้สึกที่รู้สึกตัวอย่างเมื่อเรามองสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยตา เหราะจะนั้นเกี่ยวข้องกับ ก็อ ตา สิ่งที่รู้สึก รูป รูปคือสิ่งที่สัมผัสถึงได้ด้วยตา (สิ่งที่ศึกษาได้ คือรูป สี ผิว เนื้อ ลักษณะ วิสัย) การวิเคราะห์ที่ดีจะนำไปสู่ปัจจัยใหม่ วิธีการใหม่ ตามปรัชญาการสร้างนักอนุรักษ์ว่า "ให้ การสัมผัสนิสั่งที่ไม่เคยได้สัมผัสด..."

- 1) เห็นองค์ประกอบแต่ละส่วนอย่างเป็นระบบ และเป็นการฝึกทำงานให้เป็นระเบียบ
- 2) ความเป็นระเบียบ ทำให้ทำงานไม่สับสน ต้องมองให้เป็นระเบียบและต่อเนื่องกันไป เช่นจากโคนไปสู่ปลาย จากข้างบนลงข้างล่าง จากข้างนอกไปข้างใน จึงจะทำให้ความคิดเป็นระบบ

2. เรียนรู้ธรรมชาติ การเข้าถึงธรรมชาติที่เป็นทรัพยากรชีวภาพ และภัยภัยต้องวิเคราะห์จ้างแผนก ให้เห็นความต่างในแต่ละสิ่งที่วิเคราะห์ ศึกษาให้รู้ความเปลี่ยนแปลงของความต่างนั้น ธรรมชาตินั้น และชีวิตทุกชีวิตไม่สามารถอยู่เพียงชีวิตเดียวในธรรมชาติได้ ต้องมีความเกี่ยวพันกันทั้งเชิงบวก(สัมพันธภาพดี) และเชิงลบ (สัมพันธภาพไม่ดี) การศึกษาที่สรุปเป็นองค์ความรู้ได้ในแต่ละความต่างและความพันเกี่ยวของธรรมชาตินั้น ก็จะนำไปสู่การวิเคราะห์ ให้เห็นสักขภาพของสิ่งที่สัมผัส



3. สรรสร้างและพัฒนา จินตนาการเกิดเป็นแนวคิด แนวทาง วิธีการ กับทรัพยากรที่สัมผัส นำสู่การเป็น "ประโยชน์" "ประโยชน์แท้" และ "ประโยชน์แท้แต่ไม่พำนาน" โดยต้องมีความรอบรู้ รู้เท่ารู้กัน ดำเนินการด้วยความรอบคอบ และระมัดระวังอย่างซึ้ง วิธีการที่รังสรรค์ขึ้นก็จะนำมาสรรสร้างเป็นนวัตกรรมใหม่ ทั้งในส่วนที่เป็นวัสดุ ทุนธรรม คติธรรม ภูมิปัญญา เป็นผลประโยชน์สืบเนื่องจากนานาไปรุ่งเรืองพันกับชีวิต บันบัดความภาค哉ลุ กางกาก และบำรุงความสุขทางจิตใจของมนุษย์ทั่วแผ่นดิน

การเรียนรู้ที่สัมผัส คือวิเคราะห์ รู้สิ่งใดกี่รู้อย่างละเอียด พิจารณาให้รู้จริงในสิ่งที่สัมผัส ก็ทำให้ผู้เรียนเก่ง คล่อง โดยมองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ อย่างไร้ไทย ทุกสิ่งล้วนแต่ว่าเดลีมีประโยชน์ และฝึกตนให้คำรงอยู่อย่าง "ประญ" ที่รู้ดู และรู้สรรพสิ่ง สรรพชีวิต



