

# สวนป่าพฤษภพัชร์ มูลนิธิชัยพัฒนา

ป่าห้ำ

พาสมพันธุ์ไม้

กระบอก

สมบูรณ์



สิงหาคม 2563



สอนป่าพฤษชาติ

มูลนิธิชัยพัฒนา



# สารบัญ

ประวัติสวนป่าบ้านป่าห้า

1

“กระบก” ต้นไม้ที่ถูกกลืน

3

ส่งเลือด... ของดีในสวนป่า

9

“สวนป่าพฤษภรณ์”

“ไต้เดือนน้อย” กับประโยชน์

15

ที่คุณอาจไม่เคยรู้

“COVID-19” กับการป้องกัน รับมือ

18

และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของชุมชนใน

พื้นที่บ้านป่าห้า





# ประวัติสวนป่าบ้านป่าห้า

เรื่องเล่าจากรุ่นสู่รุ่น

เล่าถึงประวัติความเป็นมาของหมู่บ้านป่าห้า อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ไว้ว่า แรกเริ่มเดิมที มีบ้านเรือนอาศัยอยู่ ประมาณ 7-14 หลังคาเรือน ชุมชนบ้านป่าห้านี้มีอายุมากกว่า 100 ปี โดยชาวบ้านส่วนใหญ่อพยพมาจากเมืองเชียงใหม่และเมืองลำพูน ซึ่งเดินทางย้ายถิ่นฐานโดยใช้วัวเป็นพาหนะในการเดินทาง ซึ่งใช้เวลาเดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่มาถึงบ้านป่าห้าเป็นเวลาร่วมเดือนด้วยเส้นทางเชียงใหม่ - ผาง - ท่าตอน เรื่อยมาจนปักหลักถิ่นฐาน โดยการเดินทางต้องมีการระมัดระวังจากเสือที่จะเข้ามาทำร้ายวัวและผู้คนที่ยังเดินทางอยู่ตลอดเวลา

ณ พื้นที่บ้านป่าห้าในปัจจุบันนี้ เหตุผลที่เรียกว่าหมู่บ้านป่าห้า ก็สืบเนื่องจากพื้นที่บริเวณแห่งนี้ประกอบด้วยต้นห้า หรือ ต้นห้า ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นจำนวนมากลักษณะหนาแน่นเหมือนป่าขนาดใหญ่ จึงเห็นว่าควรที่จะตั้งชื่อให้สอดคล้องกับลักษณะของพื้นที่ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของชื่อ “หมู่บ้านป่าห้า”





## จากคำบอกเล่า ของผู้ใหญ่บ้าน บ้านป่าห้าหลายรุ่น

พื้นที่สวนป่าบ้านป่าห้านั้นประมาณ ปี พ.ศ. 2480 เป็นพื้นที่ป่าดิบ ช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เริ่มมีการพัฒนาเป็นแหล่งเพาะพันธุ์กล้ายาสูบของสถานีไบยาสูบป่าสักขวาง สังกัดสำนักงานยาสูบเชียงราย เพื่อเป็นศูนย์เพาะกล้าต้นยาสูบ และจะแจกจ่ายให้กับเหล่าสมาชิก เพื่อนำกล้าไปเพาะปลูกในพื้นที่ของตนเอง ซึ่งในเมื่อก่อนนั้น มีการนิยมปลูกไบยาสูบเป็นอย่างมาก และเป็นอาชีพหลักของชาวบ้านป่าห้า รองจากการปลูกข้าว ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ พื้นที่สวนป่าห้า สำนักงานยาสูบเป็นผู้มาทำรังวัดจัดสรรพื้นที่ โดยพื้นที่เดิมจะเป็นที่ราบกว้าง เป็นแหล่งเพาะพันธุ์กล้ายาสูบ หลุมที่มีอยู่ในพื้นที่ป่าห้าปัจจุบัน เดิมใช้เป็นแหล่งน้ำที่รดกล้ายาสูบที่เพาะขยายพันธุ์ในพื้นที่

ต่อมาได้มีการยกเลิกศูนย์เพาะกล้ายาสูบไป ทำให้พื้นที่ดังกล่าวถูกทิ้งร้างว่างเปล่าไร้คนดูแล จนต้นไม้ได้ผุดขึ้นงอกงามในพื้นที่ดังกล่าว ต่อมาในปี พ.ศ. 2490 ได้มีการตัดต้นไม้และถางป่า ต่อมาในปี พ.ศ. 2500 ได้มีการปลูกต้นซี่เหล็ก ในพื้นที่ดังกล่าว จนกลายเป็นป่าซี่เหล็ก เพื่อต้องการใช้ประโยชน์จากต้นซี่เหล็ก แต่ต่อมากลับถูกทิ้งรกร้างเรื่อยมา นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 จนถึงปัจจุบัน ยาวนานนับ 62 ปี จนในปัจจุบันนี้กลายเป็นป่าที่มีทั้งพืชใหญ่ๆ น้อยๆ มีนกมีแมลงต่างๆ อาศัยเป็นที่พักพิงจนถึงปัจจุบัน



1.



2.



3.



4.


1 นายจันทรทิพย์ ปินดารม  
ผู้ใหญ่บ้าน 4 ปี

2 นายธิ วีระคำ  
ผู้ใหญ่บ้านอาวุโสวัย 81 ปี

3 นายจรัส มณีชัย  
ผู้ใหญ่บ้านอาวุโสวัย 71 ปี

4 นายทองดี คำสร้อย  
ผู้ใหญ่บ้าน 17 ปี





# “กระบอก”

ต้นไม้ที่ลูกเต็ม





วันนี้จะขอพาทุกท่านไปทำความรู้จักกับพันธุ์ไม้ชนิดหนึ่ง ซึ่งพบได้มากในสวนป่าพฤกษศาสตร์ ในวัฒนธรรมการตั้งชื่อต้นไม้ มักจะตั้งชื่อตามลักษณะหรือประโยชน์ใช้สอยของต้นไม้ นั่น "กระบก" คนอีสานเรียกหมากบก หรือบก ที่มีความหมายว่าน้อยลง เบา บาง หรือหมดไป และมีชื่อทางภาคเหนือว่า "มะมื่น" ตามความเชื่อของคนในท้องถิ่น จัดให้เป็นไม้ที่ไม่เป็นมงคลนัก จะปลูกรอกบ้านตามไร่นาหรือในพื้นที่ป่าชุมชน ไม้ให้นำมาปลูกในบ้าน เพราะเชื่อว่าจะทำให้เงินทองหมดไป บางคนเชื่อว่าต้นบกขึ้นที่ไหนจะทำให้เกิดความแห้งแล้ง แต่ถ้ามองในแง่ประโยชน์ก็มีมากมาย จนเมื่อเวลาไม่กี่ปีมานี้มีคนจำนวนมากเปรียบเทียบให้ เม็ดกระบก เป็น เมล็ดอัลมอนต์ แห่งภาคเหนือและอีสาน ที่เคี้ยวกินอร่อย รสชาติไม่แพ้เมล็ดอัลมอนต์ราคาแพงได้เลย และยังพบว่ามีความโภชนาการ และมีน้ำมันในเม็ดที่มีประโยชน์ต่อการบำรุงสมองด้วย ในถิ่นชนบท ยังจะพบต้นกระบกได้ทั่วไปแต่เริ่มลดน้อยลง เพราะคนในปัจจุบันเริ่มลืมเลือน ต้นกระบก ไปกับกาลเวลา



"กระบก" หรือ "มะมื่น" มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Irvingia malayana* Oliv. ex A.W.Benn. เป็นไม้ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ภาคเหนือเรียกมะมื่น ภาคอีสานเรียกหมากบก ภาษาชองเรียกชะอ้ง สุโขทัยและโคราชเรียกมะลื่น ภาษาส่วยในจังหวัดสุรินทร์เรียกหลักกาย เป็นไม้ยืนต้นในวงศ์ *Irvingiaceae* สูงได้ถึง 50 เมตร ไม้ผลัดใบ หรือถ้ามีการสลัดใบทิ้งทั้งต้นจะออกใบใหม่อย่างรวดเร็ว เปลือกต้นสีเทาอ่อนปนน้ำตาล ใบเคี้ยว เรียงสลับ ผิวเกลี้ยง ดอกขนาดเล็ก มีขนนุ่ม ออกดอกรวมกันเป็นช่อโตที่ปลายกิ่ง สีขาวอมเขียวอ่อน ผลกลมรี ทรงกล้วยไข่ ขนาดใกล้เคียงกับมะม่วงกะล่อนขนาดเล็ก ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่จะเข้มขึ้น สุกเป็นสีเหลืองอมเขียว เนื้อและเมล็ดแห้ง

พบเห็นได้ในประเทศเพื่อนบ้าน ตั้งแต่เมียนมา กัมพูชา ลาว เวียดนาม มาเลเซีย อินโดนีเซีย และไปถึงอินเดีย กระบกมักขึ้นในป่าเต็งรังและป่าดิบแล้ง ที่สูงตั้งแต่ใกล้ระดับน้ำทะเล จนถึงประมาณ 300 เมตร กระบก 1 ต้น ให้ผลครั้งละมากมาย ผลสุกเป็นอาหารทั้งสัตว์ป่าและสัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย





ในภูมิปัญญาสมุนไพร ตำรายาไทย กล่าวว่า เนื้อในเมล็ด มีรสมันร้อน บำรุงเส้นเอ็น บำรุงไขข้อ แก้ข้อขัด บำรุงไต ฆ่าพยาธิในท้อง สำหรับยาพื้นบ้าน มีการใช้กระบกมากมาย เช่น ใช้แก่นกระบกแก้ผื่นคัน ตำรับยาแก้ไอ ใช้กระบกผสมแก่นต้นซี (พันจ่า *Vatica odorata* (Griff.) Symington) และแก่นกล้วยเหิน (มะป่วน *Mitrephora vandiflora* Kurz) หรือผสมแก่นเคื่อป่อง (*Ficus hispida* L.f.) แก่นซี แก่นก้านทอง (ปีบ *Millingtonia hortensis* L.f.) และแก่นมะพอก (*Parinari anamensis* Hance) คั้นน้ำหรือแช่น้ำคั้น แก้ไอ ใช้กระบกผสมลำต้นกำมปู้ (ต่อไส้ *Allophylus cobbe* (L.) Raeusch.) และแก่นต้นแสง (*Xanthophyllum lanceatum* J.J.Sm.) แช่น้ำอาบ แก้ผื่นคัน นำแก่นหมากบกผสมกับแก่นมะพอกคั้นน้ำคั้นแก้ฟกช้ำ ส่วนของลำต้นกระบกนำมาคั้นน้ำคั้น รักษาโรคปอดพิการ แก้ไอเป็นเลือด ถ้านำเมล็ดที่มีเปลือกแข็งหุ้มมากะเทาะเอาเปลือกออก นำเมล็ดที่อยู่ข้างในมาคั่วกินรสมันกรอบอร่อย เป็นที่นิยมกินกันมาก นับเป็นพืชเศรษฐกิจชุมชนที่คืออีกชนิดหนึ่ง และอาจพัฒนาบรรจุของทันสมัยขายไปทั่วโลกได้

นอกจากนี้มีการใช้กระบกผสมเหง้าขมิ้นอ้อย (*Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe) รากก้างปลา (ทองแมว *Gmelina elliptica* Sm.) เมล็ดงา ครั่ง มคแดง และเกลือ คั้นน้ำคั้น แก้เคล็ดขัดยอก เปลือกคั้น ผสมลำต้นเหมือดโลก

(*Aporosa villosa* (Lindl.) Baill.) ใบสมัคใหญ่ (หูดหม่อน *Clausena excavata* Burm.f.) ลำต้นเม่าหลวง (*Antidesma puncticulatum* Miq.) และเปลือกคั้นอีฮุม (มะรุม *Moringa oleifera* Lam.) ตำพอกแก้ปวดยาพื้นบ้านล้านนา ใช้เปลือกคั้น ผสมเหง้าสับปะรด (*Ananas comosus* (L.) Merr.) งวงตาลหรือช็อคคอกตัวผู้ (*Borassus abellifer* L.) รากไผ่รวก (*Thyrsostachys siamensis* Gamble) นมควาย (*Uvaria rufa* Blume) ทั้งคั้น และสารส้ม คั้นน้ำคั้นรักษาโรคหนองใน

กระบกมีเนื้อไม้ค่อนข้างเหนียวแน่น เลื่อยยาก แต่ปลวกกินได้ง่าย ในบางท้องถิ่นใช้ไม้เพื่อก่อสร้างภายในอาคารหรือทำอุปกรณ์ต่างๆ บ้าง และนำมาเป็นฟืนหรือเผาถ่าน ให้ถ่านที่มีคุณภาพดี เมล็ดนำไปอบหรือคั่ว กินอร่อย รสมันอมหวาน แถบจังหวัดระยองนำเมล็ดกระบกมาบดละเอียด คลุกน้ำตาล ห่อด้วยใบตอง เรียกว่าข้าวรวง เมล็ดคมีน้ำมันมากมีการนำมาทำสบู่เทียนไข ใบอ่อนก็กินเป็นผักสด

น้ำมันจากเมล็ดกระบกนำมาทำไบโอดีเซลได้ และใช้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหลายรูปแบบ และผู้ที่สนใจการฟื้นฟูระบบนิเวศ จะพบว่าพืชที่เติบโตอยู่ใต้ต้นกระบกจะเจริญได้ดี เนื่องจากผลกระบกที่ร่วงหล่นจะกลายเป็นแหล่งจุลินทรีย์ชั้นดีให้กับพืชข้างเคียง





ปัจจุบันมีการวิจัยพบว่าเมล็ดกระบองจะอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดไขมันชนิดอิ่มตัว ได้แก่ กรดปาล์มมิติก กรดลอริกไมริสติก และกรดสเตียริก ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลอิก กรดโอเลอิกและกรดปาล์มมิโตเลอิก ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะช่วยบำรุงกระดูกและฟัน บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ ทำให้เจริญอาหาร ช่วยบำรุงไต ช่วยบำรุงเส้นเอ็นและไขข้อ

กระบอง จึงถือว่าเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง ที่สมควรส่งเสริมให้มีการปลูกเพิ่ม และควรอนุรักษ์ไว้เพื่อให้ลูกหลานได้ใช้ประโยชน์ และนำมาใช้ประโยชน์ให้หลากหลายต่อไป ตราบนานเท่านั้น

#### ข้อมูลอ้างอิง

1. สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. [www.rspg.or.th](http://www.rspg.or.th)

2. ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์. อ้างอิงใน: หนังสือพรรณไม้สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ เล่ม 3, ไม้ต้นในสวน Tree in the Garden2.

[www.qsbg.org](http://www.qsbg.org)





3. คณะทรัพยากรธรรมชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร.  
อ้างอิงใน: การสกัดน้ำมันจากเมล็ดกระบก, (พิเชษฐ เทบ่ารุ่ง). [natres.skcrmuti.ac.th](http://natres.skcrmuti.ac.th)
4. หนังสือสารานุกรมสมุนไพร : รวมหลักเภสัชกรรมไทย. วุฒิ วุฒิธรรมเวช.
5. หนังสือพืชสมุนไพรในสวนป่าสมุนไพรเขาหินซ้อน ฉบับสมบูรณ์. พงษ์ศักดิ์ พลเสนา.
6. งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
"ประโยชน์จากมะพร้าว เพื่อเป็นสารช่วยทางยา อาหาร และเครื่องสำอาง". (ภกญ.รศ.ดร.พาดิณี ศิริ  
สะอาด คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). [www.prcmu.cmu.ac.th](http://www.prcmu.cmu.ac.th)
7. กลุ่มงานความหลากหลายทางชีวภาพด้านป่าไม้ กรมป่าไม้. "เมล็ดกระบก ขนมอบเคี้ยว  
ในป่าใหญ่". [fbd.forest.go.th](http://fbd.forest.go.th)
8. เกษตรพอเพียงคอตคอม. "สมุนไพรวันละต้น หมากบก". [www.kasetporpeang.com](http://www.kasetporpeang.com).  
ภาพประกอบ : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, [www.prcmu.cmu.ac.th](http://www.prcmu.cmu.ac.th), [www.flickr.com](http://www.flickr.com)  
(by phil.lees, viengsamone, Ahmad Fuad Morad, Terentang, Leopoldo Meozzi, tawai  
thonglor)



# สมุนไพร...

## ของดีในสวนป่า

### “สวนป่าพฤษภรณ์”

เขียนโดย : เบ็น สมุนไพโร

#### ว่านสมุนไพร คืออะไร ?

ว่านสมุนไพร เป็นไม้เถาขนาดกลาง เลื้อยพาดพันตาม ต้นไม้ใหญ่หัวทรงกลม ชนิดหัว ใบสีเขียวอมแดง ยางสีแดง เข้ม หัวโตเท่ากะละมัง โดยหัวมีขนาด ตั้งแต่ 2 กิโลกรัม ถึง 100 กิโลกรัม ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ว่านสมุนไพร จัดเป็นไม้ เลื้อย กิ่งและก้านมีน้ำยางสีแดงคล้ายเลือด เถาเกลี้ยง มีลำต้น อยู่บนดิน มีอายุราวหนึ่งปี โดยลำต้นงอกมาจากหัวขนาดใหญ่ ที่อยู่ใต้ดิน หัวมีลักษณะกลมแป้น โดยทั่วไปแล้วจะมีขนาดเท่า ลูกฟุตบอล หากมีอายุหลายปีอาจมีขนาดใหญ่เท่าโอ่งมังกรเลย ก็ได้ทีเดียว ว่านใหญ่มาก... เปลือกหัวมีสีน้ำตาล เนื้อในมีสีขาวนวล มีรสชาติมันและเผื่อนเล็กน้อย เป็นไม้ที่เจริญเติบโตได้ดีใน ช่วงฤดูฝน และมักจะตายหรือทรุดโทรมในช่วงฤดูแล้ง เมื่อถึง หน้าฝนจะแทงต้นขึ้นมาใหม่ พบขึ้นในป่าทั่วไป โดยเฉพาะป่า เบญจพรรณและป่าดิบแล้ง ขยายพันธุ์ด้วยหัวและเมล็ด

#### น้ำมัน ว่านสมุนไพร หรือ บอระเพ็ดพฤษภรณ์ กั้นแน่ ?







ว่านสับดูเลื้อยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือว่านสับดูเลื้อยคิ้วและว่านสับดูเลื้อยคิ้วเมีย โดยตัวยางที่มีสีแดงคล้ายเลือดสดจะเป็นว่านสับดูเลื้อยคิ้ว แต่หากไม่มียางสีแดงเหมือนเลือดจะเรียกว่า บอระเพ็ดพุงช้าง ต้องสังเกตระหว่างว่านสับดูเลื้อยกับบอระเพ็ดพุงช้างให้ดี เพราะทุกวันนี้ว่านสับดูเลื้อยคิ้วเริ่มหายาก เพราะมีการเก็บออกมาจากป่ามาใช้เป็นจำนวนมาก ปัจจุบันมีการสนับสนุนให้เพาะขยายพันธุ์อยู่ แต่เนื่องจากว่านสับดูเลื้อยใช้เวลาหลายปีกว่าจะมีขนาดใหญ่และนำมาใช้งานได้



### สรรพคุณ

ว่านสับดูเลื้อยมีสรรพคุณรักษาโรคมะเร็งภายในต่างๆ โรคเบาหวาน ลดไขมันในเส้นเลือด บำรุงร่างกายให้แข็งแรงขับผายลม เจริญอาหาร เป็นยาอายุวัฒนะ แก้เสมหะ เบื้องตัน บำรุงความกำหนัด บำรุงกำลังให้แข็งแรงขับผายลม เจริญอาหาร ทางยาโบราณ แนะนำให้ฝานเนื้อหิวเป็นแว่นๆ ตากแห้งแล้วบดเป็นผงผสมน้ำผึ้งแท้ ปั้นเป็นก้อนขนาดปลายนิ้วก้อยมือผู้ใหญ่ กิน 3 เวลา ก่อนอาหารและก่อนนอน เป็นยาอายุวัฒนะ ชื่นยอด สตรีประจำเดือนมาไม่ปกติ ใช้หิวสด กะพอบประมาณสับละเอียดผสมน้ำซาวข้าว หรือเหล้า 40 ดีกรีเล็กน้อย กินจะหายได้





### ความเชื่อแต่โบราณ

เชื่อว่าศิทางด้านคงกระพันชาตรี โดยนักเลงสมัยก่อนนิยมใช้ยางจากหัวให้ อาจารย์ คังๆ สักลงอักขระเลขยันต์ใส่ตัว เพื่อจะได้คงกระพันตลอดชีวิต แต่ผู้สักต้องปฏิบัติดี ไม่ผิด ศีลห้า เนื้อหัว "ว่านสบู่เลือด" มีรสขม เมื่อกินเข้าไปจะทำให้คงกระพันเพียงชั่วเมา เมื่อ หมดฤทธิ์จะเจ็บปวดได้ ก่อนกินหรือใช้ต้องว่าคาถา

**“นะโมพุทธายะ” จำนวน 108 คาบ จะศักดิ์สิทธิ์มาก**

ปัจจุบันเป็น 1 ใน 108 ว่าน ใช้ทำ "องค์จตุคามรามเทพ"





## ว่านสมุนไพรเลือดกับเมนูแนะนำที่หน้าลิ้มลอง กับเมนู “สลัดร่ำเรียง”

### วัตถุดิบ :

1. ว่านสมุนไพรเลือดหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 1 ถ้วยตวง
2. กระจับปี่เขียว หั่นเป็นแว่นๆ 7 ผัก
3. ถั่วแดงนึ่งสุก 2 ช้อนโต๊ะ
4. ผักโขม 1/2 ถ้วยตวง
5. เม็คมะม่วงหิมพานต์ 1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ :

นำว่านสมุนไพรเลือด กระจับปี่เขียว ผักโขม ไปลวกจนสุก จากนั้นนำส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดจัดวางเรียงใส่จานให้สวยงามและราดด้วยน้ำสลัดตามชอบ สามารถกินได้ทุกเพศทุกวัย

### สรรพคุณ :

ที่จะได้จากสลัดร่ำเรียง คือ ว่านสมุนไพรเลือดจะช่วยบำรุงกำลัง บำรุงเลือด ส่วนกระจับปี่เขียวจะช่วยเพิ่มแมกนีเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยแคลเซียมในการเสริมสร้างกระดูกและช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการซึมเศร้าได้อีกด้วย

ว่านสมุนไพรเลือด ณ ปัจจุบัน สวนป่าพฤกษพัฒนาของเรา ถือได้ว่ามีปริมาณค่อนข้างมาก ผิดไปจากสถานการณ์พื้นที่ป่าอื่นที่มีผู้เข้าไปเก็บว่านสมุนไพรเลือดเพื่อนำออกมาขายเป็นจำนวนมาก จนทำให้เกิดความเสี่ยงที่ว่านสมุนไพรเลือดจะสูญพันธุ์ไปในอนาคตจนอาจหลงเหลือไว้แต่เพียงรูปภาพและข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ด้วยเหตุนี้เราจึงควรสร้างจิตสำนึกให้กับชาวบ้านและเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้รู้รักษา อนุรักษ์ และหวงแหนป่าไม้ โดยทางโครงการสวนป่าพฤกษพัฒนาจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยปลูกจิตสำนึกและช่วยขยายพันธุ์ให้มากขึ้นและหวังว่าบทความนี้จะเป็นส่วนช่วยอีกทางหนึ่งขอขอบคุณครับ



## ข้อมูลอ้างอิง

1. สมุนไพรท่าพระจันทร์.com/article/66/จาก-เลือดชั้นคนจาง-สู่-ว่านสบู่เลือด-สมุนไพรไทยที่ช่วยบำรุงเลือด
2. ว่านสบู่เลือด schoolweb.in.th/charod2102/content.php?view=20180226143818Y2G5XID
3. อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกษชาติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล "กระท่อมเลือด".  
www.pharmacy.mahidol.ac.th
4. ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม "กระท่อมเลือด" หนังสือสยามเภสัชยพฤษก์. www.qsbg.org.
5. โครงการเผยแพร่ข้อมูลทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นบนพื้นที่สูง สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน). "Stephania venosa (Blume.) Spreng". หนังสือพืชอาหารและสมุนไพรท้องถิ่นบนพื้นที่สูง. eherb.hrdi.or.th
6. จำรัส เ็นนิล. "สบู่เลือด แก้มซัก-ไตพิการ" www.jamrat.net
7. ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.
8. "เปล้าเลือด". อ้างอิงใน: หนังสือชุดพรรณไม้เมืองไทย พืชสมุนไพร 1 www.qsbg.org
9. หนังสือสมุนไพรกำจัดโรค (คีตะธารา)
10. กลุ่มรักษะเขาใหญ่ "กระท่อมเลือด...แดงปลั่ง ให้กำลังหญิงชาย" www.rakhaoyai.com
11. PP Miracle Herb. "สมุนไพรว่านสบู่เลือด" www.ppmiracleherb.com

ภาพประกอบ : [www.flickr.com](http://www.flickr.com) (by MOBBS | Greenish Grocery),  
เว็บไซต์ [thaiforestherb.blogspot.com](http://thaiforestherb.blogspot.com)



# “ไส้เดือนน้อย” กับประโยชน์ที่คุณอาจไม่เคยรู้

เขียนโดย พี่เคนมีเรื่องเล่า



**“การเลี้ยงไส้เดือน สามารถช่วยกำจัดเศษอาหาร และยังสร้างปุ๋ยหมักให้แปลงผัก และต้นพืชนาชนิด ของศูนย์วิจัยและพัฒนาชาνάมันและพืชน้ำมัน”**

หลายคนพอเริ่มลงมือปลูกผักและต้นพืชต่างๆ แล้วก็เริ่มสนใจที่จะขยับขยายหาวิธีทำให้ดินของตัวเองอุดมสมบูรณ์ บางคนก็อาจเริ่มจากการทำน้ำหมักชีวภาพ ทำปุ๋ยหมัก ทำดินหมักไว้ใช้เองมากขึ้น และเชื่อว่าหลายคนก็คงจะสนใจเรื่องการเลี้ยงไส้เดือน เพื่อช่วยผลิตปุ๋ยแถมยังช่วยกำจัดเศษผัก ผลไม้ ที่เหลือทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย

สายพันธุ์ไส้เดือนที่ทางโครงการศูนย์วิจัยและพัฒนาชาνάมันฯ เลือกใช้ในการทำปุ๋ย คือ สายพันธุ์ Tiger เป็นสายพันธุ์ที่ผ่านการทดลองแล้วว่าเหมาะสมทั้งเรื่องการเจริญเติบโต การขยายพันธุ์ที่รวดเร็ว และคุณภาพของปุ๋ยที่เกิดจากการหมัก และย่อยสลายจากจุลินทรีย์ภายในตัวไส้เดือน จึงเป็นสายพันธุ์หนึ่งที่ได้รับคามนิยมเลี้ยงกันแพร่หลาย...



ภาพการเพาะเลี้ยงไส้เดือน



ส่วนเรื่องรูปแบบ เทคนิควิธีการในการเลี้ยงไส้เดือนของโครงการศูนย์วิจัยและพัฒนาชาνάม่นๆ ที่นำมาแนะนำคราวนี้ คือการเลี้ยงในบ่อซีเมนต์ โดยโครงการฯ ได้ทำการเลี้ยงในบ่อขนาด 1x1.8 เมตร จำนวน 12 บ่อ ซึ่งได้ปุ๋ยมูลไส้เดือนล่าสุดปริมาณ 1,065 กิโลกรัม ปุ๋ยมูลไส้เดือนที่ได้มา ทุกครั้งก็จะนำไปใส่ให้กับแปลงผักและต้นพืชต่างๆ ภายในโครงการฯ



ภาพการเพาะเลี้ยงไส้เดือน



## การเลี้ยงไส้เดือน เพื่อผลิตปุ๋ยหมักมูลไส้เดือน วิธีการทำก็คือ



ภาพบ่อเพาะเลี้ยงไส้เดือน

1. นำปุ๋ยคอก (ขี้วัว) แห้ง จำนวน 25 กระสอบ และขุยมะพร้าวละเอียด จำนวน 25 กระสอบ ผสมให้เข้ากันแล้วใส่ลงไปบ่อซีเมนต์ ในปริมาณที่เท่ากันทั้งหมด 12 บ่อ





2. ก่อนที่จะปล่อยไส้เดือนลงไปบ่อให้รอกกันหลุมที่ปล่อยด้วยมูลเค็มของไส้เดือนแล้วค่อยปล่อยไส้เดือนลงไป ให้ไส้เดือนคุ้นเคยกับปุ๋ยหมักซึ่งเป็นอาหารหลักสักระยะหนึ่ง จากนั้นก็สามารถเริ่มให้อาหารเสริม ไม่ว่าจะเป็นเศษผัก เศษผลไม้สุก เช่น กัวยว มะละกอ โดยวิธีให้ก็คือให้ฝังลงไปเป็นจุดๆ แนะนำว่าให้ให้ครั้งละไม่ต้องมากนัก เมื่อหมดแล้วจึงค่อยให้ใหม่ การให้อาหารเสริมนี้จะช่วยเร่งการเจริญเติบโต การเจริญพันธุ์ การขยายพันธุ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และจะได้ปุ๋ยหมักมูลไส้เดือนที่มีคุณภาพดีกว่าใช้ปุ๋ยคอกเป็นอาหารหลักอย่างเดียว

3. หลังจากเลี้ยงไส้เดือนไปประมาณ 1 เดือนครึ่ง เราก็จะเริ่มเห็นลูกหลานตัวเล็กๆ ซึ่งถ้าเรามีการวางแผนการจัดการที่ดี เราก็จะสามารถผลิตปุ๋ยและตัวไส้เดือนได้จำนวนมากในเวลาไม่นานพอได้เวลาให้ลองสังเกต พลิกปุ๋ยที่เลี้ยงดูว่าเริ่มมีตัวอ่อนในบ่อเลี้ยงแล้วหรือยัง ถ้ามีตัวเล็กๆ เยอะมองดูแล้วหนาแน่น เราก็ทำการแยกคัดตัวพ่อแม่พันธุ์ไส้เดือนออก คือย้ายพ่อแม่พันธุ์จากบ่อเก่าไปยังบ่อใหม่ที่มีปุ๋ยหมักเตรียมพร้อมไว้แล้ว เพื่อให้พ่อแม่พันธุ์ได้กินอาหารใหม่ ทำการผลิตปุ๋ยและขยายพันธุ์ต่อไป

เห็นมั๊ยครับว่าปริมาณที่ได้จะเริ่มมากขึ้นเป็นทวีคูณเพียงแต่เราต้องเตรียมความพร้อมคือต้องเตรียมบ่อเลี้ยงให้เพียงพอ เตรียมหมักปุ๋ย ให้ต่อเนื่อง ที่สำคัญหลังจากปล่อยไส้เดือนลงไปบ่อแล้วให้ดูแลความชื้นให้เหมาะสมอยู่เสมอด้วยนะครับ



ภาพไส้เดือน สายพันธุ์ Tiger

4. ส่วนลูกตัวเล็กๆ ในบ่อเก่า ก็ใช้เวลาเลี้ยงต่อไปอีกจนครบ 3 เดือน เราก็จะได้ปุ๋ยหมักมูลไส้เดือนที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้ได้ พร้อมกับรุ่นลูกที่โตพอที่จะคัดไปเป็นพ่อแม่พันธุ์ได้อีก



ภาพคัดพ่อแม่ พันธุ์ไส้เดือน



**“COVID-19” กับการป้องกัน รับมือ  
และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของชุมชน  
ในพื้นที่บ้านป่าห้าว**



# Covid-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด - 19 (COVID - 19) ทำให้ผู้คนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วโลก มีการปิดเมือง ปิดประเทศ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค สนามบินเงียบเหงา สถานที่ท่องเที่ยวแทบร้างผู้คน หลายธุรกิจได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม จนต้องลดพนักงาน เลิกจ้าง หรือปิดตัวเองลง ผู้คนไม่จำเป็นก็ไม่ได้ออกนอกบ้าน ไม่กล้าอยู่ในที่คนพลุกพล่าน และคอยติดตามข่าวสารเพื่ออัปเดตการแพร่ระบาดของไวรัสตัวนี้ ซึ่งในตอนนี้จะพาทุกท่านไปรับชมกับมาตรการป้องกันไวรัสโควิด - 19 (COVID - 19) ในบริเวณพื้นที่ของชุมชนบ้านป่าห้าว





## โรงเรียนแม่จันวิทยาคม

โดยทางทีมงานได้เข้าสัมภาษณ์ คุณครูทั้ง 2 ท่าน ของทางโรงเรียนแม่จันวิทยาคม นางกานดา ช่างชัย (ขวา) ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะเชี่ยวชาญ นางสาวบุญณดา ยอดแก้ว (ซ้าย) ตำแหน่ง ครู



โดยทางคุณครูทั้ง 2 ท่านได้เล่าถึงมาตรการป้องกันไวรัส COVID -19 ของทางโรงเรียน รวมถึงแผนการสอนต่างๆ ของโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 6 หัวข้อดังนี้

### 1. นโยบายของทางโรงเรียนแม่จันวิทยาคม

โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่ม ม.ต้น กลุ่มที่ 2 กลุ่ม ม.ปลาย เฉลี่ย 8 คาบต่อวัน โดยกลุ่ม ม.ต้น เรียนในวันอังคาร ศุกร์ ส่วนกลุ่ม ม.ปลาย เรียนวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี และลควิชาสาระเพิ่มเติมให้น้อยลง สลับให้เรียนออนไลน์ โดยมีการให้เรียนออนไลน์ ผ่านทางโปรแกรม Google Classroom, Google Start, Live Zoom, Google Meet รวมถึงมีการตรวจเช็คการบ้านทางออนไลน์



## 2. ระบบคัดกรองนักเรียนก่อนเข้าโรงเรียน

โดยทางโรงเรียน ต้องให้นักเรียนทุกคน ต้องใส่หน้ากากอนามัย วัคซีนหวัด ก่อนเข้าโรงเรียน และล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

## 3. ออกแบบการสอนให้เข้ากับสถานการณ์

ทางโรงเรียนได้ให้ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนโดยต้องจัดเนื้อหาการเรียนการสอนลงในโปรแกรม Microsoft word, PowerPoint และดาวน์โหลด Google classroom เพื่อให้เด็กๆ ได้ศึกษาเนื้อหาและสามารถทำงานที่คุณครูสั่งไว้ได้ ครูต้องสามารถจัดการสอน ผ่าน Google Meet เพื่อให้เด็กที่ได้เรียนอยู่ที่บ้านได้เข้ามาเรียนกับครูได้

## 4. มีการพัฒนาคุณครูในการใช้สื่อออนไลน์

ทางโรงเรียนได้ให้ครูศึกษาเกี่ยวกับสื่อการเรียนการสอนออนไลน์โดยให้ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอน โดยต้องจัดเนื้อหาการเรียนการสอนลงในโปรแกรม Microsoft word, PowerPoint

## 5. ข้อดีของการเรียนออนไลน์

พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส เพราะการที่ครูได้ใช้สื่อการสอนเด็กนักเรียน ครูต้องศึกษาเกี่ยวกับสื่อการเรียนการสอนออนไลน์ที่ครูบางคนไม่เคยได้ใช้ จึงได้ลองใช้ซึ่งจะทำให้สามารถยกระดับการเรียนการสอนขึ้นไปได้อีก การที่แบ่งกลุ่มนักเรียนทำให้มีนักเรียนภายในห้องลดลง ทำให้คุณครูสอนเด็กๆ ได้ง่ายขึ้น เด็กๆ เข้าใจได้ง่าย เนื่องจากครูสามารถสอนได้อย่างทั่วถึง และเด็กๆ สามารถสอบถามเกี่ยวกับรายวิชาที่คุณครูได้สอนไป

## 6. ข้อเสียของการเรียนออนไลน์

ทำให้การสอนล่าช้า การเรียนออนไลน์ไม่เหมือนการเรียนในห้อง บางทีเด็กอาจจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจบ้าง และมีนักเรียนบางส่วนที่ไม่มีอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ และเข้าไม่ถึง รวมถึงอุปกรณ์สำหรับการเรียนออนไลน์ ทางโรงเรียนให้การสนับสนุนส่วนหนึ่ง และครูใช้อุปกรณ์ส่วนตัวส่วนหนึ่ง มักจะพบปัญหากับนักเรียนชั้น ม.1 มักจะมีปัญหากับการเรียนออนไลน์เพราะไม่เคยใช้และไม่เคยรู้จัก ส่วนนักเรียน ม.ปลาย ค่อนข้างที่จะมีพื้นฐานในการเรียนอยู่แล้วบ้าง มักไม่ค่อยจะมีปัญหา







ลำดับต่อไปทีมงานได้เข้าสัมภาษณ์ น้องๆ นักเรียนถึงวิกฤตการณ์ COVID - 19 ในครั้งนี้ ว่าน้องๆ สามารถปรับตัวในการรับมือกับเหตุการณ์นี้กันอย่างไร โดยทางทีมงาน ได้สัมภาษณ์น้องๆ ม.5 จำนวน 8 คน ดังนี้



นาย เกียรติศักดิ์ คักกันหา (น้อง OP)

สำหรับผม การใช้ชีวิตประจำวัน คือใส่แมส เวลาในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และพยายามทำความเข้าใจกับบทเรียน หาความรู้เพิ่มเติม หาหนังสืออ่านเตรียมสอบ ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ในสถานการณ์ COVID - 19



นาย เจษฎา สุขเสาร์ (น้อง บอส)

สำหรับผมแบ่งเวลาเป็น 3 ใน 2 ใช้เวลาเรียน 3 วัน อีก 2 วัน ทำการบ้านและอยู่บ้าน ทำให้มีเวลาทำการบ้านมากขึ้น แต่การบ้านก็หนักขึ้นเช่นกัน สำหรับสถานการณ์ COVID - 19 ทำให้เราได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบใหม่ รู้จักการปรับตัวเองมากขึ้น และผมขอฝากถึงทุกคนให้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต ไม่ควรจมปลักกับสิ่งเดิม ๆ





นาย พิสิฏฐ นามนวล (น้อง ย่ง)

ผมปรับตัวกับสถานการณ์ COVID - 19 โดยใช้เวลาไปค้นคว้า หาความรู้ด้วยตัวเองเยอะมากขึ้น เพราะกลัวว่าเปิดเทอมมาแล้วจะเรียนตามเด็กเพื่อนๆ ไม่ทัน เลยหาข้อสอบมาลองทำเพื่อพัฒนาตนเอง ปรับเปลี่ยนการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ทำที่บ้าน สำหรับผมแล้ว เหตุการณ์ในครั้งนี้ทำให้ผมรู้ว่าไม่จำเป็นต้องมองสิ่งที่ถูกเสมอ ต้องกล้าลองผิดลองถูก ควรปรับเปลี่ยนมุมมอง รู้แล้วต้องแชร์ แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด



นาย ปฐมภูมิ ไหม่กัน (น้อง ฟาร์ม)

ช่วงแรกๆ ครูจะให้กลับบ้านในบทใหม่ๆ เข้ามาทำให้ไม่รู้ว่าต้องทำอะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไร ได้แต่กลับไปอ่านหนังสือ และการค้นหาข้อมูลจากที่อื่นๆ และสถานการณ์ COVID - 19 ทำให้ตนเองได้สร้างระเบียบวินัยมากขึ้น ทั้งตัวเองและผู้คนรอบข้าง และสำหรับผมอยากให้คนเสพสื่ออย่างมีสติ อย่างตื่นตระหนกเกินไป แยกแยะข่าวให้เหมาะสม ไม่หมกมุ่นเกินไป



น.ส. กุลธิดา ชัยนิสงค์ (น้อง แก้ม)

พยายามออกจากบ้านให้น้อยที่สุด หลีกเลี่ยงการพบปะผู้คนในช่วง COVID - 19 สถาบันกววิชาปิด เลยต้องอ่านหนังสือไม่ก็หาคอร์สเรียนพิเศษออนไลน์เพื่อให้มีความรู้ที่แน่นขึ้น มีสอนพิเศษเด็กประถม เพื่อลดความเบื่อหน่ายของตัวเอง ผลดีของ COVID-19 คือ ทรัพยากรธรรมชาติได้รับการฟื้นฟู ผลเสียคือทำให้ขยะพลาสติกเพิ่มมากขึ้น เป็นเพราะมีการบริโภคมากขึ้น และมีคนตกงานเยอะขึ้น และน้องแก้ม อยากให้ทุกคนดูแลตัวเอง อย่าเครียดจนเกินไป พยายามหากิจกรรมทำ ไม่ให้เกิดความเครียดและพยายามผ่อนคลายตัวเองเสมอ





น.ส.จตุพร จาจอบ (น้อง อีฟ)

สำหรับหนูกำลังปรับตัวกับสถานการณ์ COVID - 19 ไม่ค่อยมีผลกระทบอะไรมาก เพราะวิถีชีวิตเดิมก็ใช้ชีวิตปกติ ไม่ค่อยเข้าสังคมมาก สถานการณ์ COVID - 19 ทำให้เกิดความเห็นใจกัน และจากสถานการณ์ทำให้ทุกคนมีการช่วยกันฟื้นฟูธรรมชาติ และหนูขอฝากถึงคนที่ยังไม่มีฝัน ควรพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสเปลี่ยนมุมมองชีวิต ลองทำสิ่งที่ไม่กล้าทำ เพราะสิ่งที่เราไม่กล้าทำอาจจะเป็นสิ่งที่เราถนัดที่สุดก็เป็นได้



น.ส.ชมพูนุท คอนอินผล (น้อง พลอย)

สถานการณ์ COVID-19 ทำให้รายได้ลดลง เนื่องจากโรงเรียนคนตรีปิด คนในครอบครัวปลูกผักกินเองเพื่อลดค่าใช้จ่าย เมื่อไม่ได้ออกจากบ้านทำให้ลดค่าใช้จ่ายได้อีกทางหนึ่ง และโรงเรียนเลื่อนวันเปิดเทอมทำให้เสียเวลาเรียนไปค่อนข้างเยอะ พอเรียนออนไลน์ส่วนใหญ่มักจะไม่วางใจไม่เหมือนตอนที่เรียนที่โรงเรียน จากสถานการณ์ COVID - 19 มองว่าประเทศไทยมีการบริหารจัดการที่ดี ประชาชนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และอยากให้ทุกคนดูแลตัวเองให้ดี อย่าประมาท ถึงยอดผู้ติดเชื้อน้อยแต่อย่าไว้ใจ



น.ส.วริศรา พิลาลัย (น้อง เก้ง)

จากสถานการณ์ COVID - 19 ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันยากขึ้น มีความหวาดระแวง ในการใช้ชีวิต และการเข้าสังคม ทำให้ต้องมีการป้องกันตัวเองมากขึ้น ต้องมีความอนามัยมากขึ้น ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด อยากให้ทุกคนรักษาภูมิต้านทานให้เหมือนเดิม แต่อย่ากลัวจนเกินไปจนเกิดเหตุ





## โรงเรียนบ้านป่าซาง (ช่างครุณานุสาสน์)

สัมภาษณ์..

คุณครูระพีพรรณ กองมงคล ครูฝ่ายวิชาการ  
โรงเรียนบ้านป่าซาง (ช่างครุณานุสาสน์)

โรงเรียนต้องปรับการเรียนการสอนให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วเพื่อรักษาผลประโยชน์และให้ทันกับการเรียนรู้ของนักเรียน

โรงเรียนปฏิบัติตามมาตรการของต้นสังกัดและของศูนย์ควบคุมโรค จังหวัดเชียงราย อย่างเคร่งครัดโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของนักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียน การจัดการเรียนการสอนตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2563 ใช้วิธี On-Site ทุกวันศุกร์ มีการนัดหมายผู้ปกครองและนักเรียนมารับใบความรู้ ใบงาน วิชาภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ให้ไปทำที่บ้าน







จัดทำป้ายมาตรการสถานการณ์ COVID - 19 ประชาสัมพันธ์ข้อควรปฏิบัติในการป้องกัน COVID - 19 ในสื่อออนไลน์ของโรงเรียน มีการจัดทำ Line ประจำห้องเรียนทุกห้องเรียน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2563 มีการวัดไข้นักเรียนทุกคนก่อนเข้าห้องเรียน นักเรียนสวมหน้ากากอนามัยทุกคน ห้องเรียนมีการเว้นระยะห่าง 2 เมตร งดการเข้าแถวหน้าเสาธง งดกิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ครูทุกคนต้องให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ COVID - 19 ให้เป็นปัจจุบัน และทางโรงเรียนมีการจัดการด้านสุขลักษณะดังนี้

- มีการจัดทำมาตรการการปฏิบัติตนในสถานการณ์ COVID - 19
- สร้างความตระหนักในการรักษาความสะอาดทั้งต่อตนเองและในครอบครัว
- ปรับปรุงอ่างล้างมือในโรงเรียน
- จัดซื้อหน้ากากอนามัยแจกนักเรียนและครู
- จัดซื้อเจลแอลกอฮอล์ให้สำหรับทุกห้องเรียนเพื่อให้ทำความสะอาดห้องเรียน
- งดกิจกรรมของโรงเรียนที่จัดในห้องประชุม
- เข้มงวดการล้างมือของนักเรียนก่อนและหลังรับประทานอาหาร

นอกจากนี้ทีมงานได้เข้าสัมภาษณ์ น้องๆ นักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ทั้ง 6 คน ว่ามีความรู้ความเข้าใจมาตรการป้องกันไวรัส COVID -19 และสามารถปรับตัวในการรับมือกับเหตุการณ์นี้กันอย่างไร น้องๆ ได้เล่าว่า ไวรัส COVID -19 เป็นไวรัสที่อันตราย และเกิดการแพร่กระจายไปทั่วโลก โดยในตอนแรกๆ ผู้คนที่ติดต่อกันยังไม่รู้ถึงความรุนแรงของไวรัสชนิดนี้ จึงไม่ได้มีการป้องกันตัวเองเท่าที่ควร สำหรับวิธีการป้องกันไวรัสชนิดนี้ คือการใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านเป็นประจำ เว้นระยะห่าง 2 เมตร และล้างมือด้วยสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที และติดตามข่าวสารทางทีวี และสื่ออินเทอร์เน็ต โดยต้องคิดวิเคราะห์ ถึงข่าวสารต่างๆ เพราะบางข่าวก็เป็นข่าวปลอม และสำหรับน้องๆ โรงเรียนบ้านป่าซาง (ช่างครุณานุศาสน์) ได้ฝากข้อความถึงผู้อ่าน ดังนี้



เด็กหญิงวรรณกานต์ เหว่าแม่  
(น้องกานต์ ชั้น ป.6)  
"ดูแลตัวเองเยอะขึ้น และใส่แมส"



เด็กชายชลกร จันตะพันธ์  
(น้องซี ชั้น ป.6)  
"เว้นระยะห่าง 2 เมตร"



เด็กชายอักษรินทร์ จักวิชัย  
(น้องคิว ชั้น ป.6)  
"หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกับผู้อื่น"



เด็กหญิงณัฐรรมภา ธาบุตร  
(น้องแยม ชั้น ป.5)  
"ในช่วงเวลาว่างๆ หากิจกรรมทำ  
ออกกำลังกาย"



เด็กหญิงพัชณี มาเยอะ (น้องพัค ชั้น ป.5)  
"อย่าอยู่ใกล้คนมีไข้ ตัวร้อน ไม่สบาย  
เพราะหากคิดมา ก็อาจจะมาคิดเพื่อนๆ ที่โรงเรียนได้"



เด็กหญิงมยุรี มาเยอะ  
(น้องเมย์ ชั้น ป.5)  
"หมั่นล้างมือก่อนรับประทานอาหาร"



หลังจากนั้นทีมงานได้เข้าสัมภาษณ์ พ่อผู้ใหญ่บ้านป่าห้า (ปรีชา คำบุญเรือง) ถึงมาตรการป้องกันไวรัส COVID -19 ของชุมชนบ้านป่าห้า อำเภอแม่จัน จังหวัด เชียงราย

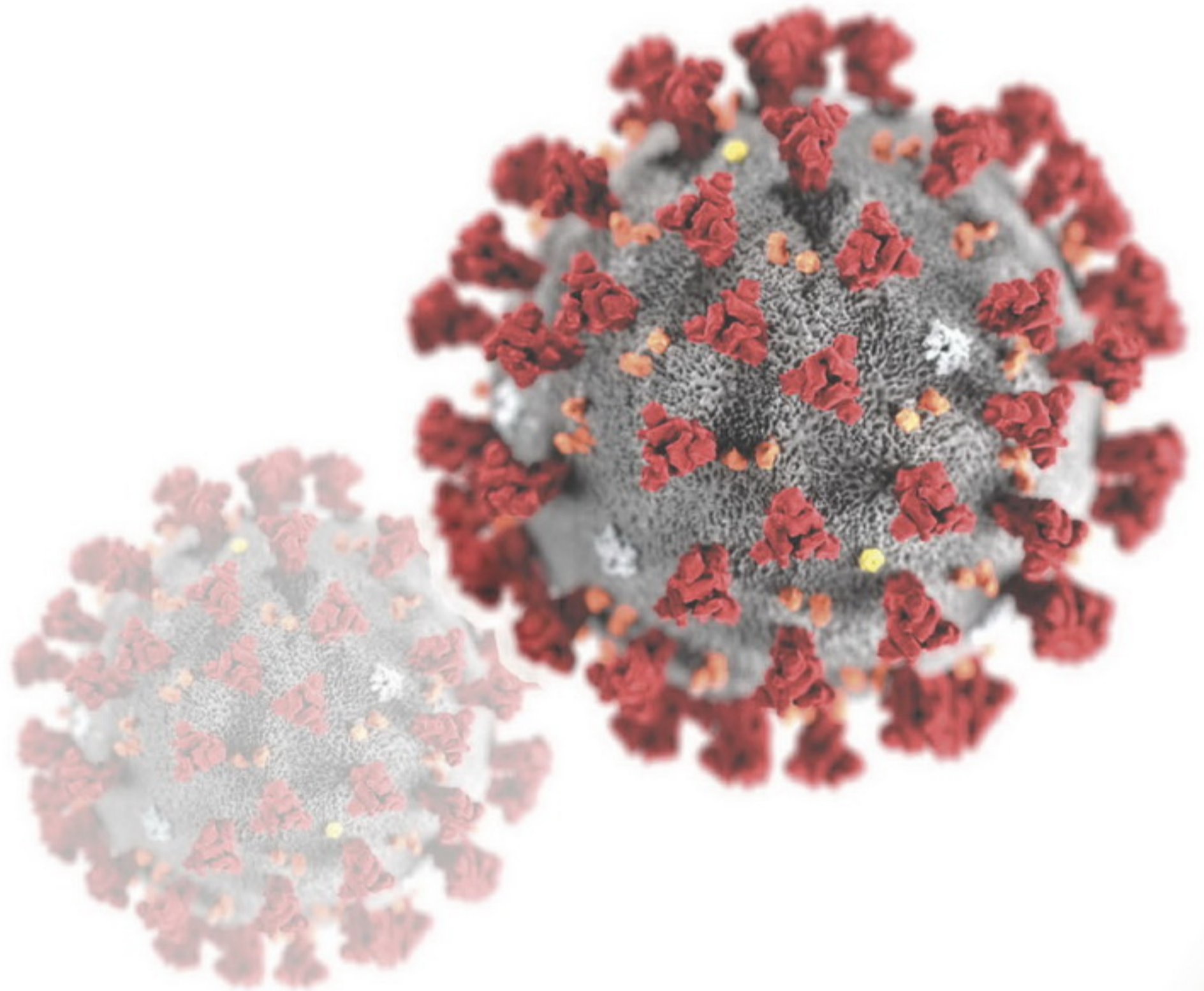
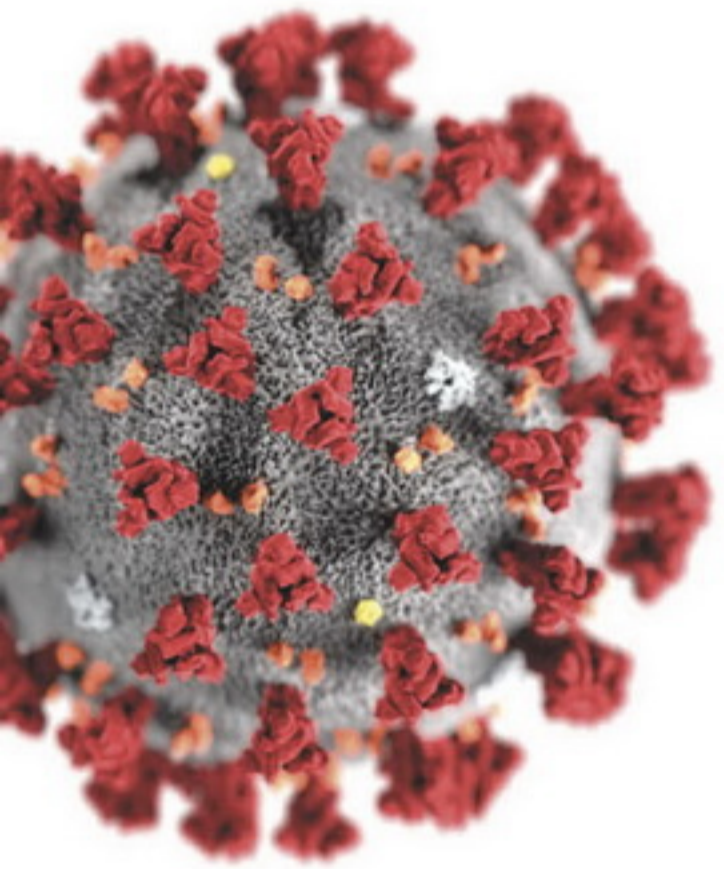
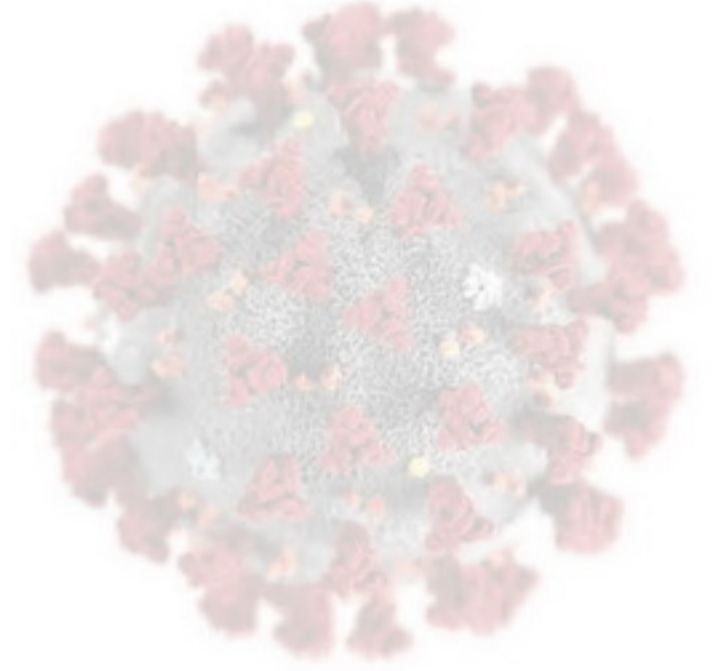
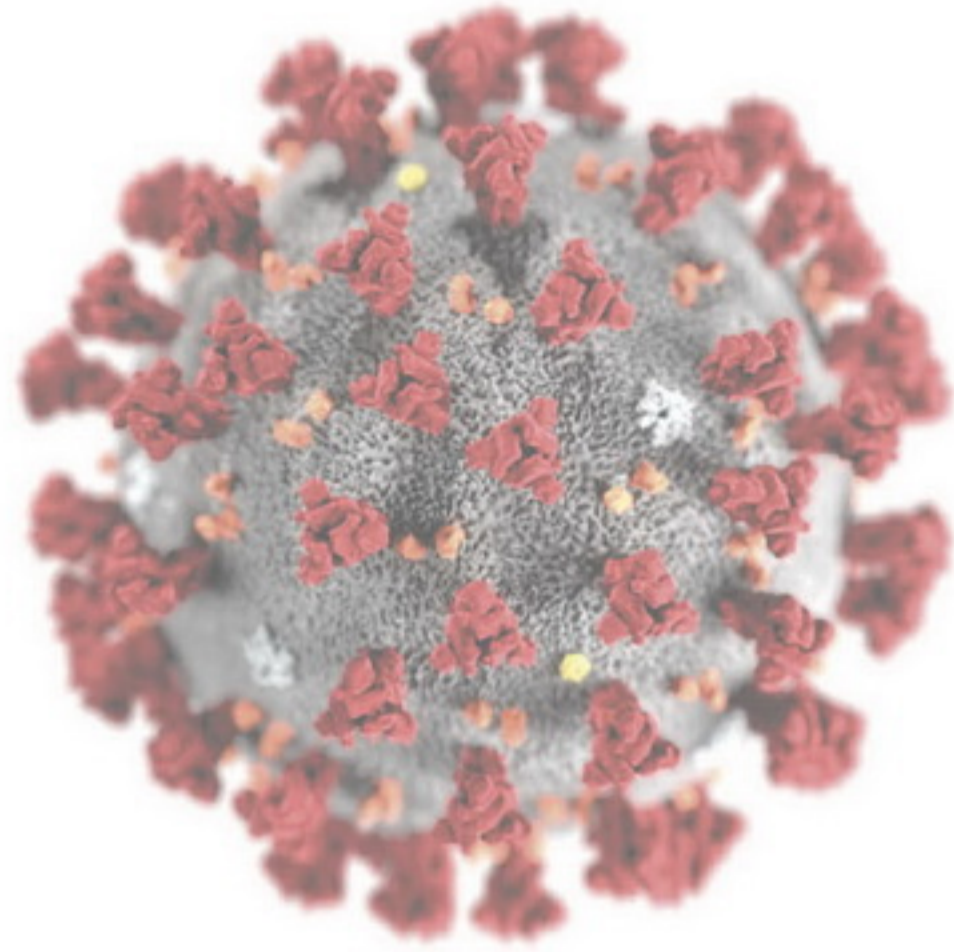


โดยทางผู้ใหญ่บ้านได้เล่าว่า ทางชุมชนบ้านป่าห้า ไม่ค่อยได้รับผลกระทบมากเหมือนในอำเภอใหญ่ๆ เพราะชุมชนบ้านป่าห้าเป็นชุมชนขนาดเล็ก เมื่อมีคน เข้า-ออก ก็จะมีคนรู้กัน และอาชีพหลักของคนในชุมชนคือ อาชีพเกษตรกรรม และทำงานในโรงงานคอกำ มีคน ส่วนน้อยที่ทำงานต่างถิ่น หากมีคนจากต่างถิ่นเข้ามา ก็จะมีการกักตัว 14 วัน สำหรับกิจกรรมสงกรานต์ หรือ กิจกรรมทางศาสนาก็ได้ยกเลิกหมดเพื่อป้องกันไวรัส โควิด - 19 (COVID - 19) ส่วนงานศพ งานขึ้นบ้านใหม่ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้านจะ ร่วมกับหน่วยงาน อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ หมู่บ้าน) ช่วยในการคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิ ให้ ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ในทุกกิจกรรมของหมู่บ้าน รวมถึงตลาดสดของหมู่บ้านอีกด้วย และทางผู้ใหญ่บ้าน ได้ประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายของหมู่บ้าน เพื่อ ประกาศข่าวสารหรือแนวทางการป้องกัน รวมถึงสิทธิ ประโยชน์ต่างๆ ให้คนในชุมชนอยู่เสมอ

# COVID-19



# COVID-19



COVID-19



# สอบเข้ามหาวิทยาลัย มูลนิธิชัยพัฒนา

สำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา  
2012 ซอยอรุณอมรินทร์ 36 ถนนอรุณอมรินทร์  
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700