



จุดสาร

สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

ISSN - 1685-7771

กรกฎาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

สมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนร่วมจัดนิทรรศการนำเสนอผลการดำเนินงาน วันที่ 2 กันยายน 2546

ในวันที่ 2 กันยายน 2546 ที่จะมาถึงนี้ โรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนจะมีโอกาสได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการและเข้าเฝ้ารับเสด็จฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการเสด็จฯ ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจแทนพระองค์ เสด็จฯ ทอดพระเนตรความก้าวหน้าการดำเนินงานโครงการสวนพระองค์สวนจิตรลดา และโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ซึ่งเลื่อนมาจากวันพืชมงคลเมื่อเดือนพฤษภาคม 2546 ที่ผ่านมา ในปีนี้โรงเรียนสมาชิก ที่ได้รับเชิญเข้าร่วมจัดนิทรรศการนำเสนอผลการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน และผลการศึกษาพันธุ์ไม้อย่างละเอียด เพื่อความเข้าใจในธรรมชาติแห่งชีวิต ตลอดจนการบูรณาการสวนพฤกษศาสตร์ โรงเรียนสู่กระบวนการเรียนการสอน ทุกกลุ่มสาระ มีจำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนอัมพรไพศาล จ.นนทบุรี โรงเรียน จิระศาสตร์วิทยา จ.พระนครศรีอยุธยา โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัยเพชรบุรี จ.เพชรบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี จ.อุดรธานี และโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ยังมีโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์ โรงเรียนร่วมเข้าเฝ้ารับเสด็จฯ จากกรุงเทพมหานคร และเขตปริมณฑล รวม 14 โรงเรียนด้วย สำหรับบรรยากาศ ในวันดังกล่าวจะได้นำมาเสนอในฉบับต่อไปครับ



ภาพนิทรรศการ โรงเรียนสมาชิกฯ ปีที่ผ่านมา



ก้อยแกลง

สวัสดีค่ะน้องๆ สมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนทุกคน ฉบับนี้พี่ก็ได้นำเนื้อหาสาระและเรื่องน่ารู้มาให้เพื่อนๆ สมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนได้อ่านกันนะคะ ในหน้าข่าวสมาชิกก็มีข่าวการเยี่ยมชมโรงเรียนสมาชิกที่สมัครเข้ามาใหม่อีกหลายโรงเรียน ข่าวการประชุมสัมมนาสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จ.พิษณุโลก และหน้าที่ 5 (เปิดกรูกางบ้าน) ก็เป็นเรื่องสมุนไพรพื้นบ้านต่อจากฉบับที่ 3 ก็เป็นเรื่องราวที่น่าสนใจเช่นกันค่ะ และก็ขอแสดงความยินดีกับน้องๆ สมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนที่ได้เป็นตัวแทนจากโรงเรียนเข้าร่วมจัดนิทรรศการและเข้าเฝ้ารับเสด็จฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ 2 กันยายน 2546

แนะนำที่ปรึกษาและประสานงาน โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ

ประวัติ



ชื่อ - สกุล : ศ. พวงเพ็ญ ศิริรักษ์

ตำแหน่งรับราชการ-ทำงาน(สุดท้าย) : ศาสตราจารย์ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
หาดใหญ่

ตำแหน่งปัจจุบัน : ศาสตราจารย์พิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญ
โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ

โรงเรียนสมาชิกที่รับผิดชอบ : โรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เขตภาคใต้ตอนล่าง

หน้าที่รับผิดชอบ : - ให้คำปรึกษาแนะนำ การดำเนินงานสำรวจด้านพฤกษศาสตร์

- วิเคราะห์ จำแนก ตรวจสอบ ตัวอย่างพรรณไม้ หน่วยงาน สถาบัน และโรงเรียนสมาชิก
สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

- เขียนเขียนให้คำแนะนำโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ในจังหวัดพัทลุง สงขลา

ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส

ที่อยู่ : ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ ตู้ ปณ.3 คอหงส์ สงขลา 90112

ที่บ้าน :-

โทร : 0 7428 8515, 0 7421 2751, 0 9883 0113

ชาวสมาชิก

การประชุมสัมมนาสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จ.พิษณุโลก

วันที่ 4 กรกฎาคม 2546 ได้มีการประชุมสัมมนาสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จาก จ.กำแพงเพชร ตาก พิจิตร พิษณุโลก นครสวรรค์ เพชรบูรณ์ สุโขทัย และอุตรดิตถ์ (เขตการศึกษา 7 เดิม) ที่โรงแรมเทพนคร จ.พิษณุโลก ซึ่งมีหัวข้อเกี่ยวกับการเพิ่มความเข้มแข็งและความเข้มชนให้กับโรงเรียนที่ได้รับป้ายหรือเกียรติบัตรแล้ว การบริหารจัดการและวิธีการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน สำหรับโรงเรียนที่สมัครเข้ามาใหม่ และมีโรงเรียนที่ได้รับเกียรติบัตรและป้ายพระราชทานมาแล้ว ให้โรงเรียนสมาชิกอื่นๆ ได้รับทราบถึงวิธีการดำเนินงานที่ได้ทำมา



เยี่ยมชมการดำเนินงานและตรวจพรรณไม้

เจ้าหน้าที่จากโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ พร้อมด้วยนักพฤกษศาสตร์ได้ไปเยี่ยมชมพร้อมทั้งช่วยตรวจสอบความถูกต้องของพรรณไม้ให้กับโรงเรียนใน กรุงเทพฯ ปริมณฑล จ.หนองคาย และ จ.เพชรบุรี โดยไปเยี่ยมโรงเรียนที่รับป้ายพระราชทานหรือ เกียรติบัตรแล้ว เพื่อให้จัดทำข้อมูลพรรณไม้ที่มีอยู่ให้ถูกต้องและมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน เพื่อให้เป็นแหล่ง ข้อมูลให้กับโรงเรียนอื่นๆ และเป็นตัวอย่างในการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนให้กับโรงเรียนสมาชิกต่อไป



เยี่ยมดูความพร้อมของโรงเรียนที่สมัครใหม่

คณะเจ้าหน้าที่โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้ออกเยี่ยมโรงเรียนที่สมัครเข้ามาใหม่ทั่วประเทศเพื่อดูความพร้อมของโรงเรียนเหล่านั้น โดยได้พูดคุยกับผู้บริหารหรือผู้ประสานงานของโรงเรียน ทำความเข้าใจแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนว่าเป็นงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย และนักเรียน เป็นผู้ปฏิบัติ ซึ่งโรงเรียนสามารถดำเนินการไปก่อนได้ ส่วน โรงเรียนที่ยังไม่มีความพร้อมก็จะชะลอการตอบรับซึ่งภายหลังหากพร้อมแล้วให้ทำหนังสือแจ้งหรือสมัครมาใหม่อีกครั้ง



การประชุมแกนนำจากอาชีวศึกษา

เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2546 ได้มีการประชุมร่วมกันระหว่างโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ และแกนนำจากวิทยาลัยต่างๆ ที่เป็นสมาชิกแล้ว 6 แห่ง พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่จากส่วนกลาง เพื่อกำหนดแนวทางและรูปแบบของการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนในวิทยาลัยต่างๆ ว่าควรเป็นอย่างไร เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะจัดประชุมใหญ่อีกครั้ง โดยมีแนวทางการดำเนินงานที่ ชัดเจนให้กับวิทยาลัยต่างๆ ที่มาเข้าร่วมประชุม





ก้าวไกลไปกับเทคโนโลยีชีวภาพ

เรียบเรียงโดย ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์

piyarat111@yahoo.co.uk



จากที่ได้ไปร่วมฟังการสัมมนาเรื่อง การเผยแพร่ผลงานวิจัยด้านการพัฒนาสมุนไพรที่พึ่งเสร็จสิ้นลง ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม-1 สิงหาคม 2546 จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ เนื่องจากความนิยมผลิตภัณฑ์สมุนไพรทั้งภายในประเทศและต่างประเทศมีเพิ่มมากขึ้นทุกปี มีทั้งในรูปแบบยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์ ดังนั้นการวิจัยด้านการพัฒนาสมุนไพร จึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลไทยควรส่งเสริม และนำผลงานที่ประสบความสำเร็จ ในระดับงานวิจัยมาขยายผลในระดับการใช้งานจริงแก่ประชาชน การวิจัยและพัฒนาการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร และตำรับยาไทยจึงมีความจำเป็น เพื่อใช้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ในการยืนยันผลจากภูมิปัญญาไทยดั้งเดิมที่มีการบอกเล่า สืบต่อกันมา

การศึกษาวิจัยสมุนไพรเพื่อพัฒนาเป็นยาในกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งต้องดำเนินการวิจัยให้ครบวงจร เป็นงานที่ต้องระดมความร่วมมือจากนักวิจัย นักวิชาการ ประชาชน เกษตรกรไทย และผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้าน ต่าง ๆ ในระดับชุมชน หลาย ๆ สาขา มาร่วมมือประสานงานวิจัย โดยเริ่มตั้งแต่วัตถุดิบ สกัดสาร การวิจัยด้านเภสัชวิทยาและพิษวิทยา การพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์ การทดลองผลิตภัณฑ์จริงเพื่อการทดลองทางคลินิก และถ่ายทอด การผลิตภัณฑ์ในระดับอุตสาหกรรม

แผนยุทธศาสตร์การพัฒนากอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร เป็นแผนระยะ 5 ปี (พ.ศ.2545-2549) สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 กำหนดเป้าหมายดังนี้

1. มูลค่าการค้าตลาดสมุนไพรและผลิตภัณฑ์สมุนไพรในประเทศ เพิ่มขึ้น โดยรวมทุกประเภทไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ต่อปี
 2. สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สมุนไพรสำหรับตลาดในประเทศ เป็นการใช้วัตถุดิบและผลิตในประเทศเพิ่มขึ้น ไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของมูลค่าตลาดในประเทศที่มีการใช้ในปี 2545
 3. มูลค่าการส่งออกผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ต่อปี
 4. มีห้องปฏิบัติการวิจัยด้านสมุนไพรที่ได้รับการพัฒนาและการรับรองตามมาตรฐานสากลหรือเทียบเท่า
 5. ศูนย์สัตว์ทดลองอย่างน้อย 3 แห่งได้รับการพัฒนาตามมาตรฐานสากลหรือเทียบเท่า
 6. มีโรงงานระดับกึ่งอุตสาหกรรม (Pilot scale) ในหน่วยงานของรัฐอย่างน้อย 2 แห่ง ได้รับการรับรองมาตรฐาน GMP (Good Manufacturing Practice)
 7. มีกลุ่มโรงงานอุตสาหกรรมสมุนไพรที่ได้มาตรฐาน GMP และมีห้องปฏิบัติการมาตรฐานกลางสำหรับ ตรวจสอบคุณภาพสมุนไพรและผลิตภัณฑ์สมุนไพร
 8. มีมาตรฐานสมุนไพรในตำรามาตรฐานยาสมุนไพรไทย (Thai Herbal Pharmacopoeia) เพิ่มขึ้นจากเดิมที่มีอยู่ 21 ชนิดให้เป็นอย่างน้อย 50 ชนิด และมีมาตรฐานยาสมุนไพรตำรับไม่น้อยกว่า 10 ตำรับ
 9. มีการเพิ่มเติมรายการยารายชื่อซึ่งมีข้อกำหนดมาตรฐานแล้ว ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ทั้งที่เป็นยาสมุนไพรเดี่ยวอีก ไม่น้อยกว่า 20 รายการ และยาตำรับสมุนไพรอีกไม่น้อยกว่า 10 ตำรับ
 10. มีเครือข่ายห้องปฏิบัติการที่ให้บริการตรวจสอบและรับรองคุณภาพวัตถุดิบ และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร จำนวนไม่น้อยกว่า 15 แห่ง กระจายครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ
 11. มีสมุนไพรที่มีศักยภาพสูงทางเศรษฐกิจที่ผ่านการวิจัยอย่างครบวงจร ตั้งแต่วัตถุดิบจนพัฒนาเป็น ผลิตภัณฑ์ระดับอุตสาหกรรมได้อย่างน้อย 10 ชนิด
 12. มีกฎหมายที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- พบกันใหม่ ฉบับหน้า กับยุทธศาสตร์ 8 ยุทธศาสตร์หลัก ในการนำไปสู่แผนยุทธศาสตร์การพัฒนากอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร 5 ปี (2545-2549)





สมุนไพรพื้นบ้าน

เปิดกรรกลางบาน... โดย พี่ยุ้ย

กราวที่แล่วรู้จักพืชวงศ์ Zingiberaceae ไป 6 ชนิดแล่วซึ่ง ข่าและเร่วเหลี่ยม อยู่ในสกุล Alpinia ส่วน เร่วข้าง กระวาน เร่วหอม และเร่ว โคน อยู่ในสกุล Amomum ฉบับนี้จะขอเล่าถึงสมุนไพรวงศ์ Zingiberaceae ต่ออีกนะคะ

กระชาย (*Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.)

ประโยชน์

ชาบบานไช้ต้นอ่อน หัวอ่อน เป็นผักสดรับประทานกับน้ำพริก หรือแกลุ่มกับแกงเผ็ด หรือ ต้มยำกับกุ้งแห้ง ยำหอย แครง หอยพอก(หอยในนา) ราก เหง้า(ไช้) มีคุณสมบัติดับกลิ่นคาวปลาได้ดีไช้ประกอบอาหาร เช่น น้ำยาขมนจีน ห่อหมก แกงป่ากับปลา แกงส้ม ผัดเผ็ดปลาไหล ปลาตุ๋ก ปลาร้าหลน กะปี้คั่ว แกงขี้เหล็ก ดองปนกับกล้วยตานี ไ้รากและเหง้า เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แกปวดท้อง แก้อาเจียน ขับประจำเดือนและไช้ทาภายนอกแกปวดเมื่อย



ประโยชน์

ไช้เหง้าไตดิน เหง้าปนเป็นผงให้สีเหลือง ไ้แต่งสีอาหาร และไช้ประกอบอาหารได้ หลายอย่าง เช่น ต้ม ทอด เพื่อดับกลิ่นคาว ทำผงกะหรี่ ใส่เครื่องแกงหลายชนิด เช่น แกงส้ม แกงเผ็ด ไ้แต่งสี ในอาหารให้มีสีเหลือง เช่น ข้าวหมกไก่ ข้าวเหนียวเหลือง แกงกะหรี่ แกงเหลือง และผสมใน ผงมัสดาร์ค ใบ ยอดอ่อน และช่อดอก ต้มรับประทานเพื่อช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ขับลม เจริญอาหารต้านเชื้อวัณโรค รักษาโรคผิวหนัง ใบ ไ้รักษา ริดสีดวงทวาร รักษาผมหงอก ผมหงอก แก้อาการ ท้องอืดท้องเฟ้อท้องเดินได้ ชาบบานไช้เหง้าสดทุบพอกแผลกแล้วไช้ทาแก้คัน หรือ ไ้ตำผสมเหล้าทาที่ท้องตอนอยู่ไฟ นอกจากนั้นเหง้าแกสีเหลืองผสมไช้แต่งสีอาหาร สีข้อมผ้าหรือ ทำเครื่องสำอาง



ขมิ้น หรือขมิ้นชัน (*Curcuma longa* L.)

ประโยชน์

เหง้า จะให้สีเหลืองแต่อ่อนกว่าขมิ้นชัน ชาบบานไช้แต่งกลิ่นและไช้แต่งสีอาหารบางชนิด เช่น ไ้ใส่พริกแกง ซึ่งจะช่วยดับกลิ่นคาวด้วย

เหง้าสด แก่ทองรวง อาเจียน แก่ไช้ ผสมในขาระบายเพื่อให้มีฤทธิ์ระบายอ่อนลง สมานแผล

เหง้าตำผสมเหล้ากินแก้ข้ หรือฝานและบีบน้ำนมแมลูกอ่อนใส่ตั้งไฟให้ไอขึ้นแล้วไช้หยอดตาเวลาผงเข้าตาหรือ ไ้ทาหน้าไ้จนเวลาหน้าเป็นแผล จะช่วยไม่ให้ตกกระ หรือไช้สมานแผลของหญิงหลังคลอดใหม่ๆ โดยตำใส่เหล้าหรือน้ำขมิ้นมาแต่ให้กว้าง ไ้ผาขาวชุบยาแล้วนึ่งลงไปไ้ยาถูกบริเวณแฉกนั้น เหง้าที่ไช้ใส่ประมาณครึ่งกิโลกรัม นึ่งประมาณ 2 วันแผล หลัง คลอดลูกจะหาย หรือนำเหง้าสดมาทุบทาแก้คัน หรือนำเหง้าสดมาต้มแล้ว ไ้กรองคั่ง กรองน้ำออกตากแดดให้แห้งใส่ครกตำให้ละเอียด จะได้ผงสีเหลือง ไ้ทาแก้คันหรือนำเหง้าสดมาต้มกับใบเงิน ใบทองรับประทานแก้อีสุกอีใส

ข้อมูลจากเอกสาร ข้อมูลชาบบาน

ขมิ้นน้อย (*Curcuma zedoaria* (Berg) Roscoe)

ประโยชน์

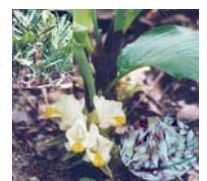
ขมอดอ่อนและดอกอ่อน ต้มหรือลวก รับประทานกับน้ำพริก แกงเผ็ดต่างๆ แกงกะทิ



กระเจียวบัว (*Curcuma sparganifolia* Gagnep.)

ประโยชน์

ดอกอ่อน รับประทานสดกับน้ำพริก และปลูกเป็นไม้ประดับได้



ดอกดิน (*Aeginetia pedunculata* Wall.)

ประโยชน์

ต้นอ่อน ดอก ต้ม เผา หรือรับประทานสดกับน้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาป่น แกงกะทิ แกงคั่ว แกงส้ม ผัด ตมยำ

พบกันใหม่ฉบับหน้า



บทความผู้ทรงคุณวุฒิ

โดย ศ.ดร.พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ

พันธุ์ไม้ที่ใช้เป็นสมุนไพรและอาหาร

ชะมวง

Garcinia cowa Roxb. ex DC.



ชื่อพ้อง

G. umbellifera Wall., *G. lobulosa* Wall.

วงศ์

Clusiaceae (Guttiferae)

ชื่อสามัญ

Cowa

ชื่ออื่นๆ

ส้มม่วง หมากโมก มวง กะมวง(ใต้) ส้มโม่(อีสาน) ตระมวง(เขมร)

ลักษณะ

ไม้ต้นขนาดใหญ่ สูงได้ถึง 15 เมตร แตกกิ่งก้านสาขา ใบเดี่ยว แผ่นใบค่อนข้างหนาเหนียว แผ่นใบรูปไข่กว้าง ปลายใบแหลม ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบออกตรงข้าม ก้านใบสีชมพูแก่ ดอก

ออก

เป็นกระจุก กลีบดอกแข็งสีเหลืองนวล ดอกเพศผู้ออกตรงซอกใบเป็นกระจุก 3-9 ดอก

เมื่อบานมี

กลิ่นหอม ดอกสมบูรณ์เพศ เป็นดอกเดี่ยวหรือออก 2-3 ดอก ไม่มีก้านดอก ผล

เป็นแบบ berry เมื่อ

สุกมีสีเหลืองส้ม เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-3 ซม.

ประโยชน์

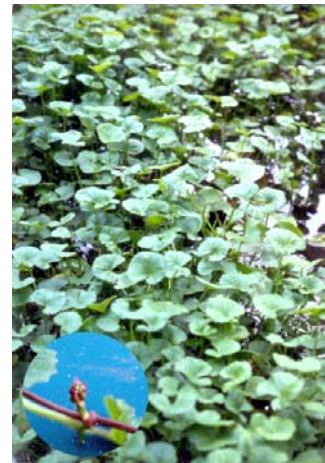
อาหาร ใบ ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักจิ้ม ใช้ใบเพสลาดต้มหมูชะมวง หรือแกงส้มกับปลา รับประทานได้ รสเปรี้ยวจัด

ผลสุก

ทางยา ใบและผลมีรสเปรี้ยว รับประทานเป็นยาระบาย กัดฟอกเสมหะ แก้ไข้ แก้อาการพิษไข้ ใบปรุงเป็นยาขับเลือดเสีย ราก แก้ไข้

บัวบก

Centella asiatica (L.) Urb.



ชื่อพ้อง

Hydrocotyle asiatica L.

วงศ์

Apiaceae (Umbelliferae)

ชื่อสามัญ

Asiatic Pennywort, Marsh Penny Wort, Tiger Herbal

ชื่ออื่นๆ

ผักแว่น(จันทบุรี) ผักหนอก(เชียงใหม่ ภาคเหนือ อุดรธานี)

ปะหนะเขาเคาะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก อายุหลายปี ลำต้นขนาดเล็ก เลื้อยทอดไปตามพื้นดินที่แฉะๆ แตกรากตามข้อที่ข้อจะมีใบชูขึ้น 3-5 ใบ ใบเดี่ยวก้านใบยาว แผ่นใบรูปไข่ ขอบใบหยัก ดอก ช่อแบบซี่ร่มขนาดเล็ก ออก ตรงซอกใบ กลีบดอกมีสีม่วง ผล รูปกลมแบนหรือ โคนนูนๆ ผลแก่แตกได้

ประโยชน์

อาหาร ใบสด เป็นผักจิ้มหรือใช้รับประทานกับหมี กล้วยเดี่ยวผัด ยำกับกุ้งสดหมูสด
ทางยา ยาสมุนไพร ทั้งต้น คั้นน้ำดื่ม แก้อาการกระหายน้ำ ร้อนใน ตันสด ขับปัสสาวะ แก้ไข้ น้ำใบต้มสดคั้นรักษาปากเปื่อย ระงับกลิ่นปาก แก้เจ็บคอ ลดไข้ ขับปัสสาวะ

ยาภายนอก ใบสด 1 กำมือล้างให้สะอาด ตำเติมน้ำเล็กน้อย ทาบริเวณแผลเปื่อย แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ไซ้กากพอกควยก็ได้ เมื่อแผลหายจะไม่เป็น แผลเป็นปูด

ยาแผนปัจจุบัน มีชื่อทางการค้าว่า Madecassol เป็นยาจากฝรั่งเศสมี 5 รูปแบบ ถือเป็นผงจี๋ผึ้ง เม็ด ยาฉีด และเป็นแผ่นคล้ายพลาสติกไว้ปิดแผล ยาชนิดผงนิยมใส่ในแผลผ่าตัดจะช่วยให้แผลเป็นที่หายแล้วไม่ปูด(keloid)

บัว

บัว



บัว

พันธุ์ไม้ที่ใช่เป็นสมุนไพรและอาหาร

ตะลิงปลิง

Averrhoa bilimbi L.

ชื่อพ้อง

A. obtusangula Stokes

วงศ์

Averrhoaceae (Oxalidaceae)

ชื่อสามัญ

Bilimbi, Cucumber Tree, Bilimbing Bula Rumph

ชื่ออื่นๆ

หฺลิ่งปลิง(ไต) ปลีมิ่ง(มลายู-นราธิวาส)

ลักษณะ

ไม้ต้นสูง 5-12 เมตร ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบจะออกหนาแน่นบริเวณปลายกิ่ง ดอก ช่อออกเป็นกระจุกตามโคนกิ่ง โคนต้นกลีบดอกสีม่วงเข้ม ผล เป็นผลสดฉ่ำน้ำ รูปทรงกระบอก หัวท้ายจะมน มีพู 2-4 พูตามความยาวของผล เมื่อแก่จัดสีเหลืองเขียว รสเปรี้ยวจัด ผลหอยลง

ประโยชน์

อาหาร ผลสดมีรสเปรี้ยวจัด ใสในแกงคั่วหรือต้มส้ม ผลแก่ ไข่เชื่อมทางยา ราก แกะพิษ แกรอนในกระหายน้ำ ใบ รักษาโรคผิวหนัง ขับเสมหะ ขับพยาธิ ดอก แก้ไอ ผล ไล่ เจริญอาหาร แกะเสมหะเหนียว ฟอกโลหิต

ข้อควรระวัง

รับประทานมากทำให้อาเจียน



ปลิง

บัวหลวง

Nelumbo nucifera Gaertn

วงศ์

Nelumbonaceae

ชื่อสามัญ

Lotus, Sacred Lotus, Hindo Lotus

ชื่ออื่นๆ

บัว บัวหลวงดอกแดง บัวหลวงดอกขาว(ทั่วไป) สัตตบงกช

ลักษณะ

สัตตบงกช อูบล(กลาง) พืชน้ำ มีเหง้าใต้ดิน เหง้าจะขยายขนานไปกับพื้นดิน สีเหลืองอมน้ำตาลตอกันเป็นปล้องถ้าตัดตามแนวขวางของปล้อง จะเห็นเป็นรูๆ ใบ เดี่ยวชูเหนือน้ำ ก้านดอกกลมยาวมีหนาม กลีบดอกมี 2 สี คือสีชมพูและขาว ดอก บาน ตอนเที่ยงคืน มีกลิ่นหอม กลีบดอกมีจำนวนมากเรียงซ้อนกัน เกสรเพศผู้สีเหลืองจำนวนมาก ปลายสุดเป็นปุ่มสีขาวฐานรองดอกใหญ่ เกสรเพศเมียฝังอยู่ในฐานรองดอก ผลย่อยเป็ยชนิด achene เมล็ดขนาดใหญ่

ดอกบัวมี 2 สายพันธุ์คือ

- สายพันธุ์บัวหลวงทรงสวย รูปดอกจะมีทรงสูงขึ้นไป พันธุ์นี้เกสรเพศผู้จำนวนมาก
- สายพันธุ์บัวหลวงทรงป้อม รูปดอกจะกว้าง เป็น พันธุ์นี้เกสรเพศผู้จะไม่เหมือนทรงสวย และมีจำนวนน้อย

ประโยชน์

อาหาร เหง้าสด ไข่ต้มกับหมูรับประทานไข่เชื่อม ทำน้ำเหง้าบัว ไหลบัว ไข่เป็นผัก ผักบัวแก่ รับประทานเป็นของขบเคี้ยว เมล็ดบัว ทำขนมได้หลายชนิด

ทางยา เกสรเพศผู้บัวหลวง เรียกเกสรบัวหลวงเป็นหนึ่งในเกสรทั้ง 5, 7 และ 9 ไข่เตรียมยาหอมบำรุงหัวใจ ดีบัว สีเขียวอยู่ในเมล็ดบัว รสขมจัด มีสารอัลคาลอยด์ออกฤทธิ์ช่วยขยายหลอดเลือดไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อหัวใจ เหง้า แกรอนในกระหายน้ำ รักษาฝ้า

บก



หลวง





พรรณไม้นามู

โดย...พีหนุ่ม

โครงสร้างภายนอกของพืช เพื่อการศึกษาพรรณไม้ในสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน : ลำต้น (Stem) ตอนที่ 2

4. ไม้เถา (climber) มีทั้งที่เป็นไม้เนื้ออ่อน (herbaceous) และไม้เนื้อแข็ง (woody) ลำต้นมักจะเลื้อยเลื้อยพันกับ ไม้อื่นเพื่อพยุงลำต้น เช่น พวงชมพู รุสสุคนธ์

ลำต้นเหนือดินบางครั้งอาจเปลี่ยนแปลงรูปร่างและหน้าที่ไปได้ เช่น

- ไหล (stolon, runner) ลำต้นจะทอดราบไปตามผิวดินหรือผิวน้ำ มีปล้องยาว ราก ใบ ดอก เกิดที่ข้อ เช่น บัวบก ผักกระเฉด ผักบุ้ง

- ลำต้นคล้ายใบ (cladode, cladophyll) ลำต้นที่มีลักษณะและทำหน้าที่คล้ายใบ มีสีเขียวและสามารถสังเคราะห์แสงได้ เช่น สลัดได สนทะเล กระถินณรงค์

- มือพัน (tendrils) ลำต้นเปลี่ยนไปทำหน้าที่เกาะหรือยึดกับสิ่งที่อยู่ใกล้เคียง เช่น ตำลึง พวงชมพู ฟักทอง องุ่น ลำต้นไต่ดิน

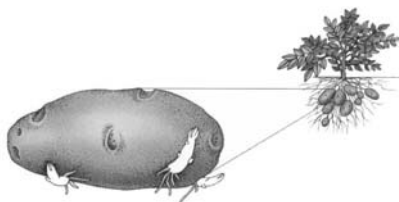
มักมีข้อและปล้องสั้นๆ บางครั้งมีตาที่สามารถงอกหน่อซึ่งเป็นส่วนของลำต้นหรือกิ่งขึ้นมาเหนือพื้นดิน ส่วนใหญ่ทำหน้าที่สะสมอาหาร จำแนกเป็น

- เหงา (rhizome) ลำต้นมักขนานไปกับพื้นดิน มีปล้องและข้อสั้นๆ มีใบเกล็ด (scale leaf) คลุมที่ข้อ มีตาที่ข้อซึ่งจะเติบโตเป็นใบและแทงขึ้นสู่พื้นดิน เช่น ขิง ข่า ขมิ้น

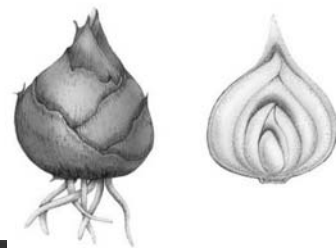
- หัวแบบมันฝรั่ง (tuber) ลำต้นใหญ่ ไม่มีใบเกล็ด มีตาโดยรอบซึ่งมักจะบุ๋มลงไป เช่น มันฝรั่ง

- หัวแบบเผือก (corm) ลำต้นอวบอ้วนตั้งตรง บริเวณส่วนกลางมักพองโต มีข้อและปล้องสั้นๆ เห็นชัดเจน มีตาตามข้อสามารถงอกเป็นใบ โผล่ขึ้นเหนือดินหรือแตกเป็นลำต้นไต่ดินต่อไปได้ มีใบเกล็ดคลุมที่ข้อ เช่น หัวเผือก

- หัวแบบหอม (bulb) ลำต้นตั้งตรง ตามปล้องมีใบเกล็ดซ้อนกันหลายชั้นหุ้มลำต้นไว้ บางส่วนอาจพ่นดินขึ้นมาบ้าง ใบเกล็ดคานนอกจะบางเพราะไม่มีอาหารสะสมไว้ ส่วนในสุดเป็นลำต้นที่แท้จริง มีข้อและปล้องสั้นๆ มีรากงอกออกมาด้วย เช่น หัวหอม กระเทียม พลับพลึง



หัวแบบมันฝรั่ง (tuber)



หัวแบบหอม (bulb)



เหงา (rhizome)

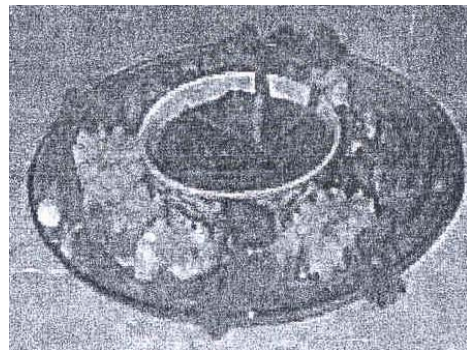


สร้างสรรค์จากสมาชิก

สวัสดีค่ะฉบับนี้ก็มาพบกับอีกเช่นเคยนะคะ กับน้ำพริกอีกรสชาติหนึ่ง ฉบับที่แล้วพี่ก็ได้้นำการทำน้ำพริกตะไคร้ ภาคภาษาอังกฤษให้เพื่อนๆ ได้ลองฝึกทำรับประทาน และฝึกภาษาอังกฤษไปพร้อมๆ กันด้วย ส่วนฉบับนี้พี่ก็ได้ นำวิธีการทำน้ำพริกมะขามมาให้เพื่อนๆ ได้ฝึกทำกันอีก พี่หวังว่าเพื่อนๆ สมาชิกทุกคนคงชอบนะคะ

Green Tamarind Chilli Paste

NamPrik Makham



Ingredients

300 g. green tamarind	7 chillies
7 cloves garlic	2 tsp. dries prawn
4-5 g. ginger slices	4 tbsp. dries prawn
2 tbsp. palm sugar	2 tbsp. vegetable oil
4 tbsp. fish sauce	200 g. minces pork

Preparation

- Pound the green tamarind and garlic, ginger to a paste and then mix in the shrimp paste then add the chillies.
- Heat the oil in a frying pan when it is hot, put the pork and the add the paste and fry with regular turning and stirring.
- Add the fish sauce and palm sugar and continue frying until the mixture dries or becomes thicjer, adding palm sugar or fish sauce to suit your taste.
- Serve with rice.



พฤกษารรณศิลป์

ดวงแก้ว

สวัสดีค่ะก็พบบันอีกเช่นเคยกับดวงแก้วนะค่ะ ฉบับนี้ดวงแก้วก็ได้้นำสาระนารูที่น้องสมาชิก สวนพฤกษศาสตร์ โรงเรียน ได้ส่งเข้ามาจะนะ เป็นบทกลอน เรื่องประโยชน์ของมะพร้าว จากโรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์

บทเพลงกลอน เรื่องประโยชน์ของมะพร้าว

ประพันธ์โดย ผศ.สนั่น มีจันทร์หมาก



สวัสดีเจ้าข้า
วันนี้ที่หนูมาพบ
เป็นบทเพลงแทนพูด
มะพร้าวเพียงแค่นั้นจัน
ในเมืองไทยเรานี้
ปลูกไว้ไ้หมเรียน
จะตมขاتمแกง
ปรุงอาหารทุกเซ้าค่า
มีสารพันประโยชน์
มีแต่ให้ผลผลิต
ในช่วงเวลาจำกัด
แฉงให้เห็นจะจะ
เริ่มตอนสองรองใหม่
กานมะพร้าวเรียกขาน
ใช้นำมาปรุงหลังคา
ใช้ได้หลากหลายงาน
กานใบใช้ทำไม้กวาด
นำมารอยกัคจิกสาน
เนื้อใบใช้บริโลก
กินอ่อนหรือแกคังใจ

ประคานที่เคารพ
ก็เพื่อกล่าวถึงมะพร้าว
ร้องเพื่อพิสูจน์พืชผล
ก็ให้ผลแพรวพราว
บ้านไหนก็มีให้เห็น
ปลูกเป็นของทำกับข้าว
จะเป็นคั่วแห้งหรือน้ำ
ทำได้ทั้งหวานและคาว
ไม่มีโทษสักนิด
งอกงามวิจิตกาวาว
ขอปริทีดาวทะเล
ร้องแต่สาระเรื่องราว
ขอกกล่าวถึงใบและกาน
ชาวบ้านเรียกทางมะพร้าว
หรือว่าใช้ทำฝ้านบ้าน
เกินจะไขขานคำกล่าว
ใบก็สามารถใช้งาน
ใช้ใส่อาหารหวานคาว
จนคิดกะโหลกกินได้
กินน้ำใสใสเนื้อขาว

ถ้าเป็นมะพร้าวกะทิ
ทำนวมะพร้าวกินกัน
อาหารไทยหลายหลาก
ได้จากมะพร้าวมันหยด
ประโยชน์ประยุกตทุกอย่าง
เอามะพร้าวหาวมาขายสวน
มะพร้าวเมื่อคราวแกคณ
ตั้งแต่ต้นตอกอใบ
ที่โคนคอกคนตัด
รสชาติเกินจะสำแดง
ต้นแกเลื้อยแลเป็นแผ่น
ทำเป็นพื้นรองรับแรง
มะพร้าวเป็นเพียงพืชพรรณ
ประโยชน์ใช้สอยพร้อมสรรพ
เมื่อเปรียบเทียบกับมะพร้าวกับคน
นอกจากความดีที่สร้าง

ลองชิมดูซิหวานมัน
กินได้ทั้งวันแทนข้าว
โดยมากใช้กะทิสด
ที่เลิศรสทุกคราว
แม่ชื้อยังอ้างสำนวน
ให้คิดทบทวนเรื่องราว
แม่จะให้ผลไม่ได้
ยังใช้ได้ทุกคราว
เอามาผัดมาแกง
ต้มยำทำแกงกับข้าว
แม่ไม่มีแกนแต่แกร่ง
แข็งแกร่งสมดังคำกล่าว
แต่คุณค่านันเกินนับ
คนยอมรับเรื่องราว
อะไรในตนดีบ้าง
ทุกอย่างยอมสูญสิ้นเปล่า





สรรหา มาฝาก



โดยพี่ปัก

ในปัจจุบันเป็นยุคที่วิทยาศาสตร์กำลังเจริญก้าวหน้า มีโรงงานอุตสาหกรรมมากมายที่ผลิตเครื่องดื่มนานาชนิดต่าง ๆ ออกสู่ท้องตลาด เพื่อผู้บริโภคได้เลือกซื้อตามความพอใจ มีการโฆษณาชวนเชื่อ เพื่อการจูงใจในการขายเครื่องดื่ม กันอย่างหนัก โดยใช้งบประมาณมหาศาลซึ่งได้บวกค่าโฆษณาลงไปแล้วในราคาของสินค้า จึงทำให้เครื่องดื่มมีราคาแพงเกินไป เราควรเลือกเครื่องดื่มที่สะอาด ปราศจากวัตถุเจือปน ราคาถูก และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ใส่สารสังเคราะห์ ปรุงแต่ง สี กลิ่น รส วัตถุกันเสีย สารคาร์บอน ไดออกไซด์ คาเฟอีน และวัตถุเจือปนอื่นๆ ฉะนั้นจึงควร เลือกดื่มเครื่องดื่มจากสมุนไพรกันดีกว่าจะดื่ม อื่นๆหรือเย็นก็ชื่นใจ จุลสารฉบับนี้พี่ได้นำวิธีการทำน้ำมะเฟืองจากน้องๆ สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณในพระบรมราชูปถัมภ์ มาให้องค์สมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนนำไปลองทำดื่ม เพื่อรักษาสุขภาพกันนะคะ

น้ำมะเฟือง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa carambola* L.

ชื่อวงศ์ AVERRHOACEAE(OXALIDACEAE)

ชื่อพื้นเมือง เฟือง(ใต้) สะบือ(เขมร)

สรรพคุณ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ

สวนผสม

มะเฟือง	100	กรัม(2 ผล)
น้ำสะอาด	2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา



วิธีผสม

ล้างมะเฟืองให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วใส่ เครื่องปั่น เติมน้ำสุกสะอาดปั่นให้ละเอียด นำน้ำส่วนที่เหลือมาต้มรวมกับ น้ำที่ปั่นให้เดือดใส่น้ำตาล เคี้ยวพอ ปรุงรสแล้วยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วใส่เกลือ ตาม ชوبใจ

เล็กๆน้อยๆ

วิธีซักถุงเท้าขาให้ขาวยิ่งขึ้น

ถุงเท้าของคุณหนูๆ ทั้งหลายซึ่งเป็นภาระของคุณแม่ในการซักขัดคราบ สกปรกฝังแน่นหลุดออกไปและใช้เวลานานในการซัก ลองใช้วิธีนี้ดูนะคะ

1. นำถุงเท้าขามาซักและขยี้ด้วยน้ำเปล่า

2. จากนั้นเตรียมน้ำผสมสายชูผสมกับน้ำเปล่า

แล้วนำถุงเท้าแช่ลง ไปทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วนำมาล้างน้ำ

3. แล้วนำกลับมาสักกับผงซักฟอก(หรือสบู่ก็ได้) อีกครั้ง

ตามปกติคุณก็ได้ถุงเท้าขาที่ขาวยิ่งขึ้นและช่วยเบาแรงคุณแม่ไปได้มากด้วยคะ(ไม่ควรซักด้วยน้ำผสมสายชูบ่อยครั้งหรือทุกครั้ง เพราะจะทำให้ถุงเท้าเปื่อย เพียงเดือนละครั้งก็พอคะ)





มูมนี่มีรางวัล

Kwangtawai@chaiyo.com โดย หนูคา



สวัสดีค่ะน้องๆสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนทุกท่านมูมนี่มีรางวัลฉบับนี้ที่ก็ได้้นำเกมง่ายๆ โดยให้น้องๆ วาดรูป ผัก หรือผลไม้ อะไรก็ได้ที่น้องๆ ชอบมาคนละหนึ่งอย่าง น้องๆ สมาชิกฯ สนใจและมีฝีมือในการวาดรูปก็รับส่งกัน เข้ามายะเยาะๆนะคะ พี่ๆทีมงานมีของรางวัลให้น้องๆคะ

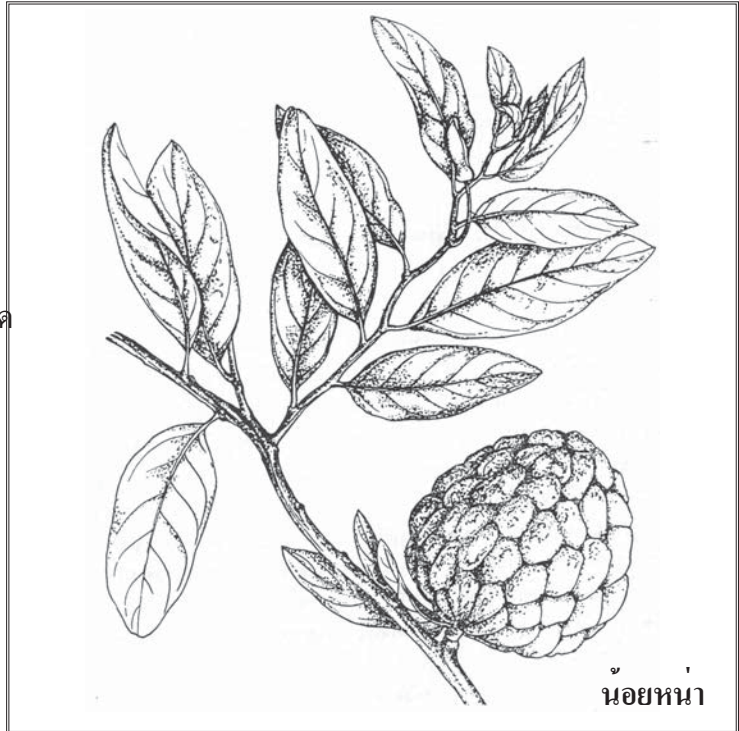
อุปกรณ์

1. กระดาษขาว 8 X 6 นิ้ว
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. สีไม้ สีเทียน หรือสีน้ำ

กติกา

1. เตรียมกระดาษ 8X 6 นิ้ว 1 แผ่น
2. วาดรูปพืช ผัก หรือผลไม้ก็ได้ 1 ชนิด
3. ระบายสี
4. บอกรายชื่อพืช
5. ชื่อวิทยาศาสตร์, ชื่อวงศ์
6. ประโยชน์

ตัวอย่างรูป



ชื่อ

น้อยหน่า

ชื่ออื่นๆ

มะแน้(เหนือ) หมักเขียบ(อีสาน) น้อยแน้(ใต้)

ชื่อวงศ์

ANNONACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Annona squamosa L.

ประโยชน์

ผล มีเนื้อนุ่มเมล็ดรสหวานหอม คุณค่าทางอาหารสูง ทั้งโปรตีน ไขมัน น้ำตาล

และแร่ธาตุต่างๆ

ใบ บดพอกแก้ฟกช้ำ กลากเกลื่อน เปลือก เป็นยาแก้ลำไส้อักเสบ ราก เป็นยาระบาย เมล็ด ให้น้ำมันทำสบู่และอุตสาหกรรมอื่นๆ

ที่ปรึกษาทางวิชาการ : ศ.พิเศษ ประชิต วามานนท์ ผศ. จิรายุพิน จันทระประสงค์ ศ. ดร. เพียว เหมือนวงษ์ญาติ คณะอาจารย์ภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะอาจารย์ภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ผลิตที่ : ฝ่ายผลิตสื่อกราฟิก โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303

ติดต่อได้ที่ :

นายพรชัย จุฑามาศ

สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ

สวนจิตรลดา ถ.ราชวิถี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303 โทร. 0 2282 0665, 0 2282 1850 โทรสาร 0 2282 0665

www.rspg.thaigov.net

e-mail : dongdib05@plantgenetics-rspg.org