

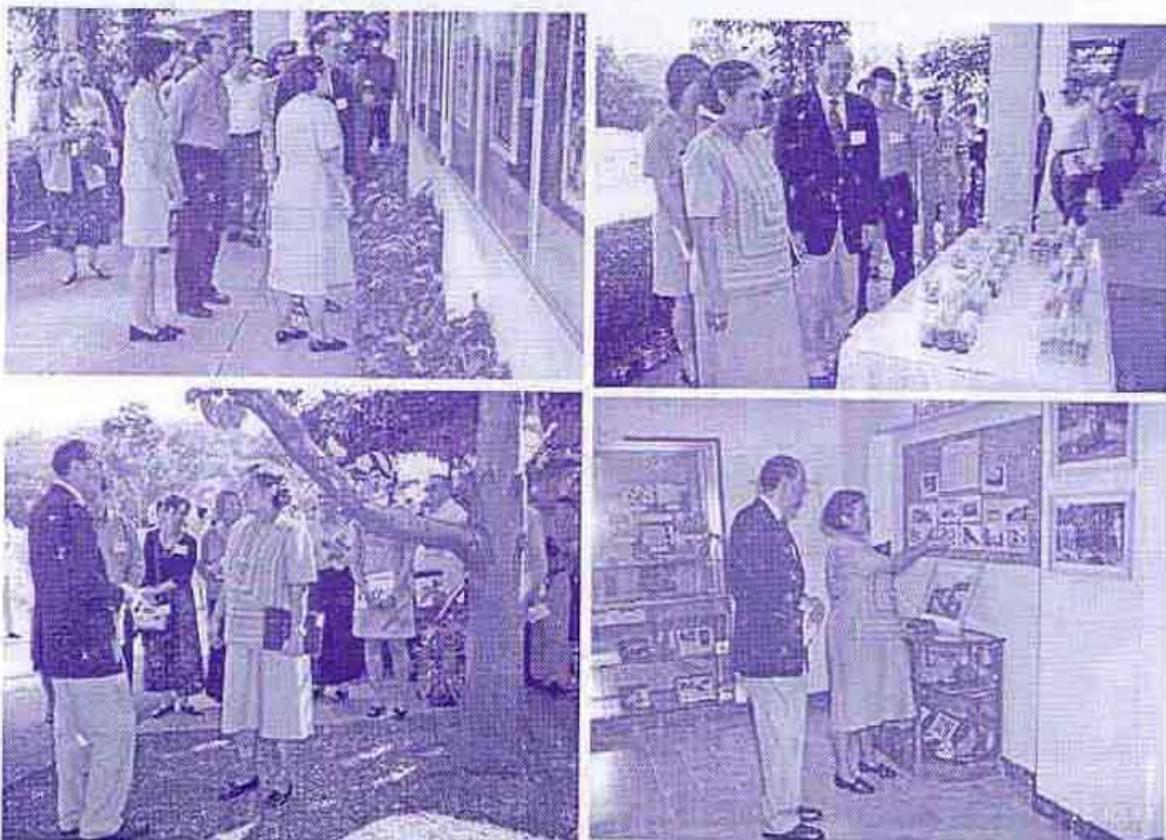


จดหมาย

# ส่วนพุทธศาสนา สำนักงานเรียน

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑

มกราคม-กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓



**สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงนำคณะ  
อาจารย์และเจ้าหน้าที่จากมหาวิทยาลัย Johns Hopkins  
ชั้นโครงการส่วนพระองค์ฯ สวนจิตรลดा**

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงนำคณะอาจารย์และเจ้าหน้าที่จากมหาวิทยาลัย Johns Hopkins เยือนโครงการส่วนพระองค์ฯ สวนจิตรลดा และโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เมื่อ วันที่ 13 มกราคม 2546 ซึ่งคณะอาจารย์จากมหาวิทยาลัย Johns Hopkins ได้ให้ความสนใจกับ การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อพืช และการดำเนินงานของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นอย่างมาก



## ກ້ອຍແກລດ

ຕົວສີທະ ການເຈົ້າ ຖຸກກ່າວ ຂໍເນັນນີ້ເປັນລັບຕ້ອນວັນປີ 2546 ດັ່ງຊັບສິນພຸກພາກຄວ້າໂຈດເຕືອນໄຫ້ເປົ້າ  
8 ແລ້ວນະຫະ ອຸດສາງຄອງເຈົ້າໄກ້ວັນທ່ານສູນໃຈຂາກສານເຊີ້ມກາໄທຍ່າລອດ ຄວາມຜູ້ຂັດກ້າຈຸກສາວທຸກຄົນຝ່າກສັກເກີດປີໄພ້  
ນາຍັງສາມາຊືກຖຸກກ່າວດ້ວຍຄະ ແທະເວາະພັດນາຊຸດສາກໄທມີຄຸນພາກພາກອ່ານ່ຳໃປອີກ ດ້ວຍກັບໃນຈຸນັບນີ້ກົມເຮືອນງາວ  
ນາມຝ່າກເຂົ້າແຂ່ຍໃນບົກຄວາມຄູ່ກ່າວທຸນຽ໌ ເປັນເຕື່ອແກ້ໄວ້ທີ່ກວດັບພື້ນັກທີ່ນໍາການຮັບປະການກັນ ຊຶ່ງເຮືອບເຮືອໂດຍກ່າວ  
ດ. ດຣ. ເພຍາວ ເທົມອນວັງຄຸາດີ ຄົງເປັນທີ່ກ່າວຂອບເຂອງຜູ້ນິຍານວັດປະການພື້ນັກກັນແລະຄະ ແລະມີເຕື່ອງກວາກ່າວສັກ  
ສົ່ງເຫັນໄລຍະໃນຄອດລັນນັ່ງຈາ ພລາຍຄນດ້ວຍກັນ ກັງເຕື່ອງສ່ວນພຸກພາຫຍອງວັນ ທີ່ກັນກ່າວໄສ້ວ່າພື້ນພຽງແຕ່ກ່າວທຸກພາກສ່ວ  
ພຸກພາສີຂອງ ແລະມູນເນີ້ນຈາກລັດ ສາກກັບສຳການມາຝ່າກທີ່ເປັນເຕື່ອງການນໍາຕົກໃນຮັບພົກພາກ ນາປຽງຮັບປະການ  
ນໍາສັນໄໝນາກ ແດ້ພົງຝ່າກນອກນຳກ່າວໄກ່າກ່າວກ່າວ ອຸດຄຽນອຸ້ນຍາ ຂໍ້ມາຮ ລູ້ໂຮງເຮືອນຂະໄວ ໂປ່ງທີ່ກ່າວລັນນາດ້ວຍຄະ  
ແລ້ວພັກກັນໃໝ່ຈຸນັບທີ່ກ່າວ

## ແນະໜ້າທີ່ປັບປຸງມາແລະປະຫານຈາກ ໂຄຮງກາຣອນຸຮັກໜ້າພັນຫຼຸກຮຽນພື້ນັກສິ້ນເນື້ອມາຈາກພະຈາກປະຊາຊົນ

ປະວັດ



ຮ້ອ-ສຸດ : ນາຍຈັດ ສິນຮັນ

ກໍາແທນຈົ່ງວັນຮະກາກ-ກ່າງຈານ(ສຸດທ້າຍ) : ບໍລິສັດການນໍາມາຢູ່ອົດຕະໂອນອິນເຕີ ການໃຫຍກການເຄີຍຄວາມ

ກໍາແທນຈົ່ງປະຊຸມ : ທີ່ປັບປຸງມາແລະປະຫານຈາກໂຄຮງກາຣອນຸຮັກໜ້າພັນຫຼຸກຮຽນພື້ນັກສິ້ນເນື້ອມາຈາກປະຊາຊົນ

ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຂອນ : - ໄທໍາມກິດໝາຍແນະນໍາການຕໍ່ານີ້ຈາກໂຄຮງກາຣອນຸຮັກໜ້າພັນຫຼຸກຮຽນພື້ນັກສິ້ນເນື້ອມາຈາກ  
ພະຈາກປະຊາຊົນ

- ປະສານຈານກັນທຸນ່ວຍຈານ ສົດເນື້ອກຫອຍ ສູນບໍລິສັດ ການວິຊາການເກົ່າ

- ເຊື່ອມເກີດໃຫ້ຄໍາແນະນໍາໂຮງເຮືອນສາມາຊີກສົນພຸກພາກຄວ້າໂຈດເຕືອນ ເພີກກາກຄະວັນ  
ອອກເຈືອງເຫັນອືດອັນຕ່າງ ໄກັດກໍ ອຸນທະຍາຕີ ຍໂທຊາ ບຸຮັນຍໍ ໃຫ້ສະເກົນ

ກົດໆ : ໂຄຮງກາຣອນຸຮັກໜ້າພັນຫຼຸກຮຽນພື້ນັກສິ້ນເນື້ອມາຈາກພະຈາກປະຊາຊົນ

ການ.10303

ກໍານົດ : -

ໂທ. : 0 2282 1850

## ขาวสามัชิก



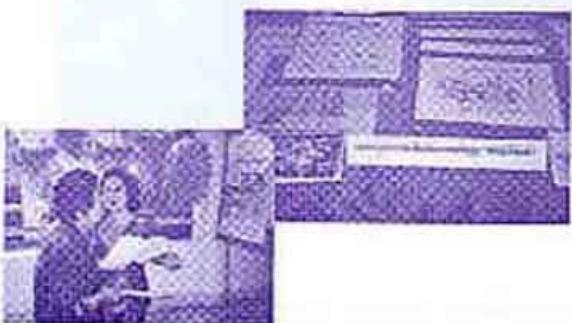
### อนรมนักพุทธศาสนศรัทธาอยู่รุ่น ๘ สาขิตழุหาสังกรณมหาวิทยาลัย (ฝ่ายปะตู)

การฝึกอบรมนักพุทธศาสนศรัทธาอยู่ของโรงเรียนสาขิตழุหางานการบริการวิชาชีพ(ฝ่ายปะตู) ในวันนี้ ดำเนินงานมาเป็นครั้งที่ ๘ หลังจากการอบรมและฝึกฝน ทักษะกับนักเรียนเด็กที่ได้รับมาตรฐานและศักดิ์ศรี ที่สูงสุดในห้อง ๙ ป.๓ ป.๔ จ.๑ ก.๑ (ภาษาไทย) และอุปกรณ์ห้องชั้นเรียนเช่นฯ เป็นต้น ในการอบรมครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วม ๗๐ คน จำนวน ๗๐ คน ที่ผ่านมา รุ่นนี้ที่จะเป็นครุยวิจัย (ระดับ ป.๔-ป.๖) แต่ทุกคนตั้งใจทำงานกันดีมาก

#### นิทรรศการ “จันทร์เข้าวิชาการ”

#### โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า

เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคมที่ผ่านมา โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า ได้อัดแน่นจันทร์เจ้าวิชาการ ครั้งที่ ๔ โดยในงานนี้ นักเรียนได้รับการฝึกอบรมความคิดการปรับปรุงการเรียนรู้แบบพหุปัญญาและ ซึ่งให้ความสนใจการเรียนรู้และการเรียนการสอน ด้านหัวข้ออนุบาลหัวข้อสันติภาพศาสตร์โรงเรียนมีผลงาน ของเด็กๆ มาแสดงให้ชมมากมาย



### เยือนเยี่ยมและประเมินผลโรงเรียนสามัชิก ในเขตการศึกษาทั่วประเทศ

โครงการอนุภัณฑ์กันถูกธรรมที่ดีขึ้นเนื่องจากทางพระราษฎร์陛下 ทรงท่องเที่ยวและประทับงานโครงการอนุภัณฑ์พื้นที่การศึกษาที่ดีที่สุดในประเทศไทย ให้ออกเยี่ยมเยียนให้คำแนะนำแก่โรงเรียนสามัชิก และทำการประเมินผลการดำเนินงานของสามัชิกในเขตการศึกษาต่างๆ ทั่วประเทศ ตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๖ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๖๖



ภาคกลาง



ภาคตะวันออก



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ภาคใต้



ສັນຕິພິໄຕເກົ່າຫນາຊີກາ ຖຸກກ່າວທີ່ມີໄຫວ່າໃກລັກນີ້ໂຄດໂລຊີຊີກາພເນີ້ນດັ່ງກັ່ນເວົ້າເອົ້າຂັ້ນປາກູກີ່ເຊື້ອງກາ

ໂຄດນມຸນຍໍ ພິຈຳຈ້າອອງທັນຊຸມມຸນຍໍ (Human Cloning) Dr. Brigitte Boissellet (chief executive of the US-based Clonaid Organisation) ນອກດັ່ງສຳນັກຂ່າວ ມີປີຊີຍຂັ້ນທຸກໆກ່າວທີ່ມີໃຊ້ການກ່າວທີ່ໄດ້ນາງາກໂຄດນມະຄດຄອດໄຮຮວມເຄືອນ  
 ດຸນກາພັກດີທີ່ຈະດີນີ້ໂຄດນີ້ໄດ້ເລົກວ່າຈົ່ງ ກາເສັ້ມເທິກທີ່ມາຫາກາວໃຫດລັກນີ້ໃຫ້ຄອດດັ່ງນີ້ 2 ດັ່ງ ມີອົກອົງຕັ້ງໄລກກໍທີ່ແລ້ວ  
 ທັ່ງໜີຄວນກັນຈະມີຄົງທ່ານ ບ້າຍຕ້າງໜີທັງທັນຊຸມມຸນຍໍນີ້ຂັ້ນອົກດ້ວຍວ່າລໍາສູລິດກໍາກຳການໂຄດນໃນຫຼຸດເກີ່ມມາຮ່າງເຫັນມາກໍ ແລະ  
 ໄດ້ກໍາການຄອດໃຫ້ໃນເປົ້າເປົ່າແຍບ ເທິກັນກ່າວທີ່ໄດ້ກໍາການຄອດສອນສາພັນຊຸກຮ່ວມເກື່ອນຢູ່ໃນກາລະວົງຂອນວ່າເປົ້າຍາງທີ່ກໍາການກ່າວເຮືອເປົ້າ  
 Dr. Brigitte ນອກກ່າວພ່ອແຍ່ງຊີເຖິກອນໃນເທວະນາ ແຕ່ Dr. Brigitte ຕີໃຫ້ເຫຼຸ່ມລວກ ແມ່ນມີເຫັນຮ່ວມຫຍຸກທີ່ແກ່ກໍາລຳໃນກາລະ  
 ຂັ້ດຄວາມສຳຫຼວອງຄານໃຫ້ເຫັນກໍາການໂຄດນມຸນຍໍກົດ້າເຮືອຈິງ ກ່າວຍຸດຍະບັງທ່ານຜະໜີທີ່ໄດ້ກໍາກາຈະທົ່ວໄວ້ແຕ່ລາຍລົມ 5 ປີກາ  
 ນອກຕັ້ງກໍາດັ່ງເລີດຊັດວຽກຕະຫຼາກກ່າວທັນຊຸກຮ່ວມຂອງຊູ ເມື່ອເຮັກໃນປັ້ງທຸກໆ ລາຍໃກກາລະວົງຂອນກໍາກຳກ່າວເຮືອເປົ້າ  
 Dr. Brigitte ຢັງຈີ້ຢາກເຮົ່າກາຈວິຫຼຸດຕັບໂຄດນມຸນຍໍທີ່ອ່ານໄດ້ກໍາໃນໆ ຢົມທີ່ໂຄດນໃດເຫັນມາກັນໂດຍເຮົາກັນກັບທຸກໆເປັນແມ່ຫີ່ກໍ  
 ພໍ່ອກຄົນທີ່ໂດຍໂຄດນ ຜູ້ປະເທດເອົ້າຫຼີ່ຫຼື່ອກະໄລກະໄລໃຈກຳກົດ້າທີ່ກໍາໃນໆ ພໍ່ອກຄົນທີ່ມີການເປັນກົດ້າທີ່ໄດ້

ນາກ່າວກ່າວເທັນໃນເຫັນນີ້ຂອງນ້າກ່າວຍາກສະຫຼົມບືນ້າ ກ້າວກ່າວ Dr. Severino Antinori ນອກກ່າວມັນເມີນເວົ້າກໍາເນົາຫັງ  
 ນາກໃນການທີ່ຜູ້ຄົນໄດ້ເກີ່ມໃຫ້ທີ່ຈະກໍາກຳກ່າວທັນຊຸກຮ່ວມ ແລະໃນເຫຼືອກ່າວທີ່ມີການກ່າວຫຼອນກ່າວຫຼັງ  
 ກ່ຽວຂ້ອງເລີດທີ່ວ່າໄວ້ໃດໆກ່າວໂຄດນ ແລະເນື່ອວ່າມີການໃຫຍ່ແນ່ງກ່າວຫຼັງທັງນີ້

ພູດເຕີກາສຶກຂ່າຍທີ່ມີປະໂຫຍດ້ອກກ່າວກ່າວ ໂຮງ ໂຮງນໍ້າວິທອກາຄຸມຈູກຂາກ University of Rostock ໃຫຍ່ອນນີ້ ໄດ້  
 ສຶກຂ່າຍໃນຫຼັງນີ້ກໍ່ມີໄປຢັບເປີນໄປໂຄດທີ່ໄຟໄວ້ໃຫຍ່ເປົ້າແຍືນດີເປົ້າໂຄດ ຈະໄດ້ໃຫຍ່ໄດ້ໃຫຍ່ໃຫຍ່ພູດເຕີກາ  
 ແຕ່ກໍ່ມີດູກຈີລິຫວ່າໄປໂຄດທີ່ໄຟໄວ້ໃຫຍ່ເປົ້າ ເວັນທີພູດເຕີກາໃຫຍ່ສະເໝີໃຫຍ່ສະເໝີ ເພື່ອເຂົ້າໃຫຍ່ພູດເຕີກາ  
 ທີ່ໄຟໄວ້ໃຫຍ່ຫວັງເວັນທີພູດເຕີກາໃຫຍ່ສະເໝີ ເພື່ອກ່າວກ່າວຫຼັງຫຼັງກ່າວຫຼັງຫຼັງທີ່ກໍ່ມີວິທີກ່າວທັນຊຸກຮ່ວມ  
 ຖັນຫຼັງຫຼັງກ່າວຫຼັງຫຼັງທີ່ກໍ່ມີວິທີກ່າວທັນຊຸກຮ່ວມ ແລະໃຫຍ່ວ່າມີການໃຫຍ່ເວັນທີພູດເຕີກາ

ຂ່າຍເຮັດທີ່ຍັກດັ່ງບ່າງມາເຂົ້າກໍ່ມີກໍ່ເປົ້າໃຫຍ່ວ່າມີການໃຫຍ່ເວັນທີພູດເຕີກາ ຮູ້ລ້ານ ມີຄວາມຄິດເຫັນວ່າກ່າວໄກກັນກໍາ  
 ສັນຕິພິໄຕ





## ມະພາງ

*Cocos mucifera L.var. nucifera*

ສຳຄັກຕະຈັບໃຫ້ໄດ້ນໍາຫຼືກໍໃຫ້ກ່ຽວກ່າວພິບຕະຫຼາດຕະຫຼາດ ຄວັງກ່ອນທີ່ໄດ້ນໍາເຕັນວ່າມີການກົດລົງການກົດລົງທີ່ໄປແລ້ວ ຈັບນີ້ອະນຸມາເລັນ ກາຮ່ານໍາຕາດອາງານພໍພວກ, ທາດ ແລະ ໜູ້ຫ່າໄທ໌ຂອງລາສຸມບັດໃຫ້ງັກມູນກົມພົມ ເຊິ່ງມີການຕຸກຕົກ ດະລວມມີການຈັກກອບຂ່າຍໄດ້ນໍາທະດອກທີ່ເປັນນັ້ນໄວ້ປະໂຫຍດກັນຕົ້ນ

“ກາຮ່ານໍາຕາດລາກພໍພວກ” ມີເນີກກ່າວ ຕີ່ເລືອດັບຫົວໜ້າຮ່ານພໍພວກທີ່ມີອາຍຸທີ່ມີ 45 ລັບ ໂນ້ມໍ່ມາປາກເທື່ອຮອນ້າທາດ ດີເລີກກ່າວໜ້າຂຶ້ນຂອນຕ່າງ ດັ່ງນີ້

1. ໄສດ້ກັນມາການນະກິໂລກອັນ ຢື່ອອະຍະມີການອອກໄກໄນ້ໃຫ້ກົດປ່ອງອຸດືນເມືອນທີ່ ຮັນການນັ້ນໃຫ້ແກ່ລົບຖຸກຄົງເພີ້ນ  
ບົບຊີ້ການຈີ່ເຖິງທີ່ໂຫຼວງເຫັນກີ່ເວົ້າມີເສັງຫຼຸງໃຫ້ກ່າວຫຼຸງ
2. ໄກໄມ້ກົມສະໄໝ ໄດ້ແກ່ ປີ່ໄໝເຫັນເຮືອກໄນ້ (*Corycellobium metlaeoxylon* Pierre) ໃນດີເຕືອນກອດ (*Hopexia odorata* Roxb.) ນົບໃນທີ່ຮອມ (*Shorea floribunda* Kurz) ອາໄປ 2-3 ຊົ່ວໂມງກ່າວເກົ່ານະ ເມື່ອຈະໄຟໃນໄກກວານນີ້ສຳຄວາມໄກສິ້ນ  
ນັດ (*Polyphicnolis*) ປື້ນຍັງເຫັນກີ່ເວົ້າມີເສັງຫຼຸງເຫັນກີ່ເວົ້າມີເສັງຫຼຸງ
3. ນ້າການນະກິໂລກອັນໄດ້ປະນົມໄດ້ກ່າວ ໂທຍສ່ວນເວົ້າຮ່ານປັກຜະລົ້ນ ໄດ້ເຊື້ອກຍຸໄທ້ມັນໄວ້ຮັດກົມແຕ່ລະກຳໄກລົ້ນ  
ໄວ້ເປັນເຊີ້ນເຊົາຖານາ ກໍາໄດ້ຫັນເປັນແຫດຕີດິນໆຂໍ້ມູນຄ້າກາ ມີວິທີປ່ອຍການນັ້ນ ເກີນນີ້ພະເທດຫວັດກາເຂົາແຂະນະ  
ໄດ້ກັບໄປເຫັນກີ່ເກີນຂອນນັ້ນ ດັ່ງກ່າວເພີ້ນກີ່ເກີນຂອນນັ້ນ
4. ກວດ້ວຍກາລຸດລົ້າລ້າມ້າທີ່ໄວ້ການພໍພວກຈາກອມພໍພວກທີ່ ບ້ານ້າຕາດກົດທີ່ກ່ອງໄດ້ເກົ່ານີ້ໃນທະບຽນທີ່ ເພື່ອວິວວິໄຟ  
ກ່າວນາ ພອຍຂໍ້ອນທອງເກົດຂຶ້ນກົມກົງ ດ້ວຍກ່າວເຫັນການກ່ອງຈະລັກທະນາ ແກ່ປ້ອງດັນໂຄໂລໄນ້ໃນໄກກວາມນີ້ດັ່ງ  
ວານນັກກະທະເໜີໃຫ້ທີ່ພົວໃຕ້ໄປຕ້າດຕາຍທ່ານໄກກ້ອນເບີນ
5. ດ້ວຍກົມກົງໄດ້ນໍາກາດຊາວ ໃນຄົນທີ່ເກົ່າໄວ້ໃຫ້ກົມກົງໄປປ່ອງການ 1-2 ລົມ
6. ເກີນນໍາຕາດໃຫ້ມີການເມັນນັ້ນພົມຫມາຍອົກຕະຫຼາດ ດ້ວຍກົມກົງເພື່ອໃຫ້ກົມກົງເມື່ອລົດແລະເຫັນວິໄວ້ໂຄນ່າເປັນຍານນີ້ອ່າງ ດ້ວຍ  
ໃນທຸກຫານາໃຫ້ການເນັ້ນປະປະມາດທີ່ໄວ້ນົມ ໃນຖຸກຮ້ອນນີ້ກາລະຂະໜີ່ວານາໃຫ້ການເປັນຫ້າໂນ້ ບ້ານ້າຕາດທີ່ໄດ້ໃນໄກກ້ອນ  
ເປັນ ປົນ ນ້າກາດນີ້ເກີນເຫັນກີ່ເກີນນໍາຕາດເປັນ ກໍລິນ້າໃນເຫັນຫວຸນຈະໄດ້ເປັນກົມກົງປົກ ເນື້ອກັນ  
ນໍາຫວຸນພະກັນວິນຍືນໃສ່ປະກອບວາງພະຍະນີ້ເຫັນຫວຸນປັນມັນ

ຕາດ (*Borassus flabellifer* L.) ທັນນີ້ຫວາມຈາກງວງທະໄດ້ກ່າວນໍາຕາດຕາດ ນ້າກາດແກະນໍາພະຍະໂກນໃນຄ່າວາຍໄທ  
“ຈະຫາຍາ” ເນື້ອກັນນາມຄົນ ສາງຮອດໃຫ້ມີການກົດປ່ອງການໃຫ້ກົມກົງໃນຕິດໄດ້ລ້ວຍທີ່

ກາຮ່ານໍາຫວຸນຍາ “ຫົນຄວາມ” ດີເນີນເຕີວັດກັນກາກ່າວນໍາຫວຸນຍາກ່າວພໍພວກ ດັ່ງນີ້

1. ຢ້າດວະຄາດ
2. ໄກເກະນະກີ່ເຫັນໄວ້ມາແລ້ວກີ່ຈະກົດເຫັນກີ່ຈະກົດ
3. ໄດ້ໄໝເປົ້າເຫັນໄລ້ອົກກົງເມື່ອໄດ້ກີ່ເກົ່າໄວ້ພົມຫມາຍໄປ 3-4 ຊົ່ວໂມງ
4. ພະດ້ວຍກາລຸດສັດ ຈຶ່ງໄຟເມີນທີ່ກີ່ຈະກົດຂຶ້ນຂອນ ສາງວານ ດ້ວຍກ່າວພໍພວກ
5. ດ້ວຍກ່າວຫຼັກສະນະເທົ່າໄວ້ໃຫ້ມັນກິຈະໄເລ້ວກ້າວໂກນົດ ໄດ້ເປັນອາກາ



ທຸກ້າລາ (*Imperata cylindrica* Beauv.) ຈັດເປັນວິຊີຕີ ພາຍໃນຫຼູ້ກໍ່ໄວ້ໄປແລ້ວໃນຫຼູ້ທີ່ກ່ຽວກ່າວຕ່າງໆ ຮາໄຫຼ້ເປັນຍາເຊັ້ນ ແລ້ວ  
ແລະ ຂັບປະກາດວານອກຈາກນີ້ກໍ່ກາວກົດໃຫ້ພະກາກໃຫ້ກ່າວນໍາຕາດໄລ້ລ້ວຍ ດັ່ງນີ້

ຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຫຼັກໃໝ່ໃນທຸກຫານາໃຫ້ມີໂພງ ພັດທະນີກໍ່ຍ່າວາ ອອກນັງ ເຫັນກົມກົງໄດ້ເຫັນໂພງ ແລະ ແນ້ມ້ວຍກົມກົງໄດ້ໂຄນ່າຫຼັກກົນ  
ຈົນມີການທີ່ກົດໃໝ່ໃນທຸກຫານາເທົ່າຈົນເຄົກຄອກ ຈົນກ່າວນໍາກວາມກົດໃໝ່ມີຄວາມ ປ້າການແນບເຫັນວິໄວ້ມັນມະກ່ຽວກົມກົງໄດ້ 3  
ຈົນ ພອຍຂອນເພື່ອກົນທີ່ 3 ຊົ່ວໂມງກີ່ເກົ່າໄວ້ໃນປ່ອງນັ້ນໄວ້ກ່າວກ ວິຊີ່ນໍ້າກົດໄທໂຄກຈາກກົມກົງ ແລ້ວປ່າຫວັດໃຫ້ອົດເຫັນໄປສິດຈະ  
ໄດ້ນໍາການຫຼັກກົນຈົນນໍາຕາດນັດ

**บทความผู้ทรงคุณวุฒิ**

โดย ดร.พเนจร เหมือนรำย์บุตร

**อาหารและยาล้วนคุณค่าสมุนไพร****1. มะระเพ็ค****ชื่อวิทยาศาสตร์** *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.f. et Thoms**วงศ์** Menispermaceae**ชื่อเรียก** เครือเข้าอ้อ จุ่งจิ่ง(ภาคเหนือ) จุดนุกหนาม(ภาคกลาง)  
ตัวเจลบนหิน เต้าหัวตัน(สงขลา) หางหู(อุบลราชธานี)**ถิ่นเดิม** ในป่าดงดิบหilly เตาดกภูเขาป่าจากวนมาตก ตักดงดะเตาะภัคต์ซึ่งช้ำชาต์ แทกต่างกันในธรรมชาติจะมีที่ญี่ปุ่นมากกว่า ในเป็นใบเดียว รูปหัวใจที่ฐานแผ่นใบของใบต่อไม่มีที่ญี่ปุ่นติดเชือกแต่ตัวฐานแยกกัน ของชิวชาต์ติดมีปุ่มที่กลางหนี้ปุ่ม หลอก เช่น ดอกอยู่หัวใจเดียวติดกันกานไม่มีก้านติดกัน ดอกเพียง一朵**ประโยชน์** อาหาร นำเตาหัวตันให้เดิมที่นาฯแล้วนึน นำมะระเพ็คผัดกับมีรสหวานกรอบและกรอบรับประทานได้**วิธีทำ** 1. บดมะระเพ็คเลือกเฉพาะที่ไม่แห้งหรืออ่อนเกินไป หักกิ่วนอกออกใช้ประมาณ 500 กรัม

2. เกลือป่นครึ่งถ้วยคราว เติมน้ำเดิมให้พอต นำน้ำมะระเพ็คที่หักเป็นหักๆหักลงในประมาณ 5 หมัดกันให้

3. หัวน้ำใส่กล่องแช่

4. ใช้ถ้วยประมาณ 100 กรัม ละเท่านั้น นำน้ำมะระเพ็คที่หักแล้ว แขวนในถ้วยลับ 2 หิน

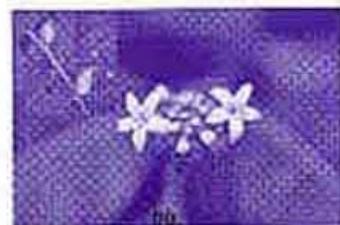
5. ลับน้ำให้เดือด นำน้ำมะระเพ็คที่หักแล้วลงในถ้วย หักเป็นปล่องให้เดือดเดือด

6. นำเพากรายชาหรือกระโ GRATIN กาน้ำเดือนให้เดือด พักไว้ 1 คืน ช้อนน้ำมะระเพ็คไปช้อนไว้ 1 คืน

7. นำเดือนในพอก 6 เดือนน้ำตาล 200 กรัมต่อไฟให้เดือด ปล่อยให้เย็น นำน้ำมะระเพ็คไปช้อนไว้ 1 คืน

8. กานเช่นนี้ 3-4 ทรัพย์ ช่วยบรรเทาท้อแท้ทางเดินและกระชับกิ่วได้

(ข้อมูลจากโรงเรียนการวิทยาลัยศึกษา กทม.)

**พยาบาล** ยา ใช้เป็นยาแก้ไข้ ใช้ 1-1½ ช้อน น้ำเดือด 30-40 กรัม ค่า เติมน้ำเล็กน้อยคืนเดาหน้าเดือน  
หรือน้ำยาบัวระพีพัฒนา 3 ช้อนต่อให้เดือด 1 ล้าน ลิ้มแล้วน้ำ บริโภคเวลาเดือนนัดเป็นประจำ  
เป็นยาแก้ไข้ รับประทานวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า เดือน**2. ยอด****ชื่อวิทยาศาสตร์** *Morinda citrifolia* L.**วงศ์** Rubiaceae**ชื่อเรียก** ยอดบาน(ภาคกลาง) มะคาเดื่อ(ภาคเหนือ)**ชื่อสามัญ** Indian Mulberry, Noni**ถิ่นเดิม** ในตื้น ลูก 2-6 เมตร ใบเดียว ขนาดใหญ่ ออกตรงข้าม มีรากในอยู่ระหว่างโคน้ำเดือนก้านใบ ดอก ช่อออกที่ร่องใน  
ฐานกิ่วต่อกิ่วต้นมีหนาแน่นเป็นรูปเกือบวงกลม กลับหอกซึ่งขาว กล เป็นผลลัพธ์ของติดกันเป็นผลรวมผิวของ  
ตีนคุ้มของฯ ผลกิ่วเดียวอ่อนเมือง ผลสุกสีเขียวอมเขียว เมื่อสุก มีกลิ่นเฉพาะ**ประโยชน์** อาหาร ใบเพากราย ใช้เป็นผักของห้องน้ำ กอฟฟ์ ต้าหลอด(เย็นกับต้มคั่ว)**พยาบาล** 1. แก้อาการแพ้ตัวยาเดือน โดยใช้ผลตับหรือหัวห่านฝานเป็นชิ้นบางๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลือง  
น้ำเดือดประมาณ 10-15 กรัม ต้มให้อรุณน้ำเดือน โดยใช้ชิบบ์ของหัวห่านน้ำเดือน ออกต้มครั้งเดียวจะทำให้

อาเจียน กาฬีและโกรเดินที่เก็บไว้ในรากของอย ข่ายกับยาการคลึงไส้กอกเพื่อให้พะน้ำสีขาว Asperuloside

2. มะติน ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ให้ผลิตา 1-2 ผล ลับน้ำเดือนเรewan เอ็น



## 3. เศษหอย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Pandanus amaryllifolius</i> Roxb.
วงศ์	Pandanaceae
ชื่ออื่นๆ	ปาล์มเจ้าอจุ้ง
ชื่อสามัญ	Fragrant Screw-pine
ลักษณะ	เป็นพืชขนาดเล็ก ชั้นรวมกันเป็นกล แต่จะต้นสูง 50-80 ซม. ใน เป็นในเดิร วุปชัยบานาน ดอกใบ เรียง ปลายใบแหลม ใบยาว 20-30 ซม. มีกลิ่นหอม การจัดเรียงใบ ติดกันเรียบต้าหันไม่มีก้านใบ ต้าหันที่โผลเด่นที่จะมีรากค้าออกมา
ประโภชณ์	อาหาร ใช้ใบสดลวกและไม่สด ปลุกผัดกับถั่วงอกและให้อิฐเผา ใช้กับในซอสอาหารในของหวาน เช่น ทุเรียน มะนาวในเดยสต์ใส่อบไห้ในหม้อห่ออาหารความเมื่อยเข้มไปปั๊วไฟก็เป็นหนังดีที่ก็เนื้อ หรือหมู ราก ในของหวานใช้กินแห้งและกินในชนบทชาวบ้าน เช่น ลอดช่อง ขนมธุบุญ ราก ยางชา ในเดยมสีขาวคุดเป็นยาบำรุงท้องจิตให้ทุ่มเท่านั้น รากและตัวต้นได้ดิน ดองกับเมื่อยในถังกินแก้ไข้ แมลงวัน และช่วยขับปัสสาวะ รากต้มของหวานทำรากจืดแล้วใช้กินได้ทันที ดื่มน้ำดีเมื่อห่วงขับปัสสาวะ เช่น 1. เช่น กากหมา นิยมใช้ใบเดยหอยกับผึ้งลงให้แห้ง แล้วผสมกับดอยในอัน 2. อบผ้า ถังกักกันจะมีการอบผ้าให้หอม แต่จะใบโดยใช้ใบเดยสด ถูกอัดและด้วยดูดความชื้น ดันและขยายตัวที่ดีของการทำให้หอม ให้อบไป ยกลงจากเตา แข็งผ้าประมาณ 3 นาที เอาขึ้นผึ้งลง หัวจะมีกลิ่นหอมและมีน้ำในหัวไป



ใบเดยหอย



เดยหอย

## 4. ปลาหอย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Kaempferia galanga</i> L.
วงศ์	Zingiberaceae
ชื่ออื่นๆ	หนอนปลา (คลາ) ว่านพันธุ์ ว่านแพนเดือนเรือน ว่านหอย (เทม)
ลักษณะ	ไม่ถั่นถูก มีเหง้าได้ดิน ใบ เดียว แยกออกจากเหง้าได้ตั้นในอ่อนมีรากตั้งชั่น แผ่นใบเรียบคลื่นหางกุ้ง ตี ซิจานวะ กองในมีร่องเนื้อใบค่อนข้างหนา แต่ร่วนบนต้น ใบที่สองก้านจะตัดสับห่างกัน ดอกช่อ ออกที่ปลายยอด  vrou กามะระหะวะใน สีขาวเหลืองน้ำเงิน ผล เป็นผลแห้ง
ประโภชณ์	อาหาร ใช้แต่งรสอาหาร กอบบะสุด ผักกาด กุลาไก นิยมใช้เหง้าและรากของปลาหอย  จะทำให้รส ชาติอ่อนชื่น อาหาร ใช้แต่งรสปลาหอย กับหัวหอย ค่าให้และเดยดสูนกระแทมเด็ก เพื่อขับหัวพิษหรือไข้สูงได้ในน้ำ คากาอุบาน่า อย่างให้เด็ก หัวยนรรษาหัวหัวคัดลงมูก



## พritchayaphanit

เรียนโดย พี่หนู  
botu2516@mwcd.co.th

### โครงสร้างภายนอกของพืช เพื่อการศึกษาพัฒนาในสวนพฤกษาศึกษาโรงเรียน : ราก (ตอนที่ ๑)

สวัสดีครับ ในช่วงนี้ครึ่งปี จากรายงานสอนวิชาพัฒนาฯ ระบุว่าต้องเตรียมภัยกันการศึกษาพืชที่อยู่ในสวนพฤกษาศึกษาโรงเรียนก่อนเดือนตุลาคม ซึ่งจะเป็นเดือนแห่งของโรงเรียนสานักเรียนในการประชุมวิชาการและแสดงนิทรรศการ “ก้าวผ่าน คราฟฟ์ ธรรมชาติและศิริวัฒน์” ที่สำนักเพาะชำราชวัง สำนักเรียนป่า ระหว่างวันที่ ๙-๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๓ นี้ ให้ย้ำเตือนก่อนจะมาเดือนตุลาคมนี้ ย่างสานักเรียนหัวใจนักวิชาการ เพื่อให้มีข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในลักษณะดังนี้เป็นพิจารณาที่เกิดขึ้นโดยส่วนและระบบเป็นข้อมูลที่คงอยู่และมีความถูกต้องทางวิชาการอย่างแท้จริงและครบถ้วน และในระหว่างนี้ หากน้องๆ มีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษาไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ก็ตาม ที่หัวหน้าและพี่ๆ ทุกคนในโควตาขออนุญาตที่จะสอบถามพี่หรือแม่บ้านของน้องๆ ตลอดเวลาครับ

ลักษณะพัฒนาของรากในจडับบลิวเดลล์ ไป จะมุ่งเน้นโครงสร้างภายนอกของรากเพื่อในส่วนทั่วๆ ที่ต้องหัน หันหัน ใน ๗ ตอน แต่ละตอน การที่เราทราบและเข้าใจมีดังนี้ก่อนจะเป็นไปขั้นตอนการเรียนรู้คร่าวๆ แบบนี้คือรากไม่ถูกตัดออก เป็นกลุ่มๆ ต่างๆ ในระดับวงศ์ (family) สกุล (genus) ชนิด (species) โดยดูจากลักษณะที่คล้ายกันหรือลักษณะที่แตกต่างกันได้ สามารถบริษัทลักษณะของรากไม้แล้วตัดสินใจได้ก่อรากลูกคล้อง และที่สำคัญส่วนใหญ่อง่า ที่กำลังศึกษาจะสืบในรายละเอียด ส่วนต่อไป ของพืชในขณะนี้สามารถเข้าใจและเรียกชื่อของพืชที่กำลังศึกษาอยู่ให้อ่านถูกต้องมากหลังจากทราบพัฒนา ภายนอก ยังคงใช้เดิมแบบเดิมในสารที่มีเดิมหัวข้อพืชในส่วนนี้ที่มีความต้องการที่จะอธิบายในมาตุน

#### ราก

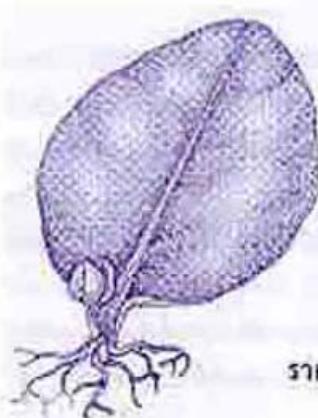
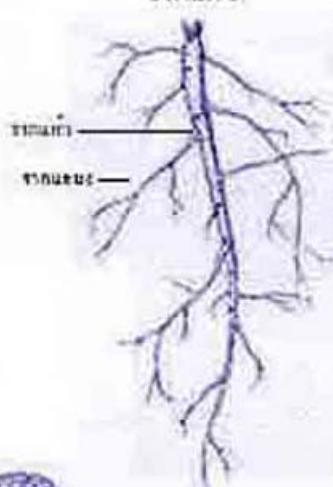
รากเป็นส่วนเกือบทั้งหมดที่อยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่หลัก ๓ ประการคือ

๑. ดูดซึมน้ำและแร่ธาตุในดิน
๒. ต้านเสียงน้ำและแรงดึงดูดในดิน ช่วยรักษาต้น
๓. ค้ำจุนต้นพืชให้ตรงตัวอยู่ได้

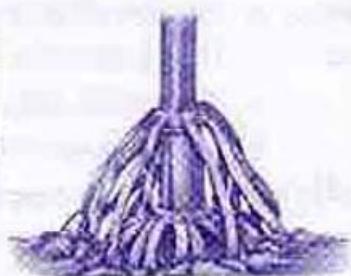
#### ชนิดของราก

๑. รากแท้ (primary root หรือ น้ำราก)  
เป็นรากแรกของพืชที่เริ่มจากต้น  
มีลักษณะที่เรียกว่าเป็นหิน  
功能และลักษณะที่มีอยู่ตั้งแต่คล้ายได้
๒. รากแขนง (secondary root หรือ lateral root) เป็นรากที่แยกแขนง  
จากรากแท้และคลอกไปทางผิวน้ำ
๓. รากพิเศษ (adventitious root)  
เป็นรากที่เกิดขึ้นในกรณีความผิดปกติ

#### รากแก้ว



รากพิเศษ



ห้องน้ำหน้า



## ห้องเรียนภาษาไทย

ถ้าสังเคราะห์แบบนี้ในยุค “ห้องเรียนจากสมอง” ก็ได้บ้านสอนการท่องเที่ยวที่นั่นหนึ่งต่อพิชิตภูเขาภูเขาสูงที่ชื่อเมืองความดีแห่งเรืองธรรมชาติ ชาติธรรมเรียนราษฎร์บันน ภูเขาภูเขานานหรา หะ



### กิจกรรมที่สอนภูเขาภูเขานานหรา

#### จุดประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงการออกแนวเส้นงานและรู้ขั้นตอนการนำเอกสารมีตัวอย่าง จากการเดินทางไปภูเขาภูเขานานหรา
- เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสศึกษาพืชและสิ่งของที่น่าสนใจในภูเขานานหรา ให้มากที่สุด
- เพื่อให้ทราบขั้นตอนที่ใช้ในการเดินทางท่องเที่ยวที่ภูเขานานหรา ไม่ว่าจะเดินทางด้วยรถสี่ล้อไป

#### อุปกรณ์

- ใบและดอกหรือส่วนประกายของพืชพืชของภูเขานานหรา
- ข้อมูลเกี่ยวกับภูเขานานหรา
- ถุง
- กระถาง

#### วิธีการ

- นำใบและดอกหรือส่วนประกายของพืชพืชของภูเขานานหราไปเก็บมาแล้วให้แน่นโดยใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์
- นำตัวอย่างตัวอย่างมาติดลงบนใบเรื่องอัดแพ้งแล้วเย็บกับกระดาษแข็งหรือพลาสติกให้牢牢坚固
- นำพืชพืชที่ยกหามาไว้ในถุงมาติดลงบนใบไม้โดยจัดเรียงสวยงามให้สวยงามเพลินกัน
- นำใบไม้ที่เตรียมไว้มาติดลงบนกระดาษทรายและตัดให้เป็นทรงกระบอกไว้ในรากัน

สวัสดิ์ค่ะ พฤกษ์วรรณเดินป่าบันนี่ พี่จ่วงแก้วขอมาเจอกัน "สวนพฤกษ์ศาสตร์โรมเรียนของฉัน" ซึ่งเป็นบริการความช่วยเหลือด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ศาสนา ภาษา ฯลฯ ที่จัดโดยสถาบันพุกษ์โรมเรียน สำหรับเยาวชนไทยและชาวต่างด้าว ให้สามารถเดินทางไปเยือนประเทศต่างๆ ที่เรียนภาษาไทย ที่เรียนภาษาไทย ที่ไม่ใช่ภาษาไทย ที่ต้องการเรียนภาษาไทย หรือต้องการเดินทางกลับประเทศไทย ได้โดยสะดวก

### สวนพฤกษ์ศาสตร์โรมเรียนของฉัน

ผลงานนี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นงานที่มีคุณภาพดีมาก เนื่องจากมีการนำเสนออย่างน่าสนใจ ทั้งในเรื่องของการวางแผนและการดำเนินการ ที่มีรายละเอียดและเข้มข้น

ตัวอย่างเช่น สำหรับหัวข้อ "การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ" ผู้เรียนได้แนะนำวิธีการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ที่มีประสิทธิภาพ เช่น การจัดทำพืชและไม้ในสวน รวมถึงการอนุรักษ์สัตว์ป่าที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น นก ลิง และแมลง ผู้เรียนยังได้แนะนำวิธีการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น การจัดทำพืชและไม้ในสวน รวมถึงการอนุรักษ์สัตว์ป่าที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น นก ลิง และแมลง

สำหรับหัวข้อ "การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ" ผู้เรียนได้แนะนำวิธีการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ที่มีประสิทธิภาพ เช่น การจัดทำพืชและไม้ในสวน รวมถึงการอนุรักษ์สัตว์ป่าที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น นก ลิง และแมลง ผู้เรียนยังได้แนะนำวิธีการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น การจัดทำพืชและไม้ในสวน รวมถึงการอนุรักษ์สัตว์ป่าที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น นก ลิง และแมลง



นักเรียนศึกษาธรรมชาติโดยมีครูที่ปรึกษา ให้คำแนะนำ



นักเรียนศึกษาเพื่อฝึกทักษะที่สำคัญที่สุด ในการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ



นักเรียนกำลังแต่งนาบทกสอนเกี่ยวกับ  
ธรรมชาติในชั้นเรียนคณิต



มนต์มนต์ ดุกสมม์ ผู้สอนคณิตศาสตร์



## พิธีกรรมตักป่า

พิธีกรรมตักป่าเป็นพิธีกรรมทางศาสนาพื้นเมืองไทยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศาสนาพื้นเมืองที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เป็นพิธีกรรมที่เชื่อว่ามีคุณสมบัติชันษา ขับชัน ฟื้นคืนชีวิต แต่ก็เป็นพิธีกรรมที่มีความเชื่อในเรื่องของการทำให้หลังเข้าสู่สวรรคาลัย ด้วยเช่นกัน จึงเป็นที่นิยมมากในอดีต แต่ในปัจจุบันนี้ ก็มีการทำพิธีกรรมตักป่าเพื่อแสดงถึงความรักและความไว้วางใจในครอบครัว หรือในสังคม เช่น การตักป่าในโอกาสสำคัญๆ หรือในวันครบรอบปี ฯลฯ



ส่วนผสม

- |   |   |            |
|---|---|------------|
| 1. แป้งทอกหกรอบ   | 1 | ถั่วยี่ห้อ |
| 2. น้ำเงิน  | 1 | ถั่วแดง    |
| 3. เกลือป่น   | 1 | ข้อนโคต    |
| 4. ดอกไม้สดต่างๆ เช่น คลอกอัญชัน หอยเชลล์ ดอกเต็งพ่า ดอกกุหลาบ ดอกดาว เป็นต้น |   |            |

## วิธีทำ

1. ผสมแป้งทอกหกรอบให้เข้ากัน ใส่เกลือค่อนให้ถูก
2. นำน้ำเงินไปต้มให้เดือด
3. นำแป้งไปต้มให้สุกแล้วตักห้อให้เป็นแผ่นบาง
4. ห่อไส้ลงในห้องอบ รับประทานตักป่าอีกครึ่ง

## หมายเหตุ

1. ให้ตักป่าเสร็จแล้วให้ตักป่าอีกครั้งตามที่ต้อง
2. นำผ้าขาวที่ซับน้ำล้มลุกมาห่อตักป่า ใช้ในการห่อตักป่าต่อไปในคราวถัดไป

## เมืองน้อย

## กับกษัตริกันตัวเองให้หาย

กษัตริกันตัวเองให้หาย เป็นเรื่องที่คนในเมืองน้อย มีความเชื่อว่า ติดอยู่ด้วยกันในกระดิດ เป็นเพรากัน แต่ก็มีอาชญากรรมที่เกิดขึ้นอยู่ เมื่อได้รับความร้อนก็จะร้อนตัวกันขึ้นเป็นจุดชาอย่างใหญ่เช่นถักกานเหล็กที่ห่อหน้าตัวจะร้อนตัวกันจนเสียบเปลวตุ่ม นานเข้าก็เป็นปุ่นทึบๆ จ้ำดัวกันเป็นบุคคลทางเลี้ยง เวลา แต่ก็มีวิธีขับกษาด้วยการดูดถ่านโดยใช้กระดาษถ่านเผาในปากชุมเป็นหน้าผาก ที่ใช้ถ่านในครัวก่อไฟให้เบียงเต้มกระดิດแล้วเสียบปลอกถ่าน หรือเอาไว้ประ年之久วัน หลังจากนั้นให้เทบ้นที่เมือง แล้วเพิ่มน้ำยาอีกครั้ง ทั้งน้ำให้เดินกระดิດ กับน้ำให้เดินกระดิດกับน้ำที่เผาแล้วก็กรองกระดิດกันตัวเองในเนื้อกะเพราที่มีน้ำให้เดินกระดิດน้ำ

