



กรมป่าไม้

**เอกสารประชาสัมพันธ์
และเผยแพร่
งานด้านป่าชุมชน
(ONE PAGE)
ประจำเดือนสิงหาคม 2562**



เอกสารประชาสัมพันธ์และเผยแพร่งานด้านป่าชุมชน (One Page) ประจำเดือนสิงหาคม 2562

ลำดับที่	เรื่อง	ผู้จัดทำ
1	คณะกรรมการตัดสินผลรางวัลโครงการคนรักป่า ป่ารักชุมชน ตัวแทนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน
2	พลังแห่งความศรัทธา บวชป่า เพื่อรักษาป่าไม้	ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน
3	เครือข่ายป่าชุมชนร่วมใจ ปลุกต้นไม้เพื่อแผ่นดิน	ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน
4	ประเมินป่าชุมชนดีเด่น (ตัวแทนภาคกลาง)	ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน
5	เหมือดแร่	ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน
6	การส่งเสริมการจัดตั้งป่าชุมชน	ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน
7	ผัดเหลียง ราชนิแห่งผักพื้นบ้าน	ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน
8	สมุนไพรแก้อาการฟกช้ำจากป่าชุมชน	ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน
9	ภูมิปัญญาสมุนไพรป่าชุมชน	ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน
10	พ.ร.บ.ป่าชุมชน พ.ศ.2562 ให้ประโยชน์อะไรบ้าง	ส่วนนโยบายและกฎหมายป่าชุมชน
11	ปลุกต้นไม้ 1 ต้น ให้อะไรกับเราบ้าง	ส่วนนโยบายและกฎหมายป่าชุมชน
12	10 ต้นไม้ที่ควรปลูกห่างจากตัวบ้าน	ส่วนนโยบายและกฎหมายป่าชุมชน
13	การจัดการป่าชุมชนเพื่อสุขภาพของป่าชุมชน	ส่วนนโยบายและกฎหมายป่าชุมชน
14	พลาสติกที่ใช้ จะกลับมาทำร้ายเราได้อย่างไร	ส่วนนโยบายและกฎหมายป่าชุมชน
15	กล้วยเต่า	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 13 (น้ำหนาว)
16	มะกอกป่า	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 13 (น้ำหนาว)
17	ดอกดิน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 13 (น้ำหนาว)
18	ต้นส้มลม	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 13 (น้ำหนาว)
19	ผักเอื้อง	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (เชียงใหม่)
20	ส่งเสริมผลิตภัณฑ์สินค้าเกษตรอินทรีย์ และพืชสมุนไพร ให้พร้อมเป็นผู้นำสู่สากล	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (เชียงใหม่)
21	นางแล ดอกไม้ป่าพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (เชียงใหม่)
22	เวทีชุมชน สร้างอาชีพที่ยั่งยืน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (เชียงใหม่)
23	จิตอาสาพัฒนาป่าชุมชนเมืองเพื่อลดภาวะโลกร้อน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์)
24	ประชาคมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์)
25	กิจกรรมปลุกต้นไม้ เฉลิมพระเกียรติพระบรมราชชนนีพันปีหลวง	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์)
26	ประโยชน์จากป่าชุมชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์)
27	พัฒนาป่าชุมชนเมือง เพื่อลดสภาวะโลกร้อน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร)
28	กระทือ สมุนไพรไล่สัตว์	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร)
29	บวชป่า ศรัทธาสู่การอนุรักษ์	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร)
30	เห็ดโคก เห็ดดินดอกหอมอาหารจากป่าชุมชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร)
31	ไผ่รวก	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 4 (ศรีสะเกษ)
32	เห็ดระโงก	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 4 (ศรีสะเกษ)
33	ป่าในเมือง ห้วยทา	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 4 (ศรีสะเกษ)
34	ปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา 28 ก.ค.62	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 4 (ศรีสะเกษ)
35	ปลูกป่าปลอ่ยปลา และกึ่งก้ามกรามอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 4 (ศรีสะเกษ)
36	สะเดา	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 4 (ศรีสะเกษ)
37	บัวสันโดศ	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 5 (อุทัยธานี)
38	เสลา ต้นไม้ประจำจังหวัดนครสวรรค์	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 5 (อุทัยธานี)
39	ครูป่าไม้ถ่ายทอดความรู้สู่เยาวชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 5 (อุทัยธานี)
40	งานมหกรรมเดินป่าชมพรรณไม้	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 5 (อุทัยธานี)

เอกสารประชาสัมพันธ์และเผยแพร่งานด้านป่าชุมชน (One Page) ประจำเดือนสิงหาคม 2562

ลำดับที่	เรื่อง	ผู้จัดทำ
41	กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาป่าในเมือง	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 6 (ระยอง)
42	7 สมุนไพรคลายเครียดใกล้ตัว	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี)
43	โมกราชินี	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี)
44	ผลิตภัณฑ์ไผ่จาก น้ำมันยูคาลิปตัส	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี)
45	โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี)
46	ประชุมสรุปการจัดงาน เขาประทับช้างเทรล ปี 2562 (ครั้งที่ 31)	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี)
47	ไม้กวาดดอกหญ้าจากป่าชุมชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 8 (ตรัง)
48	ทำมัง	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 8 (ตรัง)
49	ผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา รักษาสุขภาพ	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 8 (ตรัง)
50	เยาวชนเดินป่าศึกษาธรรมชาติ	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 8 (ตรัง)
51	มัคคุเทศน์น้อย ศึกษาเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 8 (ตรัง)
52	ร่วมถวายสัตย์ปฏิญาณ เพื่อเป็นข้าราชการที่ดี และพลังของแผ่นดิน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 9 (ลำปาง)
53	สบ้าลิง	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 9 (ลำปาง)
54	ขนมมะพร้าวเต่า	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 9 (ลำปาง)
55	เต่าร้างแดง	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 9 (ลำปาง)
56	แกงหยวกกล้วย	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 9 (ลำปาง)
57	มะระขี้เทย	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น)
58	พัฒนาป่าชุมชนเมือง เพื่อลดสภาวะโลกร้อน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น)
59	กิจกรรมเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น)
60	จิตอาสาพัฒนา เราทำความดีด้วยหัวใจ	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น)
61	คำมอกหลวง สมุนไพรจากป่าชุมชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น)
62	ย่านาง สมุนไพรจากป่าชุมชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น)
63	การทำสบู่ สมุนไพรพญามือเหล็ก	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 11 (สระบุรี)
64	สมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่ หญ้าดอกขาว	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 11 (สระบุรี)
65	ไม้ในวรรณคดีไทย ต้นสายหยุด	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 11 (สระบุรี)
66	ชิงชี่ สมุนไพรจากป่าชุมชนบ้านซำขาม	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 11 (สระบุรี)
67	กิจกรรมส่งเสริมระบบวนเกษตรในเขตปฏิรูปที่ดินเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตปฏิรูปที่ดิน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 11 (สระบุรี)
68	ผักกูด ราชินีริมห้วย	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี)
69	คอลแลน ไม้ท้องถิ่นกินได้ ในป่าชุมชนบ้านครน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี)
70	ครูป่าไม่ให้ความรู้ประชาชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี)
71	ครูป่าไม่ให้บริการประชาชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี)
72	หลุมพ้อ พรรณไม้มีคุณค่าจากป่าชุมชน	ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี)

ข่าวสารกรมป่าไม้
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

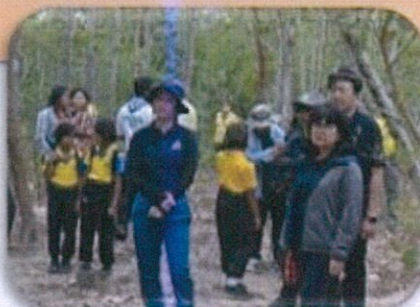
คณะกรรมการตัดสินรางวัลโครงการอนุรักษ์ป่า ป่ารักชุมชน
ตรวจประเมินป่าชุมชนคอนโจร ตัวแทนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



คณะกรรมการตัดสินรางวัลโครงการอนุรักษ์ป่า ป่ารักชุมชน จากกรมป่าไม้ นำโดยผู้อำนวยการสำนักจัดการป่าชุมชน (นางนันทนา บุญยานันต์) และบริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) นำโดยผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริหารองค์กร (คุณบุญทิศา ตำนสมสธิต) ผู้บริหารเจ้าหน้าที่ทั้ง 2 หน่วยงาน เดินทางลงพื้นที่ตรวจประเมินป่าชุมชนคอนโจร ในประเภทรางวัลป่าชุมชนชนะเลิศระดับประเทศซึ่งเป็นตัวแทนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2562 ณ ป่าชุมชนคอนโจร ต.ลำไทรโยง อ.นาหวาง จ.บุรีรัมย์



ข้าราชการ เจ้าหน้าที่จากอำเภอนาหวาง เครือข่ายป่าชุมชนจังหวัดบุรีรัมย์ คณะกรรมการป่าชุมชนคอนโจร และเยาวชน ให้การต้อนรับและนำเสนอผลการดำเนินงานของป่าชุมชนคอนโจร คณะกรรมการฯ ได้เยี่ยมชมสภาพป่าชุมชน เพื่อทำการประเมินสภาพป่าชุมชนตามตัวชี้วัด ด้านความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรป่าไม้ในป่าชุมชน การมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการป่าชุมชน และการอนุรักษ์และมีการใช้ประโยชน์จากป่าชุมชน โดยคำนึงถึงคุณค่าของทรัพยากรให้คงความอุดมสมบูรณ์อย่างยั่งยืน



ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน

สำนักจัดการป่าชุมชน



ข่าวสารกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

พลังแห่งความศรัทธา

บวชป่า

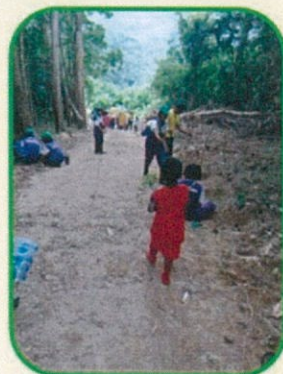


เพื่อรักษาป่าไม้



เครือข่ายป่าชุมชนบ้านนากก (ในตรอก) ได้ร่วมกัน
บวชป่าและปลูกต้นไม้ (ตะเคียนทอง, ยางนา, หลุมพอ)
จำนวน 200 กล้า และได้ร่วมกันลงทะเบียนรวมใจไทย
ปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสสมทวมงคล
พระราชพิธีบรมราชาภิเษก

ณ ป่าชุมชนบ้านนากก ต.ฉลอง อ.เมือง จ.ภูเก็ต



ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน

สำนักจัดการป่าชุมชน



เครือข่ายป่าชุมชนร่วมใจ

ปลูกต้นไม้เพื่อแผ่นดิน



เครือข่ายป่าชุมชนตำบลวังยาง ร่วมกัน
ปลูกต้นไม้ โครงการปลูกป่าเนื่องในโอกาส
วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
ณ ป่าชุมชนตำบลวังยาง อำเภอเนินมะปราง
จังหวัดพิษณุโลก



ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน



สำนักจัดการป่าชุมชน

ข่าวสารกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

ประเมินป่าชุมชนดีเด่นด้าน

“ป่าชุมชน: การสืบสาน รักษา ต่อยอด สร้างสุขปวงประชา”

ป่าชุมชนบ้านหนองวัวด้า (ตัวแทนภาคกลาง)



คณะกรรมการตัดสินรางวัลโครงการอนุรักษ์ป่า ป่ารักชุมชน จากกรมป่าไม้ นำโดยผู้อำนวยการสำนักจัดการป่าชุมชน (นางนันทนา บุญยานันต์) และบริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) นำโดยผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริหารองค์กร (คุณบุญทิวา ต้านคมสถิต) ผู้บริหารเจ้าหน้าที่ทั้ง 2 หน่วยงาน เดินทางลงพื้นที่ตรวจประเมินป่าชุมชนบ้านหนองวัวด้า ในประเภทรางวัลดีเด่นด้าน “ป่าชุมชน: สืบสาน รักษา ต่อยอด สร้างสุขปวงประชา” ซึ่งเป็นตัวแทนภาคกลาง เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2562 ณ ป่าชุมชนบ้านหนองวัวด้า ม.11 ต.ทุ่งหลวง อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี

คณะกรรมการป่าชุมชน บ้านหนองวัวด้า นำเสนอผลการดำเนินงานของป่าบ้านหนองวัวด้า คณะกรรมการฯ ได้ซักถามข้อสงสัยในการดำเนินงานและเยี่ยมชมสภาพป่าชุมชน โดยมีคณะกรรมการป่าชุมชนบ้านหนองวัวด้า และเครือข่ายป่าชุมชนจังหวัดราชบุรีร่วมตอบข้อซักถามและนำเยี่ยมชมป่าชุมชน



ส่วนภาคีเครือข่ายป่าชุมชน

สำนักจัดการป่าชุมชน

เหมือดแอ่

สมุนไพรจาก "ป่าชุมชนบ้านพระเจริญ จังหวัดนครพนม"



ชื่อวิทยาศาสตร์ : Memecylon edule Roxb.

ชื่อวงศ์ : MELASTOMATACEAE

ชื่ออื่น : บลอมเหมือด (ภาคกลาง)

บลอมดำ (ประจวบคีรีขันธ์) เหมือด (สุรินทร์)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

- ไม้พุ่ม สูง 3-7 เมตร
 - ใบเดี่ยวแกวตรงข้าม แผ่นใบรูปไข่กลับ ปลายใบแหลม โคนใบรูปลิ้น ขอบใบเรียบ ใบมันเงา
 - ดอกสีน้ำเงินอมม่วง ช่อดอกออกเป็นกระจุกตามซอกใบ กลีบดอกมีสีม่วง มีฐานรองดอกคล้ายรูปกะม้อ
 - ช่อดอกตามกิ่งและซอกใบ ผลออกเป็นกระจุก ผลสดรูปกลม ผลเป็นผลเดี่ยวคล้ายลูกหว้า ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะมีสีม่วงเกือบดำ กาวในผลมีเมล็ด 1 เมล็ด
- ลักษณะกลม



สรรพคุณ :

- ใบ ใช้เป็นยาลดไข้ตัวร้อน นำใบเหมือดแอ่ 1 กำมือ มาช้ำน้ำ 1.5 ลิตร แล้วนำมาเซ็ดตัวจะสามารถลดไข้ตัวร้อนได้อย่างรวดเร็ว
- ใบ ใช้เป็นยาขับถ่ายแก้อาการท้องผูกและมอดได้ เช่น การทำพริกแห้งจะเอาใบของเหมือดแอ่มาผสมแล้วตาก เมื่อขับถ่ายแก้อาการท้องผูกที่มากทำลาบพริกที่ตากได้

ข้อมูล: สืบทอดภูมิปัญญาสมุนไพร
สู่การรักษาป่าชุมชน





องค์ความรู้สู่ประชาชน
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



การส่งเสริมการจัดตั้ง ป่าชุมชน

ตามพระราชบัญญัติป่าชุมชน พ.ศ. 2562

เป้าหมาย การจัดตั้งป่าชุมชน เนื้อที่ประมาณ 10 ล้านไร่ จำนวน 15,000 ป่าชุมชน
โดยชุมชนมีส่วนร่วมประมาณ 18,000 หมู่บ้าน

วัตถุประสงค์ของการจัดตั้งป่าชุมชน

1. เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และความหลากหลายทางชีวภาพ
2. เพื่อการฟื้นฟูพื้นที่ป่าในเขตป่าชุมชนโดยการปลูกป่าทดแทน
3. เพื่อการเสริมสร้างความร่วมมือทุกภาคส่วนในการจัดการป่าชุมชน
4. เพื่อการส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีที่หลากหลายของชุมชนในการอนุรักษ์ การฟื้นฟู การพัฒนา การควบคุมดูแล และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในป่าชุมชน
5. เพื่อการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติในป่าชุมชนอย่างสมดุลและยั่งยืน



ชุมชนยื่นคำขอจัดตั้งป่าชุมชน

- มีจำนวนตั้งแต่ 50 คนขึ้นไป
- บุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
- มีภูมิลำเนาในท้องที่ไม่น้อยกว่า 5 ปี
- มีการแบ่งบริเวณ เพื่อการอนุรักษ์ และบริเวณการใช้ประโยชน์
- มีแผนการจัดการป่าชุมชน
- มีข้อบังคับป่าชุมชน

พื้นที่จัดตั้งป่าชุมชน

- พื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติ
- พื้นที่ป่าตาม พระราชบัญญัติป่าไม้ พุทธศักราช 2484 (นอกเขตป่าอนุรักษ์)
- พื้นที่อื่นของรัฐ (หน่วยงานของรัฐที่ปกครองดูแลพื้นที่ ยินยอมให้จัดตั้งเป็นป่าชุมชน และเป็นไปตามพระราชกฤษฎีกา)

ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน

สำนักจัดการป่าชุมชน



องค์ความรู้สู่ประชาชน
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



“ผักเหี้ยลิ้ง” ราชีนิ แห่งผักพื้นบ้าน

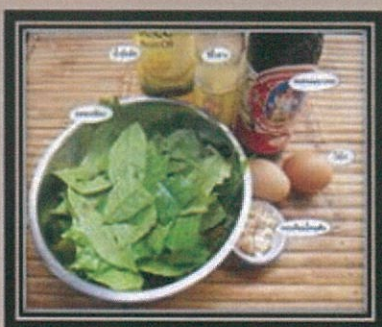
ป่าชุมชนบ้านสระแก้ว
จังหวัดสุราษฎร์ธานี



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Gnetum gnemon* Linn.
var. *tenerum* Markgr.
ชื่อวงศ์ : GNETACEAE
ชื่ออื่น : เรียบแก้ว (นครศรีธรรมราช)
ผักกะเหรี่ยง (ชุมพร) ผักเมือง เหมียง (พังงา)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ไม้พุ่ม สูง 2-5 เมตร ผิวเปลือกเรียบ เปลือกอ่อน สีเขียว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล
- ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามกัน ใบออกจากรายยอดของต้นและกิ่ง ใบเป็นรูปรีปลายใบเรียว มีสีเขียวมัน
- ดอก ขนาดเล็กออกเป็นช่อตามข้อของกิ่ง แต่ละช่อยาว 3-4 เซนติเมตร มีปุ่มดอกขนาดเล็กเรียงกันเป็นข้อ ๆ 5-8 ข้อ
- ผลอ่อน มีเปลือกสีเขียว เมื่อแก่จัดเปลือกและเนื้อจะมีสีเหลือง เนื้อมีรสหวาน



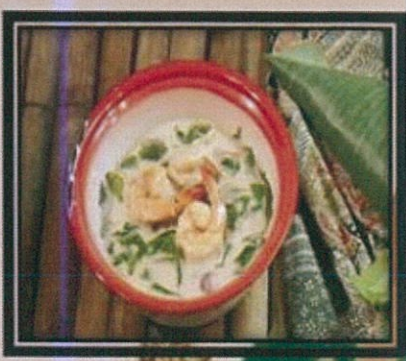
สรรพคุณทางยา

อุดมไปด้วย **เบต้าแคโรทีน** ที่ต้องถือว่าเป็นสารต้านออกซิเดชั่นที่สำคัญ เป็นสารตั้งต้นสร้าง **วิตามินเอ** บำรุงเส้นเอ็น กระดูก สายตา

เมนูอาหารพื้นบ้าน



ใช้ยอดอ่อน ใบอ่อนนำไปปรุงอาหาร เช่น **ต้มกะทิ** แกงเผ็ด แกงพริก แกงจืด แกงเลียง แกงโตปลา **ผัดไข่** ซนมหินน้ำยา หรือใช้ห่อเมี่ยงคำ ร่องห่อหมก ยำยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวกกับน้ำพริก



ที่มาข้อมูล : 80 ภูมิภาควิทยา สนุนโพธิจากป่าชุมชน

สวนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน

สำนักจัดการป่าชุมชน





สมุนไพรแก้อาการฟกช้ำจากป่าชุมชน

แผลฟกช้ำ : เป็นการเปลี่ยนแปลงสีผิวของผิวหนัง ซึ่งรอยช้ำ
นั้นบ่งชี้ถึงการมีเลือดออก จากการที่เส้นเลือดใต้ผิวหนังได้รับ
บาดเจ็บ แล้วรวมตัวกันบริเวณใกล้ผิวหนังด้านบน ทำให้มองเห็นเป็น
รอยสีคล้ำดำ และม่วง

ขิง



วิธี : นำเหง้าสดมาบด แล้วนำมาพอก
บริเวณที่ฟกช้ำ

มะขามป้อม



วิธี : นำเปลือกลำต้นแห้ง แล้วนำมา
บดให้เป็นผงละเอียดนำไปพอก

จอก



วิธี : นำใบสดผสมกับน้ำตาลกรวด
อุ่นให้ร้อนใช้พอกแก้ฟกช้ำ

โพล



วิธี : นำโพลตำแล้วคั้นเอาน้ำทาถู
หรือนำมาทำเป็นลูกประคบ

เจตมูลเพลิงขาว



วิธี : นำใบมาตำแล้วพอก บริเวณที่ได้รับ
การกระทบกระเทือนหรือแก้ฟกช้ำ

รางจืด



วิธี : นำใบรางจืดตำให้ละเอียด ผสมกับ
การบูรดลูกเดือล้าให้ทั่วแล้วทำเป็นลูกประคบ

ข้อมูล: ประโยชน์องค์ความรู้ ภูมิปัญญาสมุนไพร จากป่าชุมชน

ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน สำนักจัดการป่าชุมชน



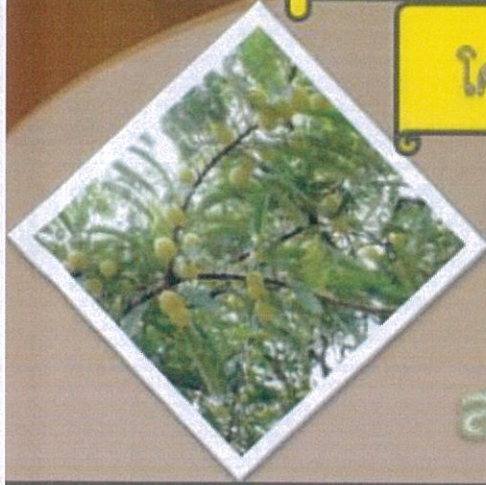


องค์ความรู้สู่ประชาชน
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



ภูมิปัญญาสมุนไพรป่าชุมชน

โคกป่าสี จังหวัดกาฬสินธุ์



มะขามป้อม

วิตามินซีธรรมชาติ
สารต้านอนุมูลอิสระ



ลักษณะทั่วไป

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Phyllanthus emblica* L.
ชื่อวงศ์ : Euphorbiaceae
ชื่ออื่น : ก้ากวด (ราชบุรี) กัณฑ์ต (เขมร-จันทบุรี)



น้ำพริกมะขามป้อม



น้ำมะขามป้อม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น : เป็นไม้มีถิ่นกำเนิดเล็ก-กลางสูง 8-12 เมตร
ใบ : ใบเดี่ยวมีลักษณะคล้ายใบมะขามรูปขอบขนานติดยึด
หรือมนกลม สีเขียวอ่อนหรือเขียวจัดกัน ใบสั้นมาก เส้นแขนงใบไม่ชัดเจน
ดอก : ขนาดเล็กแยกเพศ แต่อยู่บนกิ่งหรือต้นเดียวกัน ดอกตาม
ง่ามใบ ๕-๖ ดอกแน่นตามปลายกิ่ง ก้านสีม่วง ๖ ก้านดอกสีขาว
ผล : สีเขียวอ่อน ตอนข้างใส มีเส้นน้ำขุ่น ตามมาง สังเกตได้ ๖ เส้น
เมื่อรับประทานได้ มีรสชาดเปรี้ยวและอมหวาน
เมื่ออกหุ้มเมล็ดแข็ง

การนำไปใช้ประโยชน์

- เป็นหมากฝรั่ง แก่นกิด แก้วโอ ตะตามเสมหะ ขับปัสสาวะ แก้ตานข่าน
ในเด็ก ผลสดรับประทานเป็นผลไม้แก้กระหายน้ำได้เป็นอย่างดี
- เป็นยาระบาย รักษาท้องเสีย รักษาเลือดออกตามไรฟัน หรือต้มผสมกับน้ำผึ้ง
- เป็นหมากตำพราชิ ผลตากแห้งนำมาต้งน้ำหรือหมกน้ำดื่มแก้ท้องเสีย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดจุดต่างด่างและริ้วรอยแก่มุมมอง
ร่างกายจากการติดเชื้อโรคต่างๆ แก้กึ่งลดเมื่อมกรดุก
- ใช้ต้งตากแห้ง แก้ตกเลือดโลหิตจาง

ที่มาข้อมูล
หนังสือ ๖0 ภูมิปัญญาสมุนไพรจากป่าชุมชน



ส่วนส่งเสริมการจัดการป่าชุมชน



สำนักจัดการป่าชุมชน



พ.ร.บ.ป่าชุมชน พ.ศ.2562 ให้ประโยชน์อะไรบ้าง?

1. คนกับป่าอยู่ร่วมกันได้

2. เป็นซูเปอร์มาร์เก็ตของหมู่บ้าน

3. เก็บของป่าไปขาย ภายใต้อุตสาหกรรม
และกฎหมาย สร้างรายได้ให้ชุมชน

4. ได้ใช้ประโยชน์จากแหล่งน้ำในป่า

5. เกิดแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่

6. เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้ประเทศ

7. สัตว์น้อยใหญ่ได้พึ่งพิง

8. แก่ภัยแล้ง

9. ป้องกันน้ำท่วมรุนแรง

ส่วนนโยบายและกฎหมายป่าชุมชน

สำนักจัดการป่าชุมชน



ปลูกต้นไม้ 1 ต้น ให้อะไรกับเราบ้าง?

ตลอดอายุขัย
ของต้นไม้ 1 ต้น
เก็บกักคาร์บอนได้
เฉลี่ย

1-1.7
ตันคาร์บอน

ดักจับอนุภาค
มลพิษ ฝุ่น คิววัน
โอโซนต่างๆ ได้

1.4
กิโลกรัม/ปี



น้ำที่ระเหยจาก
การคายน้ำที่ใบ
ช่วยลดความร้อน
จากบรรยากาศ
ลดอุณหภูมิลงได้ถึง

3-5°C



ช่วยให้บ้าน
สวยงามร่มรื่น

ป้องกันแสงและ
ความร้อนจาก
ดวงอาทิตย์



รองรับความต้องการ
ก๊าซออกซิเจน

ปลดปล่อยก๊าซออกซิเจน
200,000 – 250,000

วงมนุษย์ได้ **2** คนต่อปี
(คนต้องการก๊าซออกซิเจน
= 130,000 ลิตร / คน / ปี)

ลิตรต่อปี

ในดินที่ร่วนซุย
เป็นที่อยู่อาศัยของ
สิ่งมีชีวิตหลายชนิด

ดินร่วนซุยและ
อุดมสมบูรณ์
ใต้ต้นไม้ อึมน้ำ
ได้ถึง **50%**

เป็นแหล่งอาหาร
ยารักษาโรค และ
ที่อยู่อาศัยของ
สิ่งมีชีวิตนานาชนิด



ป่าชุมชน



1. ต้นหูกระจง

มีรากที่แข็งแรงและแผ่ออกข้าง
สามารถทำลายพื้นและโครงสร้างได้



2. ต้นไผ่

ใบร่วงมาก ต้นโตไว
และกำจัดยาก



3. ต้นพญาสัตบรรณ

ดอกมีกลิ่นฉุนรุนแรง
รากไชทำลายบ้าน

10

ต้นไม้

ควรปลูกให้ห่าง

จากตัวบ้าน



4. ต้นจามจุรี

เป็นไม้ใหญ่ รากแข็งแรง
แผ่ทำลายโครงสร้าง



5. ต้นมะม่วง

มียางมะม่วงและรังบาด
ใบร่วงเยอะมาก



6. ต้นโพธิ์

เจริญเติบโตเร็ว
แผ่รากออกไปไกล



7. ต้นไทร

รากชอบไชโครงสร้าง
และมีรากย่อยลงมาจากต้นและกิ่ง



8. ต้นหูกวาว

ผลและใบร่วงหล่นเยอะ
เกสรอันตรายต่อผู้เป็นภูมิแพ้



9. ต้นขนุน

รากหยั่งลึกและไปได้ไกล
ดึงดูดแมลงนาพาชนิด



10. ต้นชมพูพันธุ์ทิพย์

กิ่งก้านค่อนข้างเปราะบาง
หักล้มได้ง่าย



องค์ความรู้สู่ประชาชน
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

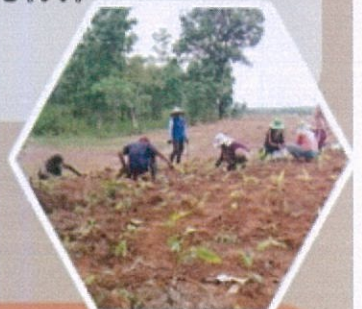


การจัดการป่า เพื่อสุขภาวะของชุมชน



กรมป่าไม้ เป็นหน่วยงานที่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและรักษาภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าเกี่ยวกับสมุนไพร เพื่ออนุรักษ์คุ้มครองดินกำเนิดสมุนไพรและส่งเสริมการปลูก การพัฒนาสวนป่าสมุนไพรเป็นการสร้างอาชีพในชุมชนสามารถพึ่งตนเองด้านการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตลอดจนกระตุ้นและสร้างจิตสำนึกในการฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ให้เกิดความสมดุลและเพื่อพัฒนาผลผลิตและใช้ประโยชน์สมุนไพรไทยอย่างมีคุณภาพ เต็มประสิทธิภาพ และครบวงจร ทั้งในและต่างประเทศ

ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนทางสมุนไพรไทย ในขณะเดียวกันยังเป็นประโยชน์ต่อ **สุขภาวะของชุมชน** สอดคล้องตามแผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทยฉบับที่ 1 ตามความต้องการของตลาด



โดยกรมป่าไม้ได้จัดสรรแผนงานและงบประมาณสำหรับการส่งเสริมการปลูกสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชน เพื่อเพิ่มปริมาณวัตถุดิบสมุนไพรที่มีคุณภาพ เป็นที่ต้องการสำหรับการแปรรูปและการใช้ประโยชน์เพื่อการดูแลสุขภาพของชุมชน โดยในเบื้องต้นได้ส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรจำนวน 3 ชนิด ได้แก่ ขมิ้นชัน ไพล และกระชายดำ ในพื้นที่ป่าชุมชนเป้าหมายรวม 20 จังหวัด ซึ่งจะดำเนินการในพื้นที่เมืองสมุนไพร พื้นที่ป่าเสื่อมสภาพบนพื้นที่สูงชัน (เขาหัวโล้น) และพื้นที่ป่าชุมชนที่มีศักยภาพ โดยมีเป้าหมายปลูกสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนรวม 1,200 แห่งทั่วประเทศ



พลาสติกที่ใช้ จะกลับมาทำร้ายเราได้อย่างไรบ้าง?



กระบวนการผลิตพลาสติก ทำให้สารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายกว่า 170 ชนิด ถูกปล่อยออกสู่อากาศและแหล่งน้ำ

1 การจัดการขยะพลาสติก ในหลุมฝังกลบแบบปิดวิธี
ขยะพลาสติก ในหลุมฝังกลบ สามารถปล่อยสารพิษออกมา ระหว่างการย่อยสลายในดิน และอาจกระจายออกสู่สิ่งแวดล้อม

2 การจัดการขยะพลาสติก โดยการเผาและแปรสภาพเป็นก๊าซ ก๊าซพิษและสารอินทรีย์กระจายไปตามอากาศพื้นดินและไหลน้ำ เป็นอันตรายต่อผู้คนและธรรมชาติได้

4 ไมโครพลาสติกเข้าสู่ห่วงโซ่อาหาร สัตว์ทะเลกิน ไมโครพลาสติกหรือ ชิ้นส่วนพลาสติกอื่นๆ เข้าไปเมื่อเรากินอาหารทะเลเราอาจกินสิ่งเหล่านี้ไปด้วย

3 ไมโครพลาสติกในสิ่งแวดล้อม มีขนาดเล็กจนเราสามารถหายใจได้ หรือสัมผัสได้ โดยไม่รู้ตัว



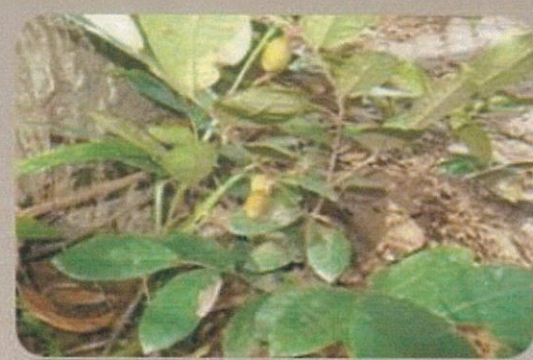


องค์ความรู้สู่ประชาชน กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กล้วยเต่า

สมุนไพรพื้นถิ่น หากินยาก



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Polyathia debilis*
(Pierre) Finet & Gagnep.

วงศ์ : Annonaceae

ชื่อท้องถิ่น : กล้วยเต่า กล้วยต๊อบเต่า
ไข่เต่า ต๊อบเต่าน้อย กั้นครก ลกครก

กล้วยเต่า เป็นพืชท้องถิ่นในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบทั่วไปในป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณ ทั้งในประเทศไทย พม่า ไทย ลาว จีนตอนใต้ เป็นต้น ในประเทศไทยพบได้ทั่วทุกภาค พบมากในภาคเหนือ และภาคอีสาน

สรรพคุณกล้วยเต่า

1. ราก และลำต้น นำมาต้มดื่ม ช่วยลดไข้ รักษาวัณโรค แก้ปวดท้อง แก้ท้องเสีย ท้องร่วง บำรุงน้ำนม ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ ลดจำนวนพยาธิ
2. ราก และลำต้น นำมาบด ใช้ทาแผล รักษาแผลติดเชื้อ แผลเป็นหนอง
3. ผล นำมารับประทาน มีสารที่ให้พลังงาน ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันสายตาเสื่อม ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณ ลดการหยาบกร้านของผิว

กล้วยเต่า น่าจะมาจากลักษณะผลสุกที่มีสีเขียวเหลือง ทรงกระบอกคล้ายกล้วยสุกหรือผลสุกที่มีลักษณะคล้ายไข่เต่า

แหล่งที่พบ : ป่าชุมชนบ้านไรใต้
ต.วังทอง อ.น้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์



ที่มา : puechkaeset.com

สำนักจัดการป่าชุมชน



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 13 (น้ำหนาว)



ป่าชุมชน

องค์ความรู้สู่ประชาชน

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

พบที่ : ป่าชุมชนบ้านห้วยหินลับ ต.วังกกวาง อ.น้ำหนาว จ. เพชรบูรณ์

ประโยชน์

ยอดอ่อนใช้รับประทานสดเป็นผักเคียง หรือใช้ประกอบอาหาร ผลสุกมีรสเปรี้ยว ใสในส้มตำ น้ำพริก และยำ

สรรพคุณ

เปลือก มีรสฝาดเย็นเปรี้ยว ดับพิษกาฬ แก้อาเจียน แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้บิดปวดมวนท้อง แก้ท้องเสีย โรคที่เกี่ยวกับลำไส้ ช่วยในการสมานแผล มีกลิ่นหอม ฝาดสมาน และเป็นยาเย็น

ผล มีรสเปรี้ยวอมหวาน ช่วยแก้โรคขาดแคลเซียม เป็นยาฝาดสมาน ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟันได้ เพราะมีวิตามินซีสูง

ใบ มีรสฝาดเปรี้ยว แก้หูดักเสบ แก้อาการปวดหู แก้อาการปวดท้อง แก้อาการท้องเสียและมีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมานเช่นกัน ใช้ทาแก้โรคปวดตามข้อ

ราก มีรสฝาดเย็น ยาแก้ร้อนใน กระจายน้ำ ช่วยทำให้ชุ่มคอ

มะกอกป่า

ยาพื้นบ้าน ย่านป่าชุมชน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Spondias pinnata* (L. f.) Kurz

จัดอยู่ในวงศ์มะม่วง : ANACARDIACEAE

ชื่ออื่นๆ : กอก กอกก๊ก กอกทรง กอกเขา มะกอกป่า กุก

ลักษณะ ไม้ยืนต้น สูงถึง 20 ม. ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ มีใบย่อยเรียงตรงกันข้าม 5-11 ใบ ดอกออกเป็นช่อแตกแขนงที่ปลายยอดมีดอกย่อยสีขาวจำนวนมาก ผลรูปรี สีเขียว เมื่อสุกสีเหลืองอมเขียว ออกดอกช่วงเดือนเมษายน - มิถุนายน ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดหรือชำกิ่ง

แหล่งที่พบ ตามป่าเบญจพรรณขึ้น ป่าดิบแล้ง ที่ระดับความสูง 50-500 เมตร

ที่มา : <https://medtha.com>

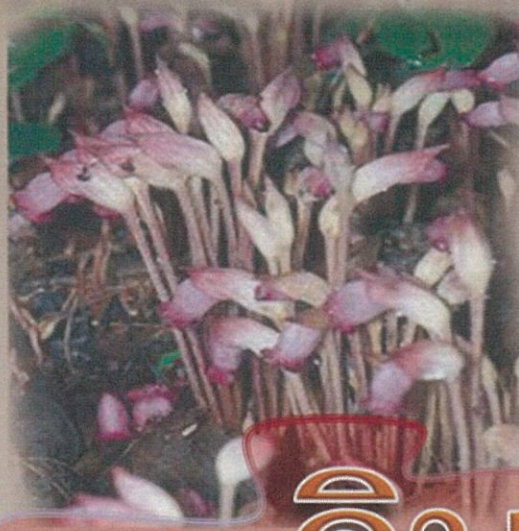


ที่มา: <https://medthai.com>

สรรพคุณ

แก้เบาหวาน ขาขับพิษร้อน ช่วย
ถอนพิษไข้ ช่วยแก้อาการเจ็บคอ
คออักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ช่วย
แก้อาการติดเชื้อในระบบทางเดิน
ปัสสาวะ ช่วยรักษาฝีบนผิวหนัง
ช่วยแก้พิษงู แก้แมลงสัตว์กัดต่อย
ยาแก้บวม ช่วยแก้อาการปวดบวม
แก้ไขกระดูกอักเสบ

#มีรสขม มีพิษเล็กน้อย ออกฤทธิ์ต่อ
ปอด ไต และทางเดินปัสสาวะ



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aeginetia indica* L.
อยู่ในวงศ์ดอกดิน : OROBANCHACEAE
ชื่อท้องถิ่น : ข้าวก้านขุง หล้าดอก
ขอ (เลย), ปากจะเข้ (ภาคอีสาน), สบ
แล้ง (สงขลา), ขอชวย (กะเหรี่ยง-
แม่ฮ่องสอน), เหยญู (จันทบุรี) ,
กะเปเส้, เพาะลาพอ, ดอนดิน



ดอกดิน

ลักษณะทั่วไป

ต้นดอกดิน จัดเป็นพืชจำพวกกาฝากชั้นบนรากไม้อื่น
มีอายุได้ประมาณ 1 ปี ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง สูง
ประมาณ 15-25 เซนติเมตร มีก้านเดี่ยวแทงขึ้นมา
บนรากไม้อื่น ต้นไม่มีการแตกกิ่งก้านและไม่มีใบ
ปลายก้านออกดอกเป็นดอกเดี่ยว สามารถเกิดขึ้นได้
เองตามธรรมชาติ ประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วไป
โดยเฉพาะบริเวณที่ค่อนข้างชื้นในป่าเต็งรัง พบได้
มากทางภาคเหนือและทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ดอกเป็นดอกเดี่ยวสีม่วงแดงอ่อน มีลักษณะเป็น
ถ้วยคว่ำ กลีบดอกจะแตกออกเป็นแฉก 5 แฉก โคน
ดอกออกในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนพฤศจิกายน



ประโยชน์

- ดอกสดมีรสจืดเย็น สามารถนำมาลวก
หรือหนึ่งรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก
นอกจากนี้ดอกสามารถนำไปคั้นกับน้ำผสม
กับข้าวเหนียวแล้วนำไปนึ่งจะทำให้ข้าวเป็น
สีม่วง ที่เรียกว่า "ข้าวก่ำ"
- ดอกสดหรือดอกแห้งนำมาสกัดคั้นเอาแต่น้ำ
ใช้เป็นส่วนผสมอาหารได้และสามารถนำมา
ขนมหอมดอกดินได้อีกด้วย

(สีของกลีบดอกมีสารออกคิวบิน (Aucubin)
เมื่อถูกออกซิไดซ์จากออกซิเจนในอากาศแล้ว
จะเปลี่ยนสีดำ)

ป่าชุมชน



จัดเป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันกับต้นไม้อื่น แต่ไม่มีมือสำหรับใช้ยึดเกาะ ส่วนกิ่งแก่มีช่องอากาศกระจายอยู่ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ในไทยพบเฉพาะทางภาคเหนือ ตอนล่าง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก และทางภาคกลาง โดยมักขึ้นกระจายทั่วไปในป่าเต็งรัง ป่าละเมาะ และป่าดิบแล้ง ที่ระดับความสูงจนถึงประมาณ 700 เมตร จากระดับน้ำทะเล ออกดอกในช่วงเดือน มีนาคมถึงเดือนกรกฎาคม



ต้น ส้มลม

วงศ์ : APOCYNACEAE

สมุนไพรไทย ในป่าชุมชน

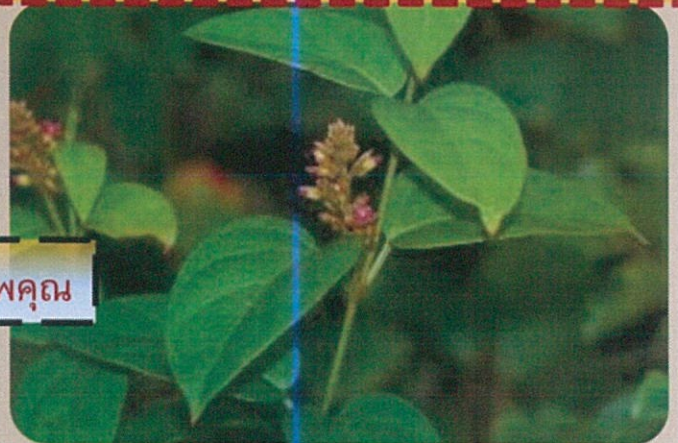
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aganonerion polymorphum* Pierre ex Spire

ประโยชน์

ใบ ดอก และผลมีรสเปรี้ยว ใช้รับประทานได้ ยอดอ่อน ใบอ่อน ใบแก่ มีรสเปรี้ยวพอประมาณ (ไม่เปรี้ยวเท่ากับใบมะขามอ่อน) ใช้รับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก เกลือลาบ ปลาร้าบอง ปั่นกบ ปั่นปลา ก้อย กะปอม เป็นต้น บางครั้งใช้แทนใบมะขาม ทำต้มส้มต่าง ๆ เช่น ต้มอึ่ง ต้มยำปลาและใช้เป็นอาหารสัตว์จำพวกโค กระบือ

ช่วยแก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ ยาแก้โรคกระเพาะ ยาแก้กล้ามเนื้อท้องเกร็ง อาการปัสสาวะขัด ยาแก้อาการตกขาวของสตรี ยารักษาโรคมา้มโต

สรรพคุณ

ที่มา: <http://biodiversity.forest.go.th>



องค์ความรู้สู่ประชาชน กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



ผักเหือด

“ไม้เมืองเมือง”

ขงขบุรี ศรีนครพิงค์เชียงใหม่

ต้นผักเหือดถือเป็นไม้ประวัติศาสตร์ เป็น “ไม้เสื้อเมือง” ของเมืองเชียงใหม่ ในตำนานพื้นเมืองเชียงใหม่ กล่าวถึงไว้ว่า ขณะที่สามสหายสามกษัตริย์ (พญามังราย พญางำเมือง พญาร่วง) ทหารอภัยสร้างเมืองเชียงใหม่ ปี พ.ศ.๑๘๓๙ ขณะนั้นมีพญาหนูเผือกตัวใหญ่พร้อมด้วยบริวารสี่ตัว ไต่ออกจากชัยภูมิไปเข้าโพรงในต้นผักเหือด (นิโครธ) ทั้งสามพระองค์ทรงอัศจรรย์ใจยิ่งและทรงเห็นเป็นนิมิตอันดีจึงพร้อมพระทัยนำข้าวตอกดอกไม้ใส่พานทองบูชาพร้อมสถาปนาให้เป็น “ไม้เสื้อเมือง” หรือ “ไม้เมืองเมือง” ของเมืองนพบุรีศรีนครพิงค์เชียงใหม่ตั้งแต่บัดนั้น



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ficus virens* Aiton

ชื่อท้องถิ่น : กร่าง ผักเลือด ผักเหือด ผักฮี เลียบ ไฮ spotted fig , white fig

ชื่อวงศ์ : MORACEAE

เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ สูงประมาณ ๑๕ เมตร ผลัดใบช่วงเดือนธันวาคม-มกราคมและจะผลิใบใหม่ใบอ่อนสีชมพูหรือชมพูอมเขียว ดอกออกเป็นช่อ ช่วงเดือนกรกฎาคม ผล ผลอ่อนสีเขียวและเปลี่ยนเป็นสีชมพูแดงม่วงหรือดำ เมื่อแก่เต็มที

การใช้ประโยชน์ : ใบและยอดอ่อนที่ยังไม่คลี่ มีรสฝาดอมเปรี้ยว รับประทานเป็นผักสดหรือจะนำไปปรุงเป็นอาหารเช่น ยำผักเหือด แกงผักเหือด หรือนำไปนึ่งจิ้มน้ำพริก

เปลือกและลำต้น ต้มดื่มแก้ปวดท้อง ช้อห้ามสำหรับสตรีแม่ลูกอ่อนที่มีอาการไอ เพราะหากดื่มเข้าไปจะทำให้ไอมากขึ้น ผล เป็นอาหารของนกและสัตว์ป่า ช่วยเพิ่มความสมดุลให้กับระบบนิเวศของผืนป่าให้มีความอุดมสมบูรณ์



ใบอ่อนและยอดอ่อน



แกงผักเหือด



ยำผักเหือด

ที่มา : <http://www.at-chiangmai.com>



กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ส่งเสริมผลิตภัณฑ์สินค้า "เกษตรอินทรีย์" และ สมุนไพร
TRพร้อมเป็นผู้นำสู่สากล

ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๑ (เชียงใหม่) ร่วมจัดนิทรรศการ โดยการสนับสนุนกล้าไม้สมุนไพรเพื่อแจกจ่ายให้กับผู้ที่มาร่วมงาน และบุคลากรจัดกิจกรรม พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์และให้คำแนะนำการลงทะเบียนปลูกต้นไม้กับกรมป่าไม้

"โครงการรวมใจไทย ปลูกต้นไม้ เพื่อแผ่นดิน" ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้ร่วมงานเป็นอย่างมาก ในงาน "Green Life Eat Organic and Lanna Herb 2019 เพื่อส่งเสริมผลิตภัณฑ์สินค้า

"เกษตรอินทรีย์" และ "สมุนไพร" ให้พร้อมเป็นผู้นำสู่สากล ระหว่างวันที่ ๙-๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ประชุมเชียงใหม่ฮอลล์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่ แอร์พอร์ต



- ❖ กล้าไม้สมุนไพรสำหรับแจกประกอบป้ายข้อมูลพรรณไม้
- ❖ พร้อมคิวอาร์โค้ดที่ตั้งศูนย์ฯ ๑ (เชียงใหม่) เพื่อขอรับกล้าไม้เพิ่ม
- ❖ คิวอาร์โค้ดลงทะเบียนปลูกต้นไม้กับกรมป่าไม้และ
- ❖ คิวอาร์โค้ดข้อมูลเพิ่มเติมของกล้าไม้สมุนไพรแต่ละชนิด



การเข้าถึง
สถานที่จัดงาน
(เชียงใหม่ฮอลล์)





นางแลว

Aspidistra sutepensis K.Larsen
ASPARAGACEAE

ดอกไม้ป่า พืชป่าเข
อาหาร พืชเมือง

นางแลว เป็นพืชป่าที่พบขึ้นตามป่าทุกภาคของประเทศไทย ชอบที่ร่ม ขึ้นขึ้นอยู่ตามริมห้วย ริมลำธาร ต้นเป็นลำต้นใต้ดินแตกเป็นกอกว้าง ใบเป็นใบเดี่ยวรูปหอก ด้านหน้าใบสีเขียวมัน หลังใบสากเล็กน้อย เส้นใบขนานตามความยาวของใบ ดอก ออกมาจากโคนต้น เป็นช่อคล้ายช่อกล้วยไม้ขนาดเล็ก กอหนึ่งจะออกหลายช่อ ก้านดอกสีขาว ดอกย่อยสีขาวหรือสีขาวปนม่วง จะแทงช่อดอกจำนวนมากในเดือน สิงหาคม-ตุลาคม

รสชาติของดอกหวานอมขม เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารจะได้รสชาติที่อร่อยขมหวานกลมกล่อม เช่น นำมาลวกรับประทานกับน้ำพริก แกงกับปลาแห้งหรือแกงแครวมกับผักอื่นๆซึ่งชาวเหนือนิยมรับประทานทำให้ขายได้ราคาดี สามารถเก็บมาขายเป็นรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง จึงเป็นที่นิยมนำมาปลูกบริเวณสวนครัวใกล้บ้านเป็นทั้งไม้ประดับและเป็นพืชอาหารไปพร้อมกัน



ส่วนประกอบ

เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ กระเทียม กะปิ ปลาร้า) ดอกนางแลว ผักตามฤดูกาล เช่น ดอกตำหลวง ยอดตำลึง ถั่วพู ถั่วฝักยาว ผักเผ็ด ยอดผักแว่น จะค่าน ข้าวพลุ ชะอม เห็ดลม ถั่วแปบ มะเขือพวง ผักชีฝรั่ง ดอกจิว หน่อไม้ และพริกชี้หนู เป็นต้น (เด็ดเป็นท่อนๆ) กระดุกหมูหรือเนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นพอคำ) น้ำปลาและน้ำมัน



วิธีทำ

นำส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมดมาโขลกให้ละเอียด แล้วนำลงไปผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่กระดุกหมูหรือเนื้อไก่ ลงไปผัดต่อให้สุก เติมน้ำและตั้งหม้อให้เดือด ใส่ผักต่างๆ ลงไป โดยใส่ผักที่สุกยากลงไปก่อน เช่นมะเขือพวง ดอกจิว ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ และหน่อไม้ ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ ก่อนยกลงจากเตา ใส่ยอดชะอมและใบข้าวพลุ คนให้เข้ากัน

ที่มา : <https://panutdakongsamai.wordpress.com>



กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



- สร้างอาชีพที่ยั่งยืน
- การเผาป่า
- สะเมิง เชียงใหม่



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๑ (เชียงใหม่) เข้าร่วมเวทีชุมชนครั้งที่ ๑ โครงการความร่วมมือเพื่อสร้างอาชีพที่ยั่งยืน เมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอสะเมิง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการเผาป่าในพื้นที่ตำบลสะเมิงใต้ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ ดำเนินการโดยกรมส่งเสริมการเกษตร

เพื่อเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและสร้างอาชีพที่ยั่งยืน เตรียมความพร้อมสร้างความเข้าใจ ปรับกระบวนการทัศนในการดำเนินการ วิเคราะห์สถานการณ์หมู่บ้านสำหรับจัดทำแผนกิจกรรมชุมชนแบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยหน่วยงานในพื้นที่และชาวบ้านในตำบลสะเมิงใต้ ๑๐ หมู่บ้านจำนวน ๘๐ คน

ผลสรุปการจัดทำแผนกิจกรรมอาชีพชุมชน อาชีพที่ชาวบ้าน ต้องการแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มอาชีพที่ ๑ การปลูกผักหวานป่าและการเพาะเห็ดถอบ กลุ่มอาชีพที่ ๒ การผลิตผักปลอดสารพิษให้ได้ GAP





จิตอาสาพัฒนาป่าชุมชนเมือง เพื่อลดสภาวะโลกร้อน



กรมป่าไม้ โดยศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๒ (เพชรบูรณ์) ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมพิราม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก จัดกิจกรรม จิตอาสาพัฒนาป่าชุมชนเมืองเพื่อลดสภาวะโลกร้อน จัดขึ้นใน โอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒ จัดขึ้น ณ พื้นที่สาธารณะประโยชน์หนองบอน บ้านห้วยตั้ง หมู่ที่ ๑๐ ตำบลพรหมพิราม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายวิระ จรูญพิทักษ์พงศ์ นายอำเภอพรหมพิราม เป็นประธานในพิธี มีหัวหน้าส่วนราชการในพื้นที่ นักเรียน ประชาชนจิตอาสา และประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมกว่า ๓๐๐ คน



กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมในแผนงานกิจกรรมส่งเสริม และพัฒนาป่าไม้ในเมือง ที่มีวัตถุประสงค์ที่จะให้หน่วยงานของ กรมป่าไม้ และหน่วยงานภายนอกเข้ามามีส่วนร่วมในการ ดำเนินงานพัฒนาสภาพแวดล้อมและเพิ่มพื้นที่ป่า/พื้นที่สีเขียว ในเขตชุมชน โดยกรมป่าไม้ให้การสนับสนุนกล้าไม้ และ คำแนะนำทางด้านวิชาการที่เกี่ยวข้อง การนี้ศูนย์ฯ ได้จัดหา พันธุ์ไม้ยืนต้น ประเภทให้ร่มเงา หรือมีดอกสวยงาม มีความ เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน จำนวน ๑,๔๐๐ ต้น ปลูกในพื้นที่ดังกล่าว

กิจกรรมพัฒนาป่าชุมชนเมืองเพื่อลดสภาวะโลกร้อน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒
พื้นที่สาธารณะประโยชน์บ้านห้วยตั้ง หมู่ ๑๐ ตำบลพรหมพิราม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เนื้อที่ ๕๐ ไร่
โดย ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๒ (เพชรบูรณ์)
ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมพิราม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก





ประชาคม เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ

กิจกรรมจัดทำแปลงสาธิตโครงการธนาคารอาหารชุมชน

(FOOD BANK)



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์) สำนักจัดการป่าชุมชน ดำเนินการจัดทำกิจกรรมประชาสัมพันธ์สร้างความรู้ความเข้าใจกับชุมชน คณะกรรมการป่าชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ในพื้นที่ ให้ได้รับทราบเกี่ยวกับแผนการปฏิบัติงานกิจกรรมการจัดทำแปลงสาธิตโครงการธนาคารอาหารชุมชน ตลอดจนแนวคิดวัตถุประสงค์ และผลประโยชน์ที่ชุมชนจะได้รับ โดยส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพิจารณาคัดเลือกชนิดพันธุ์ไม้ปลูกที่มีความเหมาะสมกับสภาพพื้นที่และสอดคล้องกับความต้องการในการใช้ประโยชน์ของชุมชน อีกทั้งเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลรักษาป้องกันไฟป่า เพื่อให้พื้นที่ป่าชุมชนสามารถอำนวยความสะดวกให้กับชุมชนทางด้านการเป็นแหล่งอาหาร แหล่งสมุนไพร แหล่งไม้ใช้สอย หรือแหล่งศึกษาดูงานของชุมชนหรืออำนวยความสะดวกตามวัตถุประสงค์ของชุมชนต่อไปในอนาคต

การจัดทำประชาคมในครั้งนี้จัดขึ้น ณ ศาลาประชุมบ้านซับมะขาม หมู่ 6 ตำบลยางงาม อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งเป็นพื้นที่เป้าหมายในการจัดทำแปลงสาธิตฯ ในปีงบประมาณ พ.ศ.2563 มีผู้เข้าร่วมทำประชาคมทั้งสิ้น 51 ราย มติในที่ประชุมเห็นชอบให้จัดทำโครงการดังกล่าวในพื้นที่ป่าชุมชน



ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการบรรยายได้ที่ QR CODE ที่แนบนี้
<https://qr.go.page.link/meoZQ>



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ฯ จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้

เฉลิมพระเกียรติพระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์) สำนักจัดการป่าชุมชน จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ บำรุงรักษาต้นไม้เฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยร่วมกันปลูกต้นไม้จำนวนกว่า 50 ต้นในพื้นที่สำนักงานอาทิ สารภี ศรีตรัง บุนนาค และบำรุงรักษาต้นยางนา รวงผึ้ง เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวและสร้างจิตสำนึกในการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ดังพระราชเสาวนีย์ ความตอนหนึ่ง ที่ทรงพระราชทานไว้เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2525 ณ บ้านถ้ำตัว อำเภอส่องดาว จังหวัดสกลนคร ว่า “พระเจ้าอยู่หัวเป็นน้ำ ฉันทจะเป็นป่า ป่าที่ถวายเป็นความจงรักภักดีต่อหน้า พระเจ้าอยู่หัวสร้างอ่างเก็บน้ำ ฉันทจะสร้างป่า” และได้ร่วมกันลงทาบเขียนปลูกต้นไม้และปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ ตามโครงการ รวมใจไทย ปลูกต้นไม้ เพื่อแผ่นดิน อีกด้วย

เกร็ดความรู้

สารภี ชื่อวิทยาศาสตร์: *Calophyllum inophyllum* L.

ศรีตรัง ชื่อวิทยาศาสตร์: *Jacaranda obtusifolia* Bonpl.

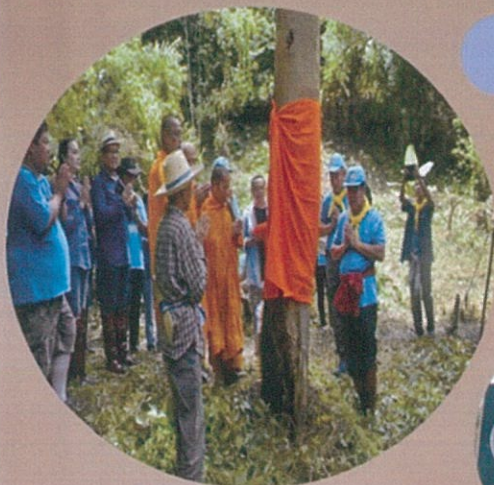
บุนนาค ชื่อวิทยาศาสตร์: *Mesua ferrea* L.





ประโยชน์จากป่าชุมชน

วัตถุประสงค์ ในการดำเนินงานป่าชุมชนของแต่ละแห่ง ก็ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นหรือความต้องการของชุมชนที่มุ่งหวัง ได้รับจากป่าชุมชน หรืออาจจะกล่าวได้ว่าประโยชน์จากป่าชุมชนนั่นเอง หากป่าชุมชนไม่สามารถให้อำนวยประโยชน์ให้ชุมชนได้ตามต้องการก็จะมีเกิดความยั่งยืน ทั้งนี้ ประโยชน์จากป่าชุมชนในประเทศไทยอาจกล่าวได้ว่ามี 3 ด้าน ดังนี้



ด้านเศรษฐกิจ

ที่ผ่านมาดูเหมือนว่าชุมชนได้รับประโยชน์ในด้านนี้จากป่าชุมชนไม่สูงเท่าที่ควร เนื่องจากข้อจำกัดของสถานภาพทางกฎหมายป่าไม้ที่เกี่ยวข้อง แต่ในปัจจุบัน ด้วย พ.ร.บ.ป่าชุมชน พ.ศ.2562 มีผลบังคับใช้ ได้เปิดโอกาสให้ชุมชนได้รับในรูปแบบตามที่กฎหมายให้อำนวยให้เพื่อการบริโภคและอุปโภคในครัวเรือน เป็นการลดค่าใช้จ่ายได้ในระดับหนึ่ง อาจมีการแปรรูปผลผลิตเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มที่เป็นการสร้างรายได้ให้แก่คนในชุมชนได้อีกทางหนึ่ง

ด้านสิ่งแวดล้อม

เป็นประโยชน์ที่พบว่าชุมชนประสงค์ได้รับจากการดำเนินงานป่าชุมชนในระยะแรกๆ ต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน เพื่อแก้ไขหรือบรรเทาปัญหาที่เกิดขึ้น ที่สำคัญได้แก่ การเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารอันส่งผลต่อการประกอบอาชีพการอุปโภค และการบริโภคในครัวเรือน การเป็นแหล่งป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านไฟป่าที่คุกคามสุขภาพและทรัพยากรของชุมชน การอนุรักษ์สัตว์ป่าและความหลากหลายทางชีวภาพให้มีความอุดมสมบูรณ์

ด้านสังคม

หลายชุมชนได้รับผลประโยชน์จากป่าชุมชนทางด้านสังคมในรูปแบบต่างๆกันไป ที่สำคัญที่สุดก็คือการสร้างความร่วมมือกันดำเนินกิจกรรมจัดการป่าไม้อันเป็นการทำงานเพื่อส่วนรวม การรวมกลุ่มกันเป็นวิสาหกิจชุมชน การพัฒนาอาชีพตามศักยภาพของชุมชน การใช้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การเป็นแหล่งเรียนรู้ธรรมชาติและแหล่งพักผ่อน ในบางแห่งอาจมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหมู่บ้านอื่นทั้งในระดับตำบล อำเภอ ภูมิภาค และประเทศอีกด้วย



ข่าวสารกรมป่าไม้
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

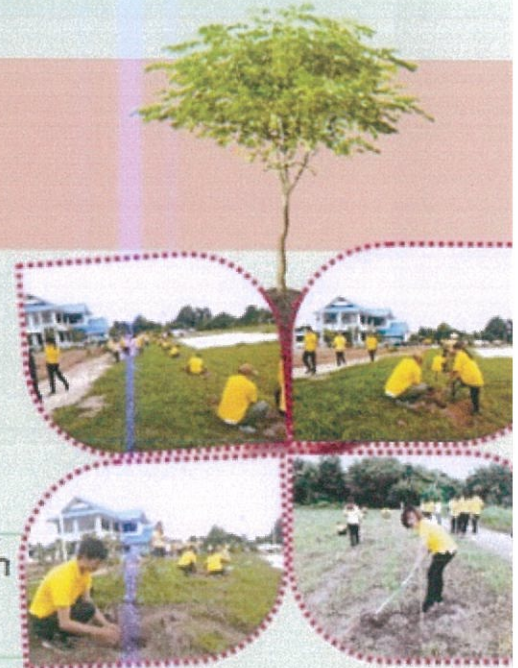


กรมป่าไม้

พัฒนาป่าชุมชนในเมือง เพื่อลดภาวะโลกร้อน



กรมป่าไม้ โดย ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร) ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลหลุบเสลา เจ้าหน้าที่ และผู้นำชุมชน ตำบลหลุบเสลา ได้จัดกิจกรรมสร้างป่าพัฒนาเมืองเพื่อลดภาวะโลกร้อน และเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 28 กรกฎาคม 2562 โดยศูนย์ได้ดำเนินการจัดเตรียมกล้าไม้เตรียมหลุมปลูก และได้ประชาสัมพันธ์การลงทะเบียนปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ ผ่านเว็บไซต์กรมป่าไม้ ซึ่งในครั้งนี้มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมรับฟังและร่วมปลูกต้นไม้ จำนวน กว่า 100 คน



ชนิดกล้าไม้ที่ปลูก

ยางนา พะยอม มะค่าโมง ทองกวาว พิกุล อินทนิลน้ำ
พะยุง ชาฮอกเกี้ยน จันทน์ผา รวม 5,000 กล้า

ลงทะเบียนปลูกต้นไม้



<https://plant.forestry.go.th>



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร)
สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้



กระทือ

ขมิ้นไฟริคัลต์



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber zerumbet (L.) Roscoe ex Sm.*
ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ลำต้น กระทือจัดเป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นอยู่เหนือดิน สูงราว 0.9-1.5 เมตร และมีเหง้าอยู่ใต้ดิน เรียกว่า "เหง้ากระทือ" หรือ "หัวกระทือ" เปลือกนอกของเหง้า มีสีน้ำตาลแกมเหลือง ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองอ่อน ต้นจะโหมงในหน้าแล้ง แล้วจะงอกขึ้นใหม่ในหน้าฝน

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกสลับในระนาบเดียวกัน สีเขียวเข้มลักษณะของใบคล้ายรูปหอกแกมขอบขนาน ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ขอบและแผ่นใบเรียบ ด้านล่างของใบมักมีขนนุ่ม ใบกว้างประมาณ 5-7.5 เซนติเมตร และยาว 20-30 เซนติเมตร ก้านใบเป็นกาบหุ้มลำต้น

ดอก ออกดอกเป็นช่อ แทงออกมาจากเหง้า ลักษณะของช่อดอกเป็นรูปทรงกระบอก มีกลีบดอกสีขาวนวลออกเหลือง มีใบประดับขนาดใหญ่สีเขียวแกมแดง

ผล มีลักษณะเป็นเมล็ดสีดำ ผลค่อนข้างกลม ผลแห้งแตกติดอยู่ใบประดับ และมีเนื้อสีขาวบางหุ้มเมล็ดอยู่

กระทือ
เป็นอาหารและพืชสมุนไพรที่ค้นพบได้จากป่าชุมชนบ้านท่าเจริญ หมู่ที่ 9 ตำบลโคกภู อำเภอภูพาน จังหวัดนครพนม ซึ่งเป็นป่าชุมชนที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน เป็นแหล่งอาหารและแหล่งขมิ้นไฟริคัลต์

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ของกระทือ

- 1. ปลูกเป็นไม้ประดับเพื่อความสวยงาม
- 2. เป็นอาหาร ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น หม้ออ่อม หรือเหง้า นำมาแกงใส่ปลาอย่าง (ภาคใต้ฝั่งทะเลอันดามัน) แกงเผ็ด แกงไตปลา ลวกกินกับน้ำพริก (กาญจนบุรี)

สรรพคุณของกระทือ

- 1. ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง (เหง้า) 179548
- 2. ใช้บำรุงธาตุในร่างกาย (ดอก)
- 3. ช่วยขับน้ำย่อย ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
- 4. เข้าตำรับยา "พิกัตตรีผลธาตุ" ซึ่งประกอบไปด้วย เหง้ากระทือ เหง้าไหล หัวตะไคร้หอม มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุไฟ แก้ใช้ตัวร้อน และช่วยแก้เลือดกำเดาไหล



ที่มา : <https://medthal.com>



ข่าวสารกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



บ่อขงป่า

อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้โดย ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร) ร่วมกิจกรรมปลูกป่าตามโครงการ บ่อขงป่า ปลูกป่า เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในวโรกาส วันแม่แห่งชาติ 12 สิงหาคม 2562 ณ บริเวณศูนย์ประสานงานป่าชุมชนตำบลนาบอน อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

ได้รับเกียรติจาก ร้อยโทธวัชชัย เข็มวัง นายอำเภอคำม่วง เป็นประธานในพิธี งานในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกภาคส่วน ทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะครู นักเรียน และจิตอาสา กว่า 500 คน ศูนย์ฯ ได้สนับสนุนกล้าไม้สำหรับปลูก และแจกจ่ายแก่ผู้มาร่วมงาน จำนวน 1000 กล้า

ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 3 (สกลนคร)
สำนักงานจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้



ป่าชุมชน

เห็ดโต

เห็ดดิน ดอกหอมอาหารจากป่าชุมชน

ชื่อสามัญ : เห็ดตะไคล

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Russula delica* Fr.

ชื่อท้องถิ่น : เห็ดโต เห็ดตะไคล เห็ดดำน เห็ดหอมดิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ดอกใหญ่แข็งและกรอบ มีสีขาวปนเทา เวลาชงจะมีกลิ่นหอม ดอกอ่อนสีขาวนวล ผิวหมวกเห็ดเรียบ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-15 ซม. เมื่อบานรูปร่างคล้ายกรวย ตรงกลางหมวกเว้าลงเล็กน้อย มีสีน้ำตาลอ่อนหรือสีเนื้อ เนื้อหมวกหนา ด้านล่าง หมวกมีดริบเรียงกันเป็นรัศมี ก้านดอกมีลักษณะกลมใหญ่ โคนก้านดอกเรียวเล็กกว่า ด้านบนเล็กน้อย ผิวด้านนอกสีขาวนวลและเรียบ เมื่อกระทบแสงไฟในตอนกลางคืนจะเรืองแสง



สารประโยชน์ ที่ได้จากเห็ดโต ได้สารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น มีกากใยอาหารหรือไฟเบอร์สูง ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย อีกทั้งเห็ดโต ไม่มีไขมัน และคอเลสเตอรอล จึงเป็นได้ทั้งอาหารและยาอีกด้วย



ในห้วงเดือน พฤษภาคม-เดือนสิงหาคม เห็ดทุกชนิดจะขึ้นมาก ในช่วงนี้ ชุมชนได้รับประโยชน์อย่างมหาศาล มีอาหารกินตามฤดูกาล สร้างรายได้ให้กับชุมชน เห็ดโตเป็นเห็ดที่นิยมมาก ซื้องันในราคาแพง กิโลกรัมละประมาณ 200-250 บาท และเป็นเห็ดป่าที่มีกลิ่นหอม จึงนิยมนำมาอย่างไฟให้หอมก่อนนำไปทำอาหาร หรือไม่ก็ย่างไฟให้สุกแล้วกินได้เลยทันทีจะได้สัมผัสรสชาติความหอมของเห็ดโตเต็มที่

“การปลูกป่า ได้ป่าเพิ่ม เพิ่มความอุดมสมบูรณ์ ชุมชนมีรายได้แบบยั่งยืน”
(นางยุมาธิ มาลาสินธ์ คณะกรรมการป่าชุมชนบ้านนาजार ผู้ให้ข้อมูล)





ไผ่รวก...

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชื่อพื้นเมือง : ไผ่รวก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Thyrsostachys siamensis*

วงศ์ : GRAMINEAE



ต้น : ไผ่ไผ่ขึ้นเป็นกอแน่นลำสูง 7-15 เมตร ลำตรง มีกิ่งเรียวยาวเล็กๆ ตอนปลายๆ ลำส่วนมากจะโต มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-6 ซม. ค่อนข้างเรียบมีวงใต้ข้อสีขาว ธรรมชาติกาบหุ้มลำต้นอยู่นาน ลำมีสีเขียว หน่อเทา ปล้องยาว 15-30 ซม. โดยปกติเนื้อหนา ส่วนโคนมีเนื้อหนาเกือบตัน

กาบหุ้มลำต้น : กาบมักติดต้นอยู่นานสีฟางบางอ่อน ด้านหลังปกคลุมด้วยขนอ่อน สีขาวมีร่องเป็นแนวเล็กๆ ครีบกาบมีรูปลามเหลี่ยมอาจจะเห็นไม้ขีดก็ได้หรือเล็กมาก



ใบ : รูปใบจะเป็นรูป (linear - lanceolate) ปลายใบเรียวแหลม โคนใบเกือบกลมผิวใบทั้งสองด้านไม่มีขนกว้าง 0.6-1.2 ซม. เส้นลายใบมี 3-5 (ข้างละ) ขอบใบคายคม ก้านใบสั้นยาวประมาณ 2 มม.

การใช้ประโยชน์ของชุมชน



ในแปลงสาธิตโครงการธนาคารอาหารชุมชน ในพื้นที่ป่าชุมชน ตำบลคำแย้ ได้ปลูกไผ่รวกจำนวนมาก ในฤดูฝนชาวบ้านจะเข้าไปหาหน่อไม้ หน่อไม้ไผ่รวกนำมาต้มให้สุกก่อน รับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น แกงจืด แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงเขียวหวาน ผัดกับไข่ ผัดเผ็ด หน่อไม้เผาให้สุก นำไปทำซูปหน่อไม้ หรือนำไปถนอมอาหารไว้รับประทานนอกฤดู เช่น หน่อไม้ดอง หน่อไม้ปิ้ง หน่อไม้ตากแห้ง หน่อไม้ มีรสหวาน



แกงหน่อไผ่รวก

หน่อไผ่รวกต้มกับน้ำพริก



ซูปหน่อไผ่รวก



ป่าชุมชนตำบลคำแย้ อำเภอยุพาร์ท จังหวัดศรีสะเกษ

(นางสุนี สิริส บ้านหนองบาง ตำบลน้ำเกลือ อำเภอน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ ผู้ให้ข้อมูล)





เห็ดกระโงก

ประโยชน์ที่ประชาชนได้รับตามโครงการธนาคารอาหารชุมชน จากป่าชุมชนโนนใหญ่ ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ



ชื่อไทย : เห็ดกระโงกเหลือง
ชื่อพื้นเมือง : เห็ดไข่เหลือง
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Amanita hemibapha* (Berk.&Br.) Sacc. subsp. *javanica* Cor.&Bas.
วงศ์ : PLUTACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ดอกเห็ดอ่อนมีเยื่อหุ้มหนา รูปกลมหรือรูปไข่ ขนาด 3-4x3-5 เซนติเมตร เมื่อเจริญขึ้นผิวด้านบนปรแตกออกเป็นรูปถ้วย หมวกเห็ดรูปไข่ สีน้ำตาลอมส้มหรือน้ำตาลอมเหลือง เมื่อกางออกจะเป็นรูปกระทะคว่ำแล้วแบนราบ เส้นผ่าศูนย์กลาง 6-12 เซนติเมตร ผิวเรียบเป็นมันและเหนียว เมื่ออากาศชื้น ขอบเป็นริ้วยาว 0.5 - 1 เซนติเมตร โดยรวมเห็นชัดเจนตั้งแต่โคนดอก จากเยื่อหุ้ม ครีบสีขาวนวล ไม่ยึดติดกับก้าน ก้านสีขาวนวล ยาว 5-10 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 13 เซนติเมตร ภายในสีขาวมีรูกลวง แอนนูลัส เป็นแผ่นบางสีขาวห้อยติดอยู่บนก้าน รูปวงรี ผิวเรียบ ผ่องบาง

การใช้ประโยชน์ของชุมชน

ในแปลงสาธิตธนาคารอาหารชุมชน ในพื้นที่ป่าชุมชนโนนใหญ่ ได้ปลูกยางนาไว้เป็นจำนวนมาก เมื่อยางนาเจริญเติบโต จะมีเห็ด กระโงกเกิดขึ้นมาจำนวนมาก ในฤดูฝน ชาวบ้านจะเข้าไปเก็บเห็ดกระโงกในแปลงสาธิต นำไปแกงเห็ดกระโงก นำไปห่อหมก ผัดน้ำมันหอย ทำแจ่วเห็ด เป็นต้นนอกจากนี้ถ้าเก็บได้มาก จะนำมาขายให้กับชาวบ้านด้วยตนเอง นำรายได้มาสู่อุปการคร่าวอีกด้วย (นายสมัย ราชเจริญ อดีตประธานคณะกรรมการป่าชุมชนโนนใหญ่ บ้านหนองโน ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้ให้ข้อมูล)



ข่าวสารกรมป่าไม้

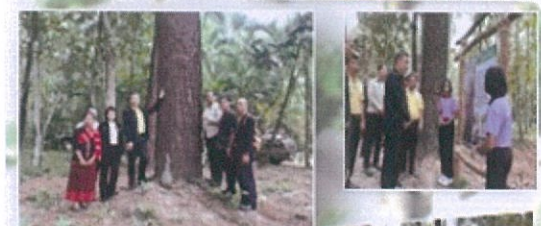
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



ป่าในเมือง

@ห้วยทากา

ผ. ผดามิชาวิมลนวิชัยวิทยา ตำบลรุ่งระวี
อำเภอป่าสัก จังหวัดศรีสะเกษ



เมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๔ (ศรีสะเกษ) (นางมณีรัตน์ สกฤตศิริจิตร) ผู้แทนผู้อำนวยการสำนักจัดการป่าชุมชน ได้เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการป่าในเมือง สวนป่าประชารัฐ เพื่อความสุขของคนไทย “ป่าในเมืองห้วยทากา” โดยมีรองผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ (นายธงชัย เจริญพานิชย์กุล) เป็นประธาน พร้อมด้วยผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ ผู้แทนผู้อำนวยการสำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้ หัวหน้าส่วนราชการจากกรมป่าไม้และหัวหน้าส่วนราชการจากจังหวัดศรีสะเกษ โดยได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ของกรมป่าไม้ ได้แก่ ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาไม้ขนาดเล็กและของป่า จังหวัดขอนแก่น ศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านวิจัยป่าไม้ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุบลราชธานี ศูนย์ป่าไม้ศรีสะเกษ ศูนย์พัฒนาการเกษตรภูสิงห์ ศูนย์เมล็ดพันธุ์ไม้ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ศูนย์เมล็ดพันธุ์ไม้ภาคกลาง สถานีวนวัฒนวิจัยสะแกกราช หน่วยป้องกันรักษาป่าที่ สก.๕ และสก.๖ ตลอดจนหน่วยงานและภาคเอกชนอื่นๆ อีกมากมายในจังหวัดศรีสะเกษ เช่น ศูนย์ธรรมชาตศึกษาไทย โรงพยาบาลพยุห์ องค์การบริหารส่วนตำบลคำแยบ องค์การบริหารส่วนตำบลรุ่งระวี โรงเรียนบ้านรุ่ง และมาลีคำวัสดู เป็นต้น กิจกรรมประกอบด้วย การชมเส้นทางศึกษาธรรมชาติ รุกขกร นิทรรศการความรู้ที่น่าสนใจด้านป่าไม้ การแสดงศิลปวัฒนธรรมของจังหวัดศรีสะเกษ ดนตรีในสวนสน การทำของที่ระลึกจากลูกสน และกิจกรรมปลูกสนสองใบคืนถิ่น ซึ่งการจัดโครงการในครั้งนี้มีหัวหน้าส่วนราชการ ประชาชน และนักเรียน เข้าร่วมงานจำนวน ๕๐๐ คน

การนี้ นางมณีรัตน์ สกฤตศิริจิตร พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๔ (ศรีสะเกษ) สนับสนุนกล้ามะกล่ำต้น จำนวน ๑,๐๐๐ ต้น และร่วมปลูกต้นสนสองใบ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ในเรื่องของระบบนิเวศป่าสนธรรมชาติในพื้นที่ราบ และประโยชน์จากป่าด้านอื่น เช่น สมุนไพร พืชอาหาร นอกจากนี้สามารถใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สถานที่ออกกำลังกาย แก่คนในท้องถิ่น นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป

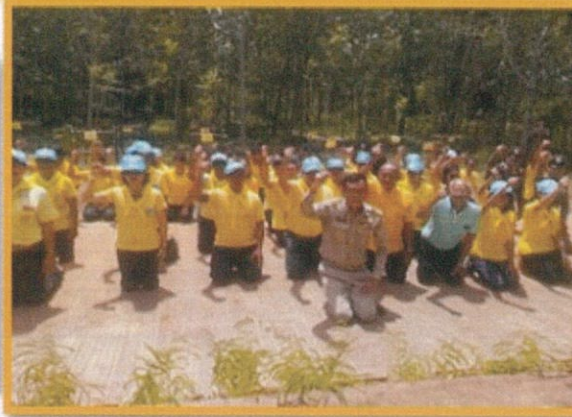


ข่าวสารกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

โครงการพระราชเสาวนีย์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา 28 กรกฎาคม 2562



กรมป่าไม้ โดยศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๔ (ศรีสะเกษ) ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลเขิน จัดโครงการพระราชเสาวนีย์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระราชชนนีพันปีหลวง ปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๖๗ พรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒ โดยมีนายอำเภอเมือง (นายพิบูลย์ กิ่งสุวรรณ) พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการในอำเภอเมือง ประชาชนในตำบลเขิน ร่วมกันปลูกต้นพะยุง ขนาดความสูง ๓ เมตร จำนวน ๒๒ ต้น ณ วัดป่าบ้านไร่เอราวัณ ตำบลเขิน อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

นอกจากนี้ศูนย์ฯ ได้สนับสนุนกล้าชะมดป้อม จำนวน ๒๐๐ ต้น สำหรับแจกจ่ายให้ประชาชนที่มาร่วมงาน ทั้งนี้เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติและแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์ และเพื่อเพิ่มพื้นที่ป่าไม้ให้กับชุมชนและพื้นที่สาธารณะอีกด้วย

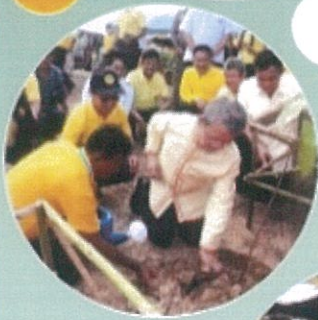


“ปลูกป่า ปล่อยปลา
และกึ่งก้ามกราม
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม”

เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา
28 กรกฎาคม 2562



กรมป่าไม้ โดยศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 4 (ศรีสะเกษ) ร่วมโครงการ “ปลูกป่า ปล่อยปลาและกึ่งก้ามกราม อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม” เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา 28 กรกฎาคม 2562 โดยมีนายวิระศักดิ์ วิจิตร์แสงศรี ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการในจังหวัดศรีสะเกษ ได้แก่ ศูนย์ป่าไม้จังหวัดศรีสะเกษ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืดศรีสะเกษ รวมถึงหัวหน้าส่วนราชการในอำเภอน้ำเกลี้ยง องค์การบริหารส่วนตำบลรุ่งระวี นักเรียน และประชาชนในตำบลรุ่งระวี กว่า 300 คน ณ ห้วยระวี ตำบลรุ่งระวี อำเภอน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ



ในการนี้ร่วมกันปลูกต้นไม้ ปล่อยปลาและกึ่งก้ามกราม โดยศูนย์ฯ สนับสนุนกล้าไม้ เพื่อปลูกรอบบริเวณห้วยระวี และเพื่อแจกจ่ายให้ประชาชน จำนวน 1,500 ต้น ได้แก่ สะเดา มะขามป้อม มะขามเปรี้ยว และพื้ลิงกาสา ทั้งนี้เพื่อเป็นแหล่งอาหารของชุมชน และเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับชุมชนอีกด้วย

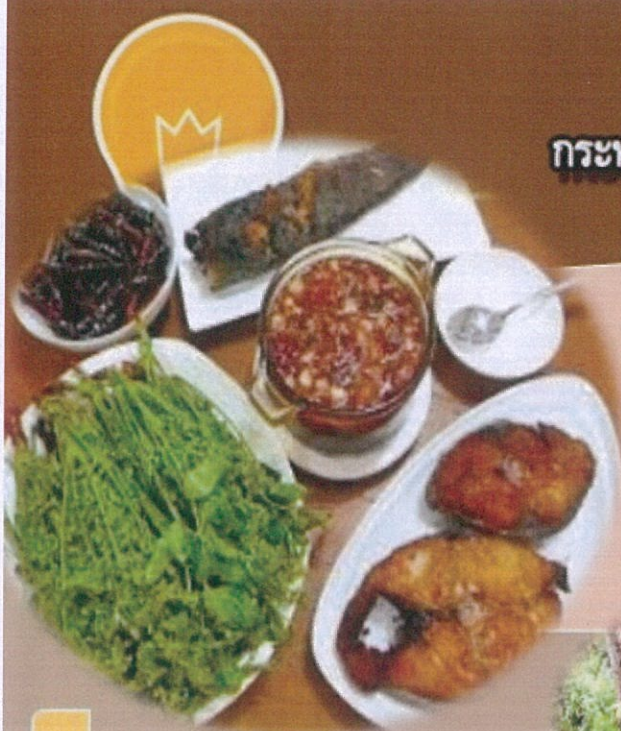




สะเดา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Azadirachta indica* A.Juss.

วงศ์ : MELIACEAE



ต้นสะเดา เป็นพันธุ์ไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงประมาณ 20-25 เมตร เปลือกของลำต้นค่อนข้างหนา มีสีน้ำตาลเทาหรือสีเทาปนดำ ผิวเปลือกแตกเป็นร่องตื้น ๆ หรือเป็นสะเก็ดยาว ๆ

ใบสะเดา ใบมีสีเขียวเข้มหนาที่ใบ เมื่ออ่อนมีสีแดง ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ ยาวประมาณ 15-35 เซนติเมตร มีใบย่อยประมาณ 4-7 คู่ ใบย่อยติดตรงข้ามหรือกึ่งตรงข้าม ลักษณะใบเป็นรูปใบหอกถึงรูปเคียวโค้ง ขอบใบเป็นจักคล้ายฟันเลื่อย ค่อนข้างเกลี้ยง ใบที่อยู่ปลายช่อจะใหญ่สุด

ดอกสะเดา ออกดอกเป็นช่อแยกแขนงขนาดใหญ่ตามง่ามใบหรือตามมุมที่ร่วงหลุดไป และที่ปลายกิ่ง ยาวได้ถึง 30 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็กสีขาวหรือสีเทา ดอกมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ มักจะออกดอกในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนมีนาคม

ผลสะเดา ผลมีลักษณะกลมรี ขนาดกว้างประมาณ 1 เซนติเมตรและยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมเขียว มีรสหวานเล็กน้อย ผลจะสุกในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนมิถุนายน

ในแปลงสาธิตโครงการธนาคารอาหารชุมชน ในพื้นที่ป่าชุมชนตำบลตาแย ได้ปลูกสะเดาจำนวนมาก ชาวบ้านได้เข้าไปเก็บยอดอ่อน ดอกอ่อน และช่อดอก ใช้รับประทานเป็นผักสดหรือใช้ลวกกินกับน้ำพริกหรือลาบ หรือจะใช้ดอกมารับประทานร่วมกับแกงหน่อไม้หรือลาบก็ได้ ส่วนแกนในยอดอ่อนใช้ประกอบอาหาร (นางสุนิศา อภัยศิลา ชาวบ้าน บ้านอะลาง ตำบลตาแย อำเภอชุมพวง จังหวัดศรีสะเกษ ผู้ให้ข้อมูล)



ป่าชุมชน

องค์ความรู้สู่ประชาชน

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

บัวสนโดษ

สมุนไพรร ในป่าชุมชน

พบที่ป่าชุมชนบ้านห้วยวัง หมู่ที่ ๒ ตำบลระบำ
อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี

โดดเด่นในพงไพร

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Nervilia aragoana* Gaud.

ชื่อวงศ์: ORCHIDACEAE

ชื่อเรียกอื่น: ว่านพระฉิม แผ่นดินเย็น

ลักษณะทั่วไป

กล้วยไม้ดิน มีหัว ใบ แผ่นกว้าง รูปหัวใจหรือเกือบกลม ขนาด 6-12 ซม. แผ่นใบมีรอยพับจีบคล้ายพัด และมีแถบประสีน้ำตาลเป็นแนวโค้งกลางใบ ปลายใบสอบ ทั้งใบเมื่อผลิดอก ดอก ออกเป็นช่อ ตั้งตรง ยาว 10-20 ซม. ดอกย่อยสีเขี้ยวอ่อน และมีลายเส้นตามยาวสีน้ำตาล บานเต็มที่กว้าง 2 ซม. หูกลีบปากรูปสามเหลี่ยม และมีลายเส้นสีน้ำตาล กลางแผ่นกลีบปากมีขนจำนวนมาก

การกระจายพันธุ์

พบขึ้นตามป่าดิบชื้นทั่วประเทศ

ช่วงเวลาการออกดอก

ออกดอกช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม

สรรพคุณ

เป็นสมุนไพรรักษาอาการ หัว มีรสเฝื่อนขมเล็กน้อย แก้กษัยใน แก้วปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้กษัยค้ำคุดอก แก้วลม แก้วโรคหัวใจ แก้วจุกเสียดแน่น เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ฝนทาแก้ฝี แก้วปวด แก้วอักเสบ และแก้พิษไข้ได้
กล่าวกันว่าใคร ได้กินหัวว่านสนโดษนี้แล้วร่างกายจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
เป็นว่านทางคงกระพันชาตรี



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๕ (อุทัยธานี)

สำนักจัดการป่าชุมชน



ความเอดอกเข้าสีม่วงอ่อน

ผลยาวเกือบสองฟุต สีดำ น้ำหนักสลักเสลา

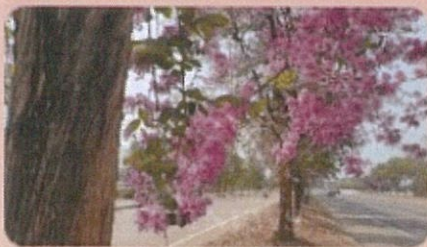
เสลา

ต้นไม้ประจำจังหวัดนครสวรรค์



ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lagerstrœmia lucida (Teism. & Benth)
วงศ์ : LYTHRACEAE
ชื่ออื่น : ลอเก็ย, ลอเก็ย, ลอเก็ย, ลอเก็ย, ลอเก็ย

ลักษณะทั่วไป : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงตั้งแต่ 10 เมตร ถ้าต้นสมบูรณ์ ดินดี น้ำถึง สูงได้ถึง 20 เมตร ถึงแม้จะเป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มกลมหนาที่บแต่ก็จะมีช่วงผลัดใบได้เหมือนกัน ลำต้น ถ้าอายุมากๆ จะแตกเป็นริ้วๆ เป็นทางยาวทั้งต้น แต่ถ้าอายุยังน้อยก็จะไม่เห็นลายแตก



ไม้ต้น : ผลัดใบขนาดกลาง สูง 10 - 20 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลมแน่น กิ่งสีเขียวเข้ม กิ่งมักย่อยย่อยลง

เปลือก : สีเทาดำ มีรอยแตกแหว่งเป็นทางยาวตลอดลำต้น



ใบ : ใบเดี่ยว ออกตรงกันข้าม แผ่นใบยาวแบบรูปขอบขนานกว้าง 6 - 10 เซนติเมตร ยาว 16 - 24 เซนติเมตร ปลายใบแหลมเป็นติ่งยาวเล็กน้อย โคนมน ผิวใบมีขนปรุปรุอ่อนนุ่ม ทั้ง 2 ด้าน



ดอก : สีม่วงสดเวลาดอกบานช่อดอกจะแน่นเป็นรูปทรงกระบอกก้านช่อดอกและกลีบรองกลีบดอกมีขนนุ่ม สีเหลืองปกคลุมทั่วไป กลีบดอกมักมี 6, 7 หรือ 8 กลีบที่ผิวนอกของกลีบรองกลีบดอกรูปถ้วยเมื่อ บาน มีขนาดกว้าง 6.8 - 8.2 เซนติเมตร



ออกดอก : มีนาคม - เมษายน ผลแก่ประมาณเดือน พฤศจิกายน เก็บเมล็ดเดือน ธันวาคม - กุมภาพันธ์

ขยายพันธุ์ : โดยเมล็ด กิโลกรัมมีเมล็ดประมาณ 170,000 เปอร์เซ็นต์การงอก 75 %ช่วงเวลาที่ใช้ในการงอก 20 วัน ช่วงเวลาใช้เพาะชำ 4 เดือน จะได้ความสูงประมาณ 20 เซนติเมตร

ประโยชน์ : ไม้ทำเครื่องประดับ ทำไม้ใช้ก่อสร้าง ทำเฟอร์นิเจอร์ ไม้ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับ

ผล : เกือบกลมผิวแข็ง ยาวประมาณ 1.5 - 2.1 เซนติเมตร ผลแห้งแตกตามยาว 5 - 6 พูเมล็ด จำนวนมาก มีปีก



ข่าวสารกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๕ (อุทัยธานี) ได้สนับสนุน ศูนย์ป่าไม้อุทัยธานี จัดกิจกรรมโครงการครูป่าไม้ด้านการฟื้นฟูป่า วม โรงเรียนบ้านกลาง ตำบลห้วยคด อำเภอห้วยคด จังหวัดอุทัยธานี เมื่อวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๒ โดยศูนย์ฯ ได้มอบต้นรวงผึ้งให้กับ โรงเรียน และเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ได้รับหน้าที่เป็นครูพี่เลี้ยง และเป็นครู บรรยายในฐานะพ่อบ้านป่าไม้ ซึ่งในกิจกรรมครั้งนี้มีทั้งหมด ๘ ฐาน เรียนรู้ โดยได้รับความร่วมมือด้วยดีจากคณะครู และนักเรียน จำนวน ๑๐๘ คน





งานมหกรรมเดินป่าชมพรรณไม้



ย้อนตำนานเสือร้าย กินเนื้อไม้เขาราวเทียน



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๕ (อุทัยธานี) ร่วมงานมหกรรมเดินป่าชมพรรณไม้ ย้อนตำนาน เสือร้าย กินเนื้อไม้เขาราวเทียน ณ ป่าชุมชนบ้านบุทาบกวด ตำบลเด่นใหญ่ อำเภอนันดา จังหวัดชัยนาท การจัดกิจกรรมเป็นหนึ่ง ในโครงการส่งเสริมการท่องเที่ยววิถีชีวิตชุมชน โดยมีแนวคิดการจัดงานเพื่อสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง และเป็นการสร้างอัตลักษณ์การท่องเที่ยวรอบตำบลเด่นใหญ่ ที่เป็นชุมชนเด่นอยู่ร่วมกับป่า ซึ่งงานนี้ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๖-๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ ในงานมีกิจกรรมการเดินป่าชื่นชมธรรมชาติ และการประกวดการแปรรูปเนื้อไม้เป็นอาหารดาวหวาน จากกลุ่มแม่บ้านของแต่ละตำบลในอำเภอนันดา โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธาน ในพิธีเปิด



กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนากฎป่าในเมือง



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 6 (ระยอง) ร่วมกับ
องค์การบริหารส่วนตำบลทางเกวียน โรงเรียนหนอง
กั้นเกรา จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ ในกิจกรรมส่งเสริมและ
พัฒนาป่าในเมือง

โดยมีจุดประสงค์ เพื่อเสริมสร้าง
ความรู้ ความเข้าใจ ถึงความสำคัญ
และประโยชน์ของการปลูกต้นไม้
กล้าไม้ที่ปลูกได้แก่ สะเดา
ตะเคียนทอง ยางนา ไม้ ฯลฯ จัดขึ้น
ที่ พื้นที่รอบสระน้ำสาธารณะ
ประโยชน์ หมู่ที่ 1 ตำบลทางเกวียน
อำเภอแกลง จังหวัดระยอง โดยมี
ประชาชน นักเรียน และเจ้าหน้าที่ เข้าร่วม
ร่วมงาน กว่า 100 คน





ปาฐมชน

องค์ความรู้สู่ประชาชน

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้



สมุนไพร คลายเครียด ใกล้ตัว

มะกรูด



มีสารหอมระเหยในกลุ่มน้ำมันหอมระเหยซิทรัลส์ มีคุณสมบัติให้ความสดชื่น ผ่อนคลาย ช่วยเพิ่มความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และมีสรรพคุณช่วยลดความซึมเศร้า

ตะไคร้



ตะไคร้จัดเป็นสมุนไพรช่วยคลายเครียด โดยกลิ่นหอมๆ ของตะไคร้มีสรรพคุณช่วยให้ผ่อนคลาย แก้ปวดหัว และทำให้สบายใจ

ซีเทิลัก



ใบอ่อนและดอกตูมของซีเทิลักมีสารคลายเครียด ชื่อว่า แอนไฮโดรบาราคอล ซึ่งมีฤทธิ์คลายเครียดและมีฤทธิ์กดประสาท จึงช่วยแก้อาการนอนไม่หลับได้

ชุมเห็ดไทย



เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์กดประสาท ช่วยคลายเครียด และทำให้นอนหลับได้ดี แถมยังช่วยแก้อาการปวดศีรษะได้อีกด้วย

มะตูม



น้ำมันหอมระเหยจากมะตูมช่วยคลายความตึงเครียด เพิ่มความสดชื่น ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ควบคุมระดับไขมันในร่างกาย และช่วยให้เจริญอาหาร

พริกไทย



กลิ่นหอมฉุนของพริกไทยมีคุณสมบัติกระตุ้นความรู้สึกสดชื่นให้ร่างกายได้เป็นอย่างดี อีกทั้งรสเผ็ดร้อนจากพริกไทยก็ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้

ใบบัวบก

ใบบัวบกมีฤทธิ์ช่วยผ่อนคลายการทำงานของสมอง ช่วยดับพิษร้อนในร่างกาย และมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อนๆ





ป่าชุมชน

องค์ความรู้สู่ประชาชน

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

“โมกราชินี”

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Wrightia sirikitiae*

ชื่อวงศ์ : APOCYNACEAE

โมกราชินี จัดเป็นพรรณไม้ชนิดใหม่ของโลกและเป็นพรรณไม้ถิ่นเดียว พบเฉพาะในประเทศไทย มีสถานภาพเป็นพรรณไม้หายากและใกล้สูญพันธุ์ พบครั้งแรกโดย ศ.ดร.ธวัชชัย สันติสุข บนเขาหินปูน จ.สระบุรี ต่อมา ได้ขอพระราชทานพระนามสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ตั้งชื่อเมื่อปี พ.ศ. 2544



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์



โมกราชินีเป็นไม้ต้น สูง 4-6 เมตร มีน้ำยางขาว กิ่งอ่อนมีแผล ระบายอากาศทั่วไป



ใบ: เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามเป็นคู่ รูปรีแกมขอบขนาน ปลายใบแหลม ผิวใบด้านล่างมีขนปราย ทั่วไป



ดอก: สีขาว ออกเป็นช่อจากปลายยอด มี 2-8 ดอก กลีบดอก 5 กลีบ รูปขอบขนาน ปลายมน เกสรผู้ 5 อัน เป็นมัดยอดแหลมอยู่กลางดอก เกสรตัวผู้ ที่เป็นหมันมีจำนวนมาก แตกเป็นวงรัศมีรอบฐานดอก



ผล: เป็นฝักคู่ สีน้ำตาล รูปขอบขนานส่วนปลายโค้งและกว้างกว่าส่วนโคน ผิวมีแผลระบายอากาศ แก่แล้วแตกตามยาว เมล็ดแบนรี

ที่มา : <http://www.asbq.org/>

ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์



ข่าวสารกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



ผลิตภัณฑ์ไล่ยุง จาก "น้ำมันยูคาลิปตัส"



กรมป่าไม้ โดยศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี) ได้เข้าร่วมกิจกรรม สาธิตการทำผลิตภัณฑ์ไล่ยุง จากน้ำมันยูคาลิปตัส ณ ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการใช้ประโยชน์ไม้ขนาดเล็กและของป่า อ.จอมบึง จ.ราชบุรี ซึ่งจัดกิจกรรมร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาวัสดุทดแทนไม้เพื่อชุมชน จ.ราชบุรี และ ฝ่ายพัฒนาเคมีผลิตภัณฑ์ป่าไม้ สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้ กรมป่าไม้ โดยมี เจ้าหน้าที่สถานีเพาะเลี้ยงสัตว์ป่าเขาสน องค์การบริหารส่วนตำบลจอมบึง กลุ่มเกษตรกร และกลุ่มแม่บ้าน เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



ยูคาลิปตัสที่นำมาสกัดน้ำมันคือ พันธุ์ *Eucalyptus globulus* ซึ่งใช้ส่วนใบและกิ่งอ่อนในการสกัดน้ำมัน (ใบและกิ่งอ่อน 10 กก. ได้น้ำมันยูคาลิปตัส 100 มล.)

การสาธิตการทำผลิตภัณฑ์ไล่ยุงจากน้ำมันยูคาลิปตัส มี 3 แบบ คือ

1. สเปรย์กันยุง
2. เทียนหอมไล่ยุง
3. โลชั่นทาผิวกันยุง





ข่าวสารกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)



กรมป่าไม้ โดยศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี) นำโดยหัวหน้าศูนย์ส่งเสริมฯ ได้รับเชิญเป็นวิทยากร ให้กับสำนักจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดเพชรบุรี เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ในพื้นที่จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อเรื่อง ประวัติความเป็นมา เป้าหมายและวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินงาน ตามกรอบการดำเนินงาน ตามแผนแม่บท อพ.สธ. ระยะ 5 ปีที่ 6 และการสมัครสมาชิก "ฐานทรัพยากรท้องถิ่น" และ "สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน" ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลเขาอ้อย อ.เขาอ้อย จ.เพชรบุรี



ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ได้แก่ เทศบาลตำบลเขาอ้อย เครือข่ายอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน (ทสม.) ต.เขาอ้อย โรงเรียนโยธินบูรณะเพชรบุรี โรงเรียนบ้านสระพัง โรงเรียนวัดยาง และโรงเรียนเขาอ้อยวิทยา

ทั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี





ข่าวสารกรมป่าไม้
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

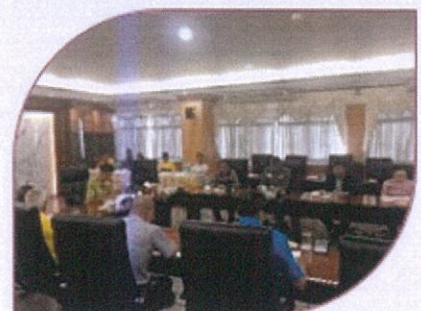
ประชุมสรุปการจัดงาน

เขาประทับช้างเทรล ปี 2562 (ครั้งที่ 31)

กรมป่าไม้ โดยศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี) ได้เข้าร่วมการประชุมสรุปการจัดงานโครงการเขาประทับช้างเทรล (Kaoprattubchang Trail) ปี 2562 ครั้งที่ 31 ณ ห้องประชุมทรัพย์ศิรี ชั้น 3 อาคารอำนวยการ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อ.จอมบึง จ.ราชบุรี โดยมี นายวิสาห์ พูลศิริรัตน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นตัวแทนผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธานในการประชุม



ซึ่งมีการจัดงานวิ่งเทรล เมื่อวันที่ 15 - วันอาทิตย์ที่ 16 มิถุนายน 2562 เมื่อการดำเนินกิจกรรมเขาประทับช้างเทรล ในปี 2562 ได้เสร็จสิ้นแล้ว มูลนิธิวิทยาลัยหมู่บ้านจอมบึงและมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ซึ่งเป็นผู้ประสานงานหลักของโครงการ จึงได้มีการจัดประชุมภาคีร่วมจัดงาน เพื่อรับทราบผลการดำเนินงาน สรุปงาน และรับฟังข้อเสนอแนะในการจัดงานครั้งต่อไป



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 7 (ราชบุรี)

สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้



ป่าชุมชน

องค์ความรู้สู่ประชาชน
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

ไม้กวาดดอกหญ้าจากป่าชุมชน

ป่าชุมชนบ้านไสใหญ่ ต.อ่าวตง อ.วังวิเศษ จ.ตรัง

ชื่อวงศ์ : POACEAE

หญ้าไม้กวาด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Thysanolaena latifolia* (Roxb. ex Hornem.) Honda

ชื่อพื้นเมือง : กัง, ตองกง (ภาคเหนือ), เคี้ยหลา (แม่ฮ่องสอน), เลาล้าง (สุโขทัย), หญ้ากาบไม้ใหญ่ (เลย), หญ้าไม้กวาด, หญ้ายุ่ง (ยะลา)

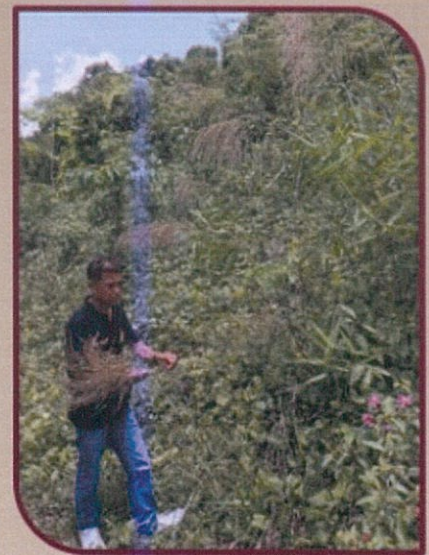
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น : เป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ลำต้นแตกกอคล้ายไม้ ลำต้นมีลักษณะทรงกลม แบ่งเป็นข้อปล้องชัดเจน

ใบ : เป็นใบเดี่ยว ออกบริเวณข้อลำต้น แผ่นใบทั้งด้านบน และด้านล่าง มีขนปกคลุม ส่วนขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม

ดอก : ออกเป็นช่อแขนงบริเวณง่ามใบ และปลายยอดของลำต้น ก้านช่อดอกมีขนอ่อนปกคลุม แต่ละช่อแขนงมีดอกย่อยจำนวนมาก

ผลและเมล็ด : มีรูปร่างคล้ายกับเมล็ดธัญพืชทั่วไป เมื่อลำต้นแก่ เมล็ดก็จะเริ่มร่วงในช่วงฤดูแล้ง



ประโยชน์ : ชาวบ้านบ้านไสใหญ่นิยมนำ "ดอก" มาใช้ทำไม้กวาด (ไม้กวาดดอกหญ้า) เป็นสิ่งที่ทุกบ้านต้องมีเพื่อใช้ในการทำความสะอาดบ้านเรือน เมื่อผลิตได้จำนวนมากจะจำหน่ายเป็นรายได้ให้กับครัวเรือน



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๘ (ตรัง)

สำนักจัดการป่าชุมชน



ป่าชุมชน

องค์ความรู้สู่ประชาชน กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กรมป่าไม้

ทำมัง

ชื่อวงศ์ : LAURACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Litsea elliptica* Blume

ลำต้น: เป็นไม้ยืนต้นไม่ผลัดใบ เรือนยอดเป็นรูปเจดีย์ต่ำๆ ทั่วเป็นพุ่มขนาดใหญ่ กิ่งมีสีเขียวอมน้ำตาล ลำต้นมีสีน้ำตาลอมเทาเปลือกมีกลิ่นคล้ายกลิ่นแมงดา

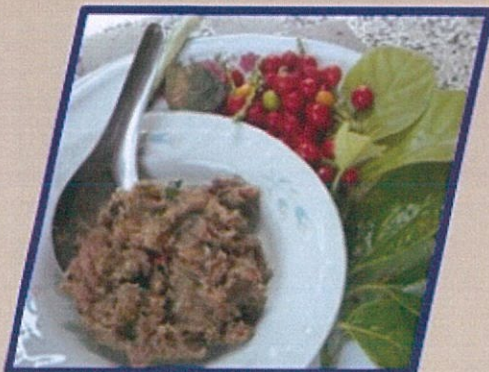
ใบ: เป็นใบเดี่ยวรูปมนแกมรูปขอบขนาน กว้าง ๖ - ๑๐ ซม. ยาว ๘ - ๑๒ ซม. โคนใบสอบเรียบปลายใบเรียวแหลม หลังใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบด้านจรูขระ ขอบใบเรียบมีกลิ่นคล้ายกลิ่นแมงดา

ดอก: เป็นช่อขนาดเล็ก สีขาว ออกดอกตามปลายกิ่ง

ผล: กลม ผลสุกสีดำ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๐.๕ - ๑ ซม.



ประโยชน์: ชาวบ้านทางภาคใต้นิยมนำใบของต้นทำมัง มาตำน้ำพริกรับประทานซึ่งใบทำมังมีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวคล้ายกับกลิ่นแมงดา



น้ำพริกใบทำมัง

ป่าชุมชนบ้านเนินนุญ อ.คลองท่อม จ.กระบี่

ส่วนผสม

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ๑. ใบทำมัง | ๒. กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ๓. กุ้งแห้ง ๑ ช้อนโต๊ะ | ๔. พริกขี้หนู ๔-๗ เมล็ด |
| ๕. กระเทียม ๓-๕ กลีบ | ๖. มะนาว ๑ ลูก |

วิธีทำ

๑. โขลก กุ้งแห้ง พริกสด และกระเทียม พร้อมกัน
๒. ใส่ใบทำมัง และกะปิ โขลกจนเข้ากัน
๓. ปั่นมะนาวตามลงไป (ไม่ชอบเปรี้ยวไม่ต้องใส่ก็ได้) และปรุงรสตามชอบ สามารถรับประทานได้กับผักลวกและผักสดตามใจชอบ

ผักพื้นบ้าน...อาหารเป็นยา...รักษาสุขภาพ

ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้วยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสยาที่หลากหลายในผักพื้นบ้านตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

รสฝาด

ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก ยอดกระโดน ขนุนอ่อน



รสหวาน

ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า เชียงดา ผักหวานบ้าน



รสเผ็ดร้อน

แก้ท้องอืด แก่ลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกระทือ กระเทียม ดอกกระเจียวแดง ตีป्ली พริกไทย ใบชะพลู ชিং ข่า ขมิ้น กระชาย เร่ว



รสเปรี้ยว

ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักตบชวี ส้มกุ่ม ผักกาดส้ม



รสหอมเย็น

บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม โสน ดอกขจร บัว ผักบั้งไทย เป็นต้น



รสมัน

บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น สะตอเนียง ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม ต่างหลวง



รสขม

บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก มะแว้งต้น ลิงลาว ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา มะขม



ที่มา : <https://hkm.hrdi.or.th/activities/detail/40>

ข่าวสารกรมป่าไม้



กรมป่าไม้

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ป่าชุมชน

เยาวชนเดินป่าศึกษาธรรมชาติ

ป่าชุมชนบ้านไสใหญ่ หมู่ที่ ๗ ต.ว่าวตอง อ.วังวิเศษ จ.ตรัง



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๘ (ตรัง) สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้ ได้จัดกิจกรรมเยาวชนเดินป่าศึกษาธรรมชาติในป่าชุมชนบ้านไสใหญ่ โดยการคัดเลือกเยาวชนจากโรงเรียนบ้านไสยภักดี ซึ่งเป็นโรงเรียนในพื้นที่ เดินศึกษาพันธุ์ไม้ในป่าชุมชน เช่น ไม้ที่มีคุณค่าและหายาก พืชอาหาร พืชสมุนไพร เป็นต้น พร้อมทั้งสอนให้เยาวชนเก็บตัวอย่างใบไม้เพื่อนำมาอัดแห้ง โดยวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนในชุมชนได้เรียนรู้ประโยชน์ และความสำคัญของป่าชุมชน สร้างจิตสำนึกให้เยาวชนมีความรัก และหวงแหนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น เพื่อสนองพระราชดำริโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๘ (ตรัง)

สำนักจัดการป่าชุมชน



“มัดคุเทศก์น้อย”

ศึกษาเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๘ (ตรัง) สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้ ได้จัดกิจกรรมเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชนบ้านไสใหญ่ หมู่ที่ ๗ ตำบลอ่าวตง อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง โดยนำเยาวชนจากโรงเรียนบ้านไชยภักดี ศึกษาเรียนรู้ภูมิปัญญาในท้องถิ่น เช่น การทำทรงตักนกคุ้ม การหุงข้าวด้วยกระบอกไม้ไผ่ การทำข้าวเหนียวหม้อข้าวหม้อแกงลิง และการทำไม้กวาดดอกหญ้า เป็นต้น พร้อมทั้งฝึกให้เด็กๆ เป็นมัคคุเทศก์น้อย โดยวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อสร้างจิตสำนึกให้เยาวชนมีความรักและหวงแหนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึงภูมิปัญญาในท้องถิ่น และเป็นกลุ่มแกนนำด้านการอนุรักษ์ สามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลทั่วไปที่มาเยี่ยมชมชุมชนบ้านไสใหญ่ได้





**คำถวายสัตย์ปฏิญาณ
เพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน**

ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายสัตย์ปฏิญาณว่า
จะประพฤติปฏิบัติตนเป็นข้าราชการที่ดี และพลังของแผ่นดิน มีความซื่อสัตย์สุจริต
เจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท มุ่งมั่นแน่วแน่แก้ไขปัญหาของประเทศชาติ
และประชาชน สร้างสรรค์คุณประโยชน์แก่แผ่นดิน
และดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนแห่งศาสนา
ตามแนวทางในพระบรมราโชวาทตลอดไป
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

**ข้าพระพุทธเจ้า นายเจษฎา พันสภา
ตำแหน่ง นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ร่วมถวายสัตย์ปฏิญาณ
เพื่อเป็นข้าราชการที่ดี
และพลังของแผ่นดิน**



**ข้าราชการ พนักงานศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่
๘ (ลำปาง) ร่วมถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อ
เป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒**

ที่มา : <https://web.ocsc.go.th/forking/>

**ข้าพระพุทธเจ้า นางสาวดวงธิดา ดันดา
ตำแหน่ง นักวิชาการเผยแพร่
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นายอำนาจ ยะสุทธิ
ตำแหน่ง คนงานเพาะชำ
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นางสาวพิมพ์พิลัย ชันทรिताม
ตำแหน่ง นักวิชาการป่าไม้
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นายสุพจน์ ดันดา
ตำแหน่ง พนักงานพิทักษ์ป่า
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นางสาวจินตหรา เจือจันทร์
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เครื่องคอมพิวเตอร์
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นายณรงค์ศักดิ์ สุขกล้า
ตำแหน่ง พนักงานพิทักษ์ป่า
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า ไพศรี ดันดา
ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่การเกษตร
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นายอาทิตย์ ทวีทรัพย์ล้ำเลิศ
ตำแหน่ง พนักงานพิทักษ์ป่า
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นางปญชร์สมิ์ หลงเวช
ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่การเกษตร
หน่วยงาน กรมป่าไม้**

**ข้าพระพุทธเจ้า นาย นัฐพงศ์ ทิพย์นาวา
ตำแหน่ง จ้างเหมาบริการส่งเสริมและเผยแพร่
หน่วยงาน กรมป่าไม้**



สะบ้ายี่



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Entada glandulosa* Pierre ex Gagnep.

ชื่อวงศ์ FABACEAE

ชื่ออื่น มะบ้ายี่ มะบ้าย่น มะบ้ายอก (ภาคเหนือ), สะบ้ายาย สะบ้ายี่ (ภาคกลาง), หมากแทน บ้าย่นใหญ่ ลิ่นแล่น (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น จัดเป็นพรรณไม้เถาเนื้อแข็ง เลื้อยพาดพัน ต้นไม้ใหญ่ ตามกิ่งมีขน

ใบ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น ปลายใบคู่ออกเรียงสลับ

ดอก ดอกจะออกที่ซอกใบและเหนือซอกใบ ยาวประมาณ 7-12 เซนติเมตร มีขนละเอียด

ผล ลักษณะเป็นฝักรูปขอบขนานแบน ใต้งอฝักกว้างประมาณ 2.2-2.6 เซนติเมตร และยาวได้ถึง 35 เซนติเมตร ฝักเป็นสีน้ำตาล

สรรพคุณ

- ตำรายาไทยจะใช้เนื้อในเมล็ดดิบ นำมาสุมไฟให้เกรียมดำแล้วผสมกับยาอื่น ๆ รับประทานเป็นยาแก้ไข้พิษเหลืองซึม
- เนื้อในเมล็ดดิบ มีรสเบื่อเมา ใช้เป็นยาแก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน โรคเรื้อน คุศตระต มะเร็ง ฝ้าเชื้อแบคทีเรีย
- ยาพื้นบ้านอีสานจะใช้เมล็ดหรือรากสะบ้ายี่ นำมาฝนเหล้าทาและฝนเป็นยาแก้โรคผิวหนัง และแผลเรื้อรัง

- ที่มา: <https://medthai.com/กระบี่/>
<https://medthai.com/กระบี่-1/>
<https://thaiforestherb.blogspot.com/2013/02/blog-post.html>
<https://kaijeaw.com/กระบี่/>
[https://th.wikipedia.org/wiki/กระบี่_\(พืช\)](https://th.wikipedia.org/wiki/กระบี่_(พืช))



ป่าชุมชน

ขนมมะพร้าวเต้า

การทำแป้งขนมมะพร้าวเต้า

1. เก็บผลมะพร้าวเต้าที่สุก (สีเหลือง) นำเมล็ดมาผ่าครึ่ง แคะเอาเมล็ดในสุกและเอาเยื่อสีน้ำตาลที่หุ้มเมล็ดในทิ้ง
2. นำเมล็ดมาปั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าหรือตำด้วยครกให้ละเอียด (ถ้าปั่นด้วยเครื่องไฟฟ้าควรผสมน้ำไปด้วย)
3. นำเมล็ดที่ละเอียดแล้วผสมน้ำ/กรองด้วยผ้าขาวบาง
4. นำน้ำแป้งมะพร้าวเต้าที่กรองแล้วใส่กะละมังใบใหญ่ คนให้น้ำแป้งตกตะกอน
5. รอให้แป้งตกตะกอนประมาณ 3 ชั่วโมง จากนั้นให้หน้าทิ้ง ทำซ้ำๆ ประมาณ 3-4 ครั้ง
6. นำแป้งที่ตกตะกอนไปผึ่งแดดให้แห้ง จะได้แป้งมะพร้าวเต้า



การทำขนมมะพร้าวเต้า

1. นำแป้งมะพร้าวเต้า 1 แก้ว ผสมน้ำกะทิ น้ำตาล คนให้เข้ากัน (ประมาณ 1 หม้อ)
2. นำน้ำแป้งที่ผสมน้ำกะทิและน้ำตาลตั้งไฟอ่อนๆ คนจนกว่าแป้งจะสุกเสร็จแล้วเทใส่ถาด รอให้เย็นจึงรับประทานได้
3. ถ้าต้องการรับประทานกับกะทิสดให้ผสมแป้งมะพร้าวเต้ากับน้ำตาลทรายก็ได้ เวลาจะรับประทานก็เติมกะทิสดรับประทานได้



ที่มา : นายจ่านงค์ เจริญชัย
ปราชญ์ชาวบ้าน



เต่าร้างแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Caryota mitis* Lour.

ชื่อวงศ์ ARECACEAE

ชื่ออื่น (ภาคเหนือ), เรียก เกียง เขืองหลวง เต่าร้าง หรือเต่าร้าง ส่วนน่านเรียก หมากมือ มะเต็ง (ยะลา), จือเต็ง (มลายู-นราธิวาส), เต่าร้าง เก้าหม้าย เก้ามูย เก้าเขือง (คนเมือง) มีเขหมาะ (กะเหรี่ยงแดง), เก้าเขือง (ไทลื้อ), เป็นต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพรรณไม้ประเภทปาล์ม ต้นแตกกอมีความสูงได้ 5-10 เมตร ลำต้นมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ประมาณ 10-20 เซนติเมตร มักขึ้นเดี่ยว ๆ หรือ แดกกอเป็น 2-4 ต้น



ใบ แดกแขนงออกเป็นช่อ ใบย่อยข้างละ 7-23 ช่อ ยาวประมาณ 50-100 เซนติเมตร ใบประกอบ แบบขนนกสองชั้น ออกเรียงเวียนสลับรอบลำต้น

ดอก ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่ร่วมต้นกัน ช่อดอกยาว ประมาณ 60-80 เซนติเมตร ก้านช่อดอกอวบ ห่อหุ้มไปด้วยกาบ สีเขียวขนาดใหญ่



ผล เป็นผลสดแบบมีเนื้อเมล็ดเดียว สีเขียวแกมเหลือง ออกเป็นพวง ๆ ลักษณะเป็นรูปทรงกลม หรือกลมแป้น มีขนาดประมาณ 1-2 เซนติเมตร



ประโยชน์ของเต่าร้างแดง

- ยอดอ่อนใช้ปรุงเป็นอาหารรับประทาน
- ใบใช้มุงหลังคาได้ ส่วนเส้นใบจากกาบใบ ใช้ทำเป็นเชือกสำหรับผูกของต่าง ๆ หรือทำเป็นเครื่องจักสาน
- ลำต้นใช้ทำไม้ปลายแหลม สำหรับเจาะหลุมปลูกข้าวไร่
- ใช้ปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับทั่วไป

สรรพคุณทางยา

ราก นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง หัว มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงตับ แก้กาฬขึ้นที่ตับ แก้ก้ำใน และช่วยบรรเทาโรคเลือด ใช้ตำพอกแผล ช่วยในการสมานแผล ทำให้แผลแห้งและตกสะเก็ดได้

ที่มา : <https://medthai.com/เต่าร้างแดง>
<https://data.addun.org/plant/archives/76-caryota-mitis-lour>
http://www.satitn.chula.ac.th/eudbiomap/plants_pages/taorang.htm
<https://สวนป่าพร-ไทย.COM/สวนป่าพรไทย/โรคเรื้อรังและมะเร็งลดน้ำตาลในเลือดเต่าร้าง/>

แกงหยวกกล้วย



ส่วนผสม

หยวกกล้วยหั่น	300	กรัม
วันเส้น	1	ถ้วย
เนื้อไก่บ้าน	200	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	4	ใบ
ผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้ง	5	เม็ด
กระเทียม	5	กลีบ
หอมแดง	5	หัว
กะปิ	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ



1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด



2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ลงผัดให้เข้ากัน



เคล็ดลับในการเลือกส่วนผสม
หยวกกล้วยป่า เพราะมีรสชาติอร่อย



3. ใส่หยวกกล้วย ต้มจนหยวกกล้วยนิ่ม



4. พอเดือด ใส่วันเส้น

5. ใส่ใบมะกรูด ปิดไฟ โรยผักชีต้นหอม





มะระขี้นก



สรรพคุณสุดเข็ง...ภายในผลเล็ก ๆ

ชื่อสมุนไพร : มะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Momordica charantia* Linn.

ชื่อวงศ์ : CUCURBITACEAE

มะระขี้นกเป็นพืชล้มลุกที่มี
รสขม เป็นไม้เถา ใบเดี่ยว
รูปร่างคล้ายฝ่ามือ เรียงสลับกัน
ดอกแยกเพศกัน และอยู่บนต้นเดียวกัน
กลีบดอกสีเหลืองรูประฆัง ผลเป็นรูป
กระสวย ผิวขรุขระ ผลดิบมีสีเขียว
เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม



สรรพคุณ

รากและเถา ใช้แก้ร้อน แก้พิษ ถ่ายบิด
เป็นเลือด หรือแม้แต่รักษาฝีบวมอักเสบ
และปวดฟัน ใบ ใช้รักษาโรคกระเพาะ
บรรเทาแผลฝีบวมอักเสบ ขับพยาธิ
ดอก มีรสขมและเย็นจัด สามารถช่วย
รักษาโรคบิดได้ เมล็ด ใช้เป็นยากระตุ้น
อารมณ์ทางเพศ บำรุงธาตุ และบำรุง
กำลัง ผลสด ใช้แก้พิษร้อน และอาการ
ร้อนใน รักษาโรคบิด ตาบวมแดง
บรรเทาแผลบวมเป็นหนองและฝีอักเสบ
ผลแห้ง ช่วยรักษาอาการของโรคหิด



พัฒนาป่าชุมชนเมืองเพื่อลดสภาวะโลกร้อน

ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น) ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม ดำเนินการจัดสร้างสวนสาธารณะ และกิจกรรมปลูกต้นไม้ บริเวณหนองป็นน้ำ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว พื้นที่นันทนาการ เพื่อให้ประชาชนได้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และการศึกษารวมชาติให้กับประชาชนในชุมชน ซึ่งท่านสัมภาษณ์ ศรีหงส์ (นายอำเภอพระยีน) และหน่วยงานราชการภายในพื้นที่ ได้แก่ อบต.ขามป้อม สถานีตำรวจภูธรพระยีน พัฒนาชุมชนอำเภอพระยีน เกษตรอำเภอพระยีน สาธารณสุขพระยีน ฯลฯ เล็งเห็นถึงความสำคัญเกี่ยวกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จึงช่วยกันส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติเพื่อสร้างคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่ประชาชน





กิจกรรมเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น) พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสังกัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

กิจกรรมจิตอาสา “จิตอาสาพัฒนาลำน้ำ ลำคลอง กำจัดผักตบชวา เพื่อคลองสวยน้ำใส” ณ ศูนย์เรียนรู้ 19 พอเพียง บ้านหนองเลิงเปือย ต.พระลับ อ.เมือง จ.ขอนแก่น โดยมี ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น (นายสมศักดิ์ จังตระกุล) เป็นประธานในพิธี มีสมาชิกจิตอาสาจากทุกภาคส่วนร่วมกิจกรรมซึ่งแบ่งการดำเนินกิจกรรมเป็น โซนต่างๆ เช่น

- การกำจัดวัชพืชในแหล่งน้ำ
- การนำวัชพืชมาเข้าเครื่องย่อยเพื่อทำปุ๋ยพืชสด
- การปลูกต้นไม้ (ต้นรวงผึ้ง)



พิธีมอบรับอ่างเก็บน้ำ และร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติฯ ณ บ้านโพนเท็ก ตำบลภูเวียง อำเภอกุเวียง จังหวัดขอนแก่น โดยมีนายอำเภอกุเวียง (นายประจักษ์ ไชยกิจ) เป็นประธานในพิธี





จิตอาสาพัฒนา

“เราทำความดี ด้วยหัวใจ”



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น) ร่วมกับหน่วยงานในสังกัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดำเนินกิจกรรมตามโครงการจิตอาสาพัฒนา "เราทำความดี ด้วยหัวใจ" ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ในวันที่ 17 สิงหาคม 2562 โดยร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ สนองพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว บริเวณศาลากลางจังหวัดขอนแก่น และถนนรอบสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 7 (ขอนแก่น) ให้มีความสะอาดสวยงาม เรียบร้อย รวมถึงกิจกรรมดูแลรักษาต้นไม้ทรงปลูก และต้นไม้ภายในพื้นที่ โดยมีจิตอาสาเข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 500 คน





คำมอกหลวง

"สมุนไพรจากป่าชุมชน"

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gardenia sootepensis* Hutch.

ชื่อวงศ์ RUBIACEAE

ชื่ออื่นๆ ไช้เนา คำมอกช้าง ผ่าด้าม ยางมอกใหญ่ แสลงหอมไก่ หอมไก่

ลักษณะทั่วไป ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ทรงพุ่มโปร่ง บริเวณโคนต้นไม้ค่อยแตกกิ่งก้านสาขา

ในสภาพธรรมชาติจะผลัดใบ ในสภาพสวนปลูกจะไม่ผลัดใบ เรือนยอดทรงกลมแผ่กว้าง ลำต้นบิดงอ เปลือกสีครีมอ่อนหรือเทา ค่อนข้างเรียบหรือหลุดลอกเป็นแผ่นบางๆ



ประโยชน์ของคำมอกหลวง

ต้นคำมอกหลวงเป็นไม้ทนแล้ง เหมาะที่จะปลูกเพื่อให้ร่มเงาได้ อีกทั้งยังใช้ปลูกเป็นไม้ประดับได้ดี เพราะดอกมีสีส้มสวยงามและมีกลิ่นหอมมาก โดยจะออกดอกพร้อมกันทั้งต้น และดอกจะบานประมาณ 2-3 วัน ดอกสามารถส่งกลิ่นหอมได้ยาวนาน แมื่อดอกร่วงแล้วแต่ก็ยังส่งกลิ่นหอม

ดอกใช้สำหรับถวายพระ สมัยก่อนจะนิยมใช้ผลนำไปสระผม เนื้อในเมล็ดแก่ใช้รับประทานได้ ยางเหนียวจากยอดสามารถนำมาชงเป็นก้อน ๆ แล้วนำไปใส่ในร่องระหว่างโคนมดกับด้าม จะช่วยทำให้มดแน่นติดกับด้ามมดมากขึ้น เนื้อไม้สามารถนำมาใช้ในงานก่อสร้างและงานแกะสลักได้

สรรพคุณของคำมอกหลวง

แก่นนำไปใช้ปรุงเป็นยารักษาโรคเบาหวาน

เนื้อไม้ใช้เข้ายากับโมกเตี้ยและสามพันเตี้ย ใช้ต้มกับน้ำเป็นยาตีเมกบืดและถ่ายเป็นมูกเลือด

แก่นคำมอกหลวงใช้ผสมกับแก่นมะพอก นำมาต้มรวมกันให้หญิงอยู่ไฟใช้อาบและสระผม

เมล็ดคำมอกหลวงนำมาต้มเคี่ยวกับน้ำใช้ผสมเป็นยาฆ่าเหา

คำมอกหลวง พบได้ในป่าชุมชนบ้านโพนเพ็ก ตำบลโพนเพ็ก อำเภอเมืองจัตวี จังหวัดขอนแก่น

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th>

[/resources/new-fragrant/gardenia-s.html](http://resources/new-fragrant/gardenia-s.html)

ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๑๐ (ขอนแก่น)

สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้



ย่านาง

"สมุนไพรจากป่าชุมชน"

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่ออื่นๆ จ้อยนาง (ภาคเหนือ) เถาย่านาง เถาวัลย์เขียว (ภาคกลาง) ยาดนาง (ภาคใต้)

ลักษณะทั่วไป เป็นพืชในตระกูลไม้เลื้อย กิ่งอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนานปลายใบเรียว ฐานใบมน ขนาดใบยาว ๕-๑๐ ซม. กว้าง ๒-๔ ซม. ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว ๑ ซม. ดอกออกตามซอกโคนก้านใบเป็นช่อยาว ๒-๕ ซม. ช่อหนึ่ง ๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง ๓-๕ ดอก ดอกแยกเพศอยู่คนละต้นไม่มีกลีบดอก ผลรูปร่างกลมรี ขนาดเล็ก สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดงและกลายเป็นสีดำ

ประโยชน์ของย่านาง

ใบย่านางนั้นมีประโยชน์ในการช่วยชะลอการเกิดผมหงอก ทำให้ผมดำและนุ่มชุ่มชื้น และยังมีกรนำมาทำเป็นอาหารโดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของหน่อไม้ เพราะน้ำใบย่านางนั้นสามารถช่วยต้านพิษกรดยูริกที่มีในหน่อไม้ได้ และยังมีนิยมนำมาทำอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น แกงหน่อไม้ ซุปหน่อไม้ แกงอ่อม แกงเห็ด แกงเลียง หรือรับประทานสด ๆ กับน้ำพริกอีกด้วย



สรรพคุณของเถาย่านาง

เถาของย่านางช่วยลดความร้อนและแก้พิษตานซาง และยังมีข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุอีกว่า สามารถช่วยต้านมาลาเรีย และยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ได้





การทำสบู่สมุนไพรพญามือเหล็ก



พญามือเหล็ก เนื้อไม้ รสขมเมา
กัดเสมหะในลำคอ ดับพิษไข้
แก้กษัยโลหิต แก้ไข้จับสั่น แก้ไข้
ใช้ฝนทาศีรษะเด็กแก้รังแค แก้คัน



ใบคนที่สอ แก้สาบสาบในร่างกาย
แก้ปวดตามข้อ และขับเหงื่อ



ใบเปลาใหญ่ ใบ รสร้อน
บำรุงธาตุ แก้คันตามลำตัว
ช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้ผิว
นุ่มเนียนและลื่น



พญารากเดี่ยวหรือรากนวลน้อย
ใช้ภายนอกช่วยให้ผิวขาวสดใส กัดฝ้า



มะขามเปียก ช่วยชำระล้าง
รูขุมขนให้สะอาด



ส้มลม ใบ รสเปรี้ยว กัดเสมหะ
ชำระล้างรูขุมขนให้สะอาด
ช่วยฟอกโลหิตระดู



น้ำผึ้ง ช่วยบำรุงผิว



ขมิ้นชัน ใช้ภายนอกช่วยบำรุงผิว
ให้สดใส ลดริ้วรอย รักษาโรค
ผิวหนัง แก้ผิวหนังอักเสบ ผื่นพุ
สสภาพผิว



ส้มป่อย ใบ รสเปรี้ยวฝาด
ชำระล้างรูขุมขนให้สะอาด
ช่วยฟอกโลหิตระดู



วิธีทำสบู่



สมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่

หญ้าดอกขาว (มันพระอินทร์) ป่าชุมชนเขาอ้ายโป่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Vernonia cinerea* (L.) Less.

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE

ชื่ออื่น ๆ เรียกต่างกันไปตามท้องถิ่น เช่น หญ้าหมอน้อย

ก้านรูป เสือสามขา หญ้าสามวัน ผ้าสามวัน



ประเภท: ไม้ล้มลุก อายุปีเดียว/วัชพืช

ความสูง: 20-30 เซนติเมตร

ลำต้น: กอเล็ก สีเขียว แตกกิ่งก้านไม่มาก

ใบ: เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกันมีรูปร่างต่างกันไปบ้าง เช่น รูปไข่ รูปวงรีแคบ ปลายใบมนหรือแหลม ขอบใบเป็นจักฟันเลื่อย ผิวใบค่อนข้างเรียบ

ดอก: ช่อดอกสูงชัน แตกแขนงเป็นช่อย่อยหลายๆ ช่อ มีช่อดอกย่อยประมาณ 20 ดอก ดอกเป็นสีม่วงอ่อนอมสีแดง สีม่วง หรือสีชมพู ออกดอกตลอดปี

ผล: เมื่อกแก่ มีขนขาวสีขาวติดอยู่

อัตราการเจริญเติบโต: เร็ว

ดิน: ดินทั่วไป

น้ำ: ปานกลาง

แสงแดด: ตลอดวัน

ขยายพันธุ์: เพาะเมล็ด

การใช้งานและอื่นๆ: พบตามริมทาง สนามหญ้า หรือที่ทิ้งร้างทั่วไป เป็นสมุนไพร มีสรรพคุณคือ ช่วยบำรุงโลหิต แก้ไข้ ช่วยลดความอยากบุหรี่ ช่วยรักษาแผลบวมอักเสบ แก้ปวดเข่า ใบสดตำพอกสมานแผลหรือรักษาจากเกลืออื่น รากสดต้มน้ำดื่มขับพยาธิ เมล็ด ตำพอกหัวกำจัดเหา ฯลฯ





พรรณไม้ในวรรณคดีไทย ต้นสายหยุด (Desmos)



“สายหยุด หยุกกลิ้งฟุ้ง ยามสาย
 สายหยุดหยุกเส้นท้าย ท่างเคร้า
 ก็คั่นกั้วนวาย วางพวง รามแม่
 ถวิลทุกขพบคำเร้า หยุกไท่ ฉันทะ”
 วรรณคดี : ลิลิต ตะเลงพ่าย

พระนิพนธ์: สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Desmos chinensis* Lour.

ชื่อวงศ์: ANNONACEAE

ชื่อพื้นเมือง: กล้วยเครือ เครือเขาแกลบ สวางหยุด เสลาเพชร

ลักษณะทั่วไป:

ต้น ไม้พุ่มกึ่งเลื้อย อายุหลายปี เลื้อยได้ไกล ๕-๑๐ เมตร กิ่งอ่อนสีน้ำตาล มีขน กิ่งแก่สีดำ เป็นมัน ไม่มีขน
ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับในระนาบเดียว รูปขอบขนานแกมรูปใบหอก กว้าง ๓-๖ เซนติเมตร ยาว ๑๐-๑๕ เซนติเมตร
 ปลายเรียวแหลมเป็นติ่ง โคนใบมนหรือเว้าเล็กน้อย ขอบใบบิดเป็นคลื่น ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน

ดอก สีเหลือง ออกดอกเดี่ยวตามซอกใบ ก้านดอกยาว กลีบเลี้ยงสีเขียว ๓ กลีบ ดอกรูปถ้วยคว่ำ กลีบดอก ๖ กลีบ
 ไม่เชื่อมติดกัน รูปรียาว ขอบกลีบมักห่อม้วนพับออกด้านนอก และบิดเล็กน้อย เรียงสลับกัน ๒ ชั้น กลีบชั้นนอก
 ขนาดใหญ่กว่ากลีบชั้นใน ดอกบานเต็มที่กว้าง ๕-๖ เซนติเมตร

ฝัก/ผล ผลสดแบบมีเนื้อ มีผลย่อย ๘-๑๒ ผล รูปทรงกระบอก ผลคอดรัดเมล็ดเป็นช่วงๆ ผลละ ๓-๖ เมล็ด

ฤดูกาลออกดอก: ตลอดปี

การปลูก: ปลูกเป็นซุ้มใกล้บ้าน

การขยายพันธุ์: กิ่งตอน หรือเพาะจากเมล็ด

ส่วนที่มีกลิ่นหอม: ดอก

การใช้ประโยชน์: ไม้ประดับ

ถิ่นกำเนิด: จีนตอนใต้

สรรพคุณของ สายหยุด : ดอกสด มีน้ำมันหอมระเหย ทำให้มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เข้ายาหอมบำรุงหัวใจ

ดินและราก ใช้เข้ยาอบ รักษาอาการติดยาเสพติด





- จีจีจี "

สมุนไพรจากป่าชุมชนบ้านซับขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Capparis micracantha* DC.

ชื่อวงศ์ CAPPARACEAE

ชื่ออื่นๆ กระดาดป่า ชายชู้ หมากมก
หนวดแมวแดง คายชู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : เป็นไม้พุ่มหรือกึ่งเลื้อย หรือเป็นไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีความสูงของต้นประมาณ 1-6 เมตร กิ่งก้านอ่อนเป็นสีเขียว กิ่งคดไปมา ลำต้นเป็นสีเทา ผิวเปลือกต้นเป็นกระสีขาวๆ

ใบ : ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ เป็นรูปขอบขนาน รูปไข่ หรือรูปรี ปลายใบมนหรือแหลม หรือเว้าเล็กน้อยและเป็นติ่ง แผ่นใบค่อนข้างหนา มีขนทั้งสองใบเรียบ ก้านใบยาว

ดอก : ดอกเดี่ยว กลีบดอกเป็นสีขาวหลุดร่วงได้ง่าย มี 2 กลีบ ด้านนอกสีขาวแต่มีเหลืองและจะเปลี่ยนเป็นแต้มสีม่วงอมน้ำตาล มีต่อมน้ำหวานที่โคนก้านดอก

ผล : ผลกลมรี มีขนาดกว้างประมาณ 3-6.5 เซนติเมตร ผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลืองหรือแดง หรือดำ

เมล็ด : เป็นรูปไต สีแดงหรือดำ เป็นมัน อัดแน่นอยู่เป็นจำนวนมาก

การขยายพันธุ์ : โดยการเพาะเมล็ด

การนำไปใช้ประโยชน์ : ผลสุกมีรสหวานรับประทานได้ ใช้พื้นที่ปลูกแคบ ตัดแต่งได้ง่าย มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ปลูกเป็นไม้ประดับได้ รากใช้เป็นยาขับลม รักษาเมะเร็ง ต้นตำบอกรักษาปวดม ใ้ใช้เข้ายาอาบและกิน รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน





กิจกรรมส่งเสริมระบบวนเกษตรในเขตปฏิรูปที่ดิน เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตปฏิรูปที่ดิน

หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๑๑ (สระบุรี) พร้อมเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมส่งเสริมระบบวนเกษตรในเขตปฏิรูปที่ดิน เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตปฏิรูปที่ดิน รักษาความสมดุลของระบบนิเวศ และเกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาพื้นที่ป่าชุมชนในวันที่ ๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ ป่าชุมชนบ้านซับขาม (สำนักสงฆ์พรหมสุวรรณ) หมู่ที่ ๘ ตำบลซับสนุ่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ร่วมกับสำนักงานปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรมจังหวัดสระบุรี และองค์การบริหารส่วนตำบลซับสนุ่น





ผักกูด

ราชินีริมห้วย



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.

วงศ์ : **ATHYRIACEAE**

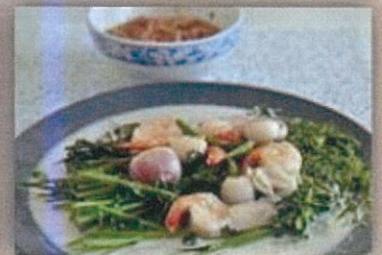
ลักษณะของผักกูด

ต้นผักกูด จัดเป็นเฟิร์นขนาดใหญ่ที่มีเหง้าตั้งตรง และมีความสูงมากกว่า 1 เมตรขึ้นไป เหง้าปกคลุมไปด้วยใบเกล็ด เกล็ดมีขนาดกว้างประมาณ 1 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เกล็ดมีสีน้ำตาลเข้มถึงสีดำ ขอบใบเกล็ดหยักเป็นซี่ โดยเฟิร์นชนิดนี้มักจะขึ้นหนาแน่นตามชายป่าที่ชื้นแฉะส่องถึง ใบบริเวณที่คลุมเหง้า ตามริมลำธาร บริเวณต้นน้ำหนองบึง ขุดคลอง ในที่ที่มีน้ำขังและแหล่งมีอากาศเป็นจรมไปจนถึงในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า หรือในที่ที่มีร่มเงาบ้าง และจะเจริญเติบโตได้ดีบริเวณที่ชื้นแฉะ มีความชื้นสูง เติบโตในช่วงฤดูฝน

ใบผักกูด ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น มีความยาวได้มากกว่า 1 เมตรและกว้างได้ถึง 50 เซนติเมตร ใบมีสีเขียวอ่อน แม้แก่จะมีสีเขียวเข้ม มีใบย่อย 1-2 คู่ล่างจะเล็กกว่าใบย่อยที่อยู่ตรงกลาง ซึ่งมีความยาวใหญ่ได้ถึง 25 เซนติเมตร ช่วงขนาดสอบเล็กลงทันทีเป็นหลายแหลม ส่วนใบย่อยชั้นกลางจะมีใบที่มีความยาวกว่า มีก้านเส้นหรือกิ่งไม้มีก้าน โคนใบมีลักษณะเว้าเป็นรูปหัวใจ

ประโยชน์ของผักกูด

ผักกูด เป็นผักที่มีรสขมฝาดอมหวานและกรอบ ยอดอ่อนและใบอ่อนนิยมนำมาบริโภค โดยนำมาปรุงเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย ดังต่อไปนี้ นำมาต้ม ผัด ทำเป็นแกงจืด แกงขี้เหล็ก แกงส้ม แกงแค ร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ ต้มกะทิ ฯลฯ ส่วนเมนูผักกูดก็เช่น ยำผักกูด ผักกูดต้มน้ำร้อนหรืออบ แกงจืดผักกูด หมูสับ ไข่เค็มผักกูด ผัดกับไข่หรือแฮม นำมาแกงกับปลาแห้ง ทำเป็นแกงกะทิกับปลาแห้ง หรือนำมาราดด้วยน้ำกะทิรับประทานร่วมกับน้ำพริก นอกจากนี้ยังนิยมนำมาใช้ลวกหรือต้มให้สุก จึงกินกับน้ำพริก



ป่าชุมชนบ้านน้ำผึ้ง ต.ต้นยาว อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Nephelium hypoleucum* Kurz.
ชื่อวงศ์ : SAPINDACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นค้อแลน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ไม้ผลัดใบ สูงประมาณ 10-20 เมตร เปลือกเรียบ มีสีน้ำตาลคล้ำ เรือนยอดเป็นพุ่มค่อนข้างทึบ ลักษณะของใบค้อแลน เนื้อหนา ใบสีเขียว ออกเป็นช่อติดเรียงสลับยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร โดยใบย่อยเป็นรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับถึงรูปรี ติดตรงข้าม 1-3 คู่ โคนใบมนและเบี้ยว ขอบใบเรียบ หลังใบเกลี้ยงเป็นมัน ส่วนท้องใบสีจาง



ดอกค้อแลน มีขนาดเล็ก มีสีขาวอมเขียว ออกรวมกันเป็นช่อตามปลายกิ่ง ทุกส่วนของช่อดอกจะมีขนสีเทาทั่วไป โคนกลีบรองดอกจะติดกันเป็นรูปถ้วยปากกว้าง ปลายแยกเป็น 5 แฉก ส่วนกลีบดอกไม่มี มีเกสรตัวผู้ 5 อัน มีรังไข่กลมและมีขนปกคลุม



ใบค้อแลน ใบเดี่ยว เรียงสลับ ใบย่อยรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับ ติดตรงข้าม 1-3 คู่ กว้าง 3-8 เซนติเมตร ยาว 10-20 เซนติเมตร โคนใบมนและเบี้ยว ปลายใบสอบแหลม ขอบใบเรียบ เนื้อใบหนา หลังใบเกลี้ยงเป็นมัน ท้องใบสีจาง



สรรพคุณของค้อแลน

- ช่วยทำให้ชุ่มคอ
- ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และเพิ่มพลังงาน
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ผลค้อแลน ลักษณะเป็นรูปรีถึงกลม เส้นผ่านศูนย์กลางกว้างประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 2.5-3 เซนติเมตร ลักษณะของผิวจะขรุขระ เป็นปมเล็ก ๆ กระจายไปทั่ว ผลอ่อนจะเป็นสีเขียว ส่วนผลแก่จัดจะออกเป็นสีแดงเข้ม



ประโยชน์ของค้อแลน

- ผล แก่รับประทานเป็นผลไม้ได้ มีรสหวานอมเปรี้ยว
- ไม้ เนื้อเหนียว แข็ง และละเอียด สามารถนำไปใช้ทำเป็นเครื่องมือทางการเกษตรได้ เช่น คันไถ ด้ามเครื่องมือ





ครูป่าไม้

ให้ความรู้ประชาชน



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี) เข้าร่วมชี้แจงประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้กับประชาชน ณ ชุมชนบ้านห้วยใหญ่ หมู่ที่ 2 ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดชุมพร



ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ที่ดินในระบบวนเกษตร / การตัดต้นไม้ในที่ดินกรรมสิทธิ์ตาม พรบ. ป่าไม้ 2484 มาตรา 7 ที่ได้ปรับปรุงแก้ไข



ให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายป่าชุมชน



ประชาสัมพันธ์การจัดทำโครงการป่าพื้นบ้านอาหารชุมชนในปี 2563



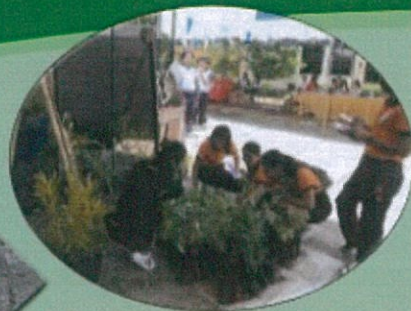


ข่าวสารกรมป่าไม้
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม






ครูป่าไม้

ให้บริการประชาชน



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี) ร่วมจัดนิทรรศการในงาน มอ. วิชาการ 2562 ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต สุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 18-19 สิงหาคม 2562

ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี) ได้ดำเนินกิจกรรมดังนี้

-  แจกเอกสารเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ กรมป่าไม้
-  แจกจ่ายกล้าไม้ โดยให้นักเรียนนักศึกษา และประชาชนทั่วไป ร่วมลงทะเบียน "ร่วมใจไทย ปลุกต้นไม้เพื่อแผ่นดิน"
-  ให้ความรู้เกี่ยวกับทรัพยากรป่าไม้ ป่าชุมชนและระบบวนเกษตร แก่ นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป

กิจกรรมครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมงานประมาณ 500 คน



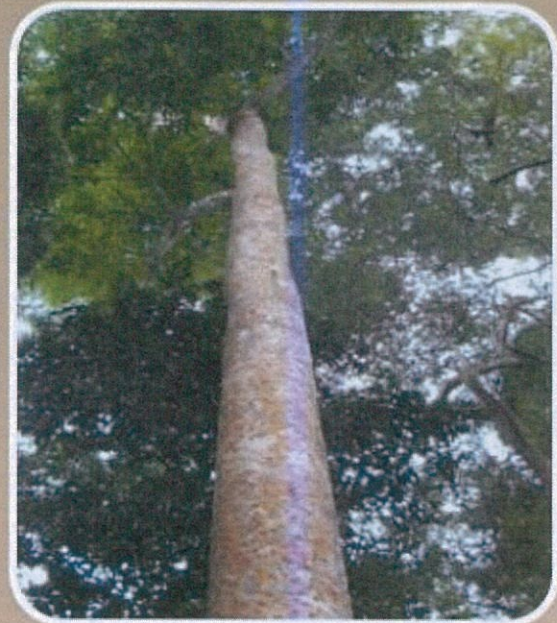


หลุมพอ

พรรณไม้มีคุณค่าจากป่าชุมชน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Intsia palembanica* Miq.

ชื่อวงศ์ : FABACEAE



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : หลุมพอเป็นไม้ต้น ผลัดใบขนาดใหญ่ สูง 25-40 เมตร โคนต้นมักจะเป็นพูพอนสูงใหญ่ ลำต้นเปลาตรง เปลือกเรียบ หรือตกละเอียดเป็นแผ่นกลมบาง ๆ มีสีต่าง ๆ กัน ที่พบบ่อย ๆ มักจะออกสีชมพูอมน้ำตาล หรือเทาอมชมพู ลักษณะเนื้อไม้สีแดงอมน้ำตาล หรือเทาอมชมพู ลักษณะเนื้อไม้มีสีแดงอมน้ำตาล เป็นมันลื่น สีสันตรง เนื้อหยาบ เหนียวแข็งแรง และทนทานมาก

การใช้ประโยชน์

ไม้หลุมพอเป็นไม้ที่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจสูงชนิดหนึ่งของประเทศไทย และเป็นไม้ที่ตลาดมีความต้องการมากมีการนำไม้หลุมพอมาใช้ประโยชน์ในการก่อสร้างอาคาร บ้านเรือน ทำสะพาน เสา หมอนรองรางรถไฟ เกรียง เครื่องเรือน เป็นไม้ที่สวยงาม เหมาะสำหรับทำเครื่องเรือน ทำพื้น ราว ตง ชี้ออกไม้บุผนังที่สวยงาม

ใบ : ออกเป็นช่อ มีใบย่อย 4 คู่ ลักษณะใบรูปหอกแกมรูปไข่ กว้าง 5 เซนติเมตร ยาว 9 เซนติเมตร ปลายสอบแหลมเว้าตื้น ๆ ตรงปลายสุดเล็กน้อย โคนกลม เนื้อเกลี้ยงเป็นมัน

ดอก : สีเหลืองอ่อน ออกบนช่อสีเขียวอ่อนอมเทา ยาว 5-10 เซนติเมตร

ผล : เป็นฝัก กว้าง 6-8 เซนติเมตร ยาว 15 - 40 เซนติเมตร เมล็ดรูปกลมแบน ลักษณะคล้ายลูกสะบ้า เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 เซนติเมตร ความยาวเฉลี่ย 5 เซนติเมตรและความหนาเฉลี่ย 0.8 เซนติเมตร น้ำหนักของเมล็ดแห้งเฉลี่ยเมล็ดละ 13 กรัม เปลือกเมล็ดแข็งหนามาก ผิวด้านนอกเรียบเกลี้ยงเป็นมัน ดูดซึมน้ำยากมาก



ป่าชุมชนบ้านวังศิลาติเรกสาร
ต.เท็มพูนทรัพย์ อ.บ้านนาสาร
จ.สุราษฎร์ธานี