

วารสาร

# กาลครั้งหนึ่ง...

ฉันเดินเข้าป่า





## ทักทายน้อง ๆ ที่น่ารักทุกคน



สวัสดีน้อง ๆ ที่กำลังอ่านวารสารกาลครั้งหนึ่งฉบับ “ป่าไม้” ทุกคนนะคะ ปิดเทอมเป็นอย่างไรกันบ้าง ได้ใช้เวลาอย่างสนุกและคุ้มค่ากันไหมคะ ถ้าใครไม่รู้จะทำอะไรหรือกำลังเบื่ออยู่ก็ไม่เป็นไรนะคะเพราะวารสารกาลครั้งหนึ่งฉบับนี้จะพาน้อง ๆ ไปสนุกกับธรรมชาติตามสโลแกน “วันหนึ่งฉันเดินเข้าป่า” นั่นเองค่ะ

ในฉบับนี้พวกพี่ได้คัดสรรเรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ในอนาคตสำหรับน้อง ๆ มาเรียบร้อย รับรองว่าน้อง ๆ อ่านแล้วสนุกเหมือนได้ไปเดินป่าจริง ๆ เลยค่ะ แต่ความพิเศษภายในเล่ม ยังไม่หมดเพียงแค่นี้เพราะในเล่มยังมีเกมสนุก ๆ นิทานเกี่ยวกับต้นไม้ เรื่องเล่าจากธรรมชาติใกล้ตัว และมีงานฝีมือให้น้อง ๆ ได้ใช้เวลากับคุณพ่อคุณแม่อีกด้วย วารสารกาลครั้งหนึ่งฉบับนี้จะทำให้ปิดเทอมของน้อง ๆ เป็นปิดเทอมที่น่าจดจำอย่างแน่นอนค่ะ

วารสารกาลครั้งหนึ่งฉบับนี้พร้อมแล้วที่จะพาน้อง ๆ ทุกคนไปเดินป่าด้วยกันพร้อมกับชื่นชมธรรมชาติระหว่างทาง สิ่งเล็ก ๆ ที่เราอาจจะไม่ได้สังเกตอาจจะมอบความสุขให้เราได้เหมือนกัน ขอให้น้อง ๆ ทุกคนมีความสุขกับวารสารของเราแล้วเจอกันฉบับหน้าค่ะ

### ทีมงานวารสารกาลครั้งหนึ่ง

พี่วา : น.ส. ชุตติกานต์ เลิศประพฤติ

พี่อิม : น.ส. บุญยวีร์ ช่างไพเราะห์

พี่แอล : น.ส. ปาริยชา ทรงสาสน์

พี่เอ็งเอ็ง : น.ส. กัญญาภักดิ์ งามประเสริฐ



# สารบัญ

ท่องโลกกว้าง ตอน ป่าแอมะซอน 3

6 เรื่องน่ารู้ : 10 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับกระบองเพชร

วิทยาศาสตร์น่ารู้ ตอน เรื่อง พืช พืช 8

12 กิ่ง ก้าน ใบ อันไหนนะ : เกมส์วิทยาศาสตร์จับคู่

ENGLISH คิดสนุก : เกมส์ภาษาอังกฤษ Crossword 13

14 เกร็ดชาวบ้าน : บวชป่า สืบชะตาธรรมชาติ

ภาษาพาเพลิน : สำนวนชวนหา 16

18 INTERVIEW สัมภาษณ์คนดัง

คิด คิด คิด กับคณิตศาสตร์ 20

21 CHEF JUNIOR ครึ่งง่าย ๆ ใคร ๆ ก็ทำได้

บุคคลที่นารู้จัก : สืบ นาคะเสถียร 22

24 ประดิษฐ์ ประดอย ตอน ชวนน้องเก็บเห็ด

ท่องเที่ยวพาเพลิน : ดอยม่อนจอง 26

30 นิทานในสวน : ความรักของต้นไม้

ตอบจดหมาย 32

34 (ชวน)หนูทดลอง : มาสร้างภูเขาไฟกันเถอะ

WHAT TO DO TODAY แนะนำภาพยนตร์ หนังสือ เพลง 36

39 เรื่องเล่าท้ายเล่ม : ต้นไม้ในเมืองใหญ่

# ท่องโลกกว้าง

กับ พี่แอส

## ตอน ป่าแอมะซอน

แอมะซอน (Amazon) ป่ามหัศจรรย์ของโลกก็เนื่องมาจากลักษณะสำคัญต่าง ๆ อย่างมากมาย เช่น ความหลากหลายทางชีวภาพ ขนาดพื้นที่และอีกมากมาย นับเป็นป่าที่ถูกยกให้เป็นป่าลึกและเป็นปอดของโลก อันเนื่องมาจากเป็นป่าดิบชื้นเขตร้อนที่มีพื้นที่กว้างใหญ่และสมบูรณ์ที่สุดในโลก โดยมีอาณาเขตพื้นที่ประมาณ ล้านตารางกิโลเมตร กินพื้นที่ประมาณ 9 ประเทศในทวีปอเมริกาใต้ คือ บราซิล เปรู โคลอมเบีย เวเนซุเอลา 5.5 เอกวาดอร์ โบลิเวีย กายอานา ซูรินาม และเฟรนช์เกียนา โดย 60% ตั้งอยู่ในประเทศบราซิล และมีแม่น้ำที่ยาวเป็นอันดับ 2 ของโลกไหลผ่าน คือ แม่น้ำแอมะซอน ทิศตะวันตกของป่าคือภูเขาแอนดีส ส่วนทิศตะวันตกคือ มหาสมุทรแอตแลนติก มีปริมาณน้ำตลอดปี เนื่องจากมีลักษณะพื้นที่เป็นแอ่งขนาดใหญ่รวมถึงแม่น้ำใต้ดิน ที่ชื่อว่า แม่น้ำริโอแฮมซา



ป่าแห่งนี้เป็นป่าที่ถือว่ามึระบบนิเวศที่สมบูรณ์ที่สุดในตอนนี้ แหล่งรวมพืชพันธุ์นานาชนิด ทั้งชนิดที่หายากและชนิดที่ยังรอการสำรวจและค้นพบอีกมากมาย

จากข้อมูลการสำรวจและประมาณการของนักสำรวจ

กล่าวว่า พบต้นไม้ประมาณ 390 พันล้านต้นและมีพันธุ์ไม้ประมาณ 16,000 ชนิด

พื้นที่ป่าส่วนใหญ่ปกคลุมด้วยป่าดิบ ต้นไม้สูงใหญ่จะมีใบขึ้นในส่วนที่สูงที่สุดของลำต้น

ทำให้แสงอาทิตย์ไม่สามารถส่องไปยังพื้นดินได้ ซึ่งคิดเป็นเปอร์เซ็นต์เพียง 1% เท่านั้น  
ดินในผืนแห่งนี้จะมีลักษณะไม่หนาแน่น ทำให้ต้นไม้ต้องหยั่งลึกรากลึกลงไปกินแร่ที่มีในวงกว้าง



# ห้องโลกกว้าง

## ตอน ป่าแอมะซอน



### สัตว์ในป่าแอมะซอน

สัตว์ป่าหายากก็สามารถพบได้ที่ป่าแอมะซอนได้เช่นเดียวกัน ตัวอย่างสัตว์ที่พบในป่านี้เท่านั้นก็อย่างเช่น เคเมนหรือโคเมน สีขาว (Caiman) ซึ่งเป็นสัตว์เลื้อยคลานกลุ่มเดียวกับจระเข้ ในป่าแห่งนี้จึงขึ้นชื่อว่าเป็นป่าที่รวบรวมสัตว์ดุร้าย รวมถึงมีพิษมากที่สุดในโลก เช่น มดหัวกระสุน ซึ่งก็บอกถึงความเจ็บปวดทรมานกับถูกกระสุนปืนยิงได้เลย โดยความเจ็บนี้อาจเทียบได้ 30 เท่าเมื่อเทียบกับการถูกผึ้งต่อย

เสือจากัวร์ ที่มีความดุร้ายรุนแรงจนสามารถทำกะโหลกของสัตว์ที่เป็นเหยื่อแตกออกเป็นเสี่ยง ๆ นอกจากนี้ยังมีสัตว์อื่น ๆ อีกมากมายเช่น กบลูกศรพิษ ที่มีความสวยงามแต่มีพิษร้ายแรง รวมไปถึงสัตว์น่ากลัวที่เรารู้จักกันดีอย่าง อนาคตองค่างูยักษ์ และปลาที่ดุร้ายที่สุดอย่างปลาปิรันยา

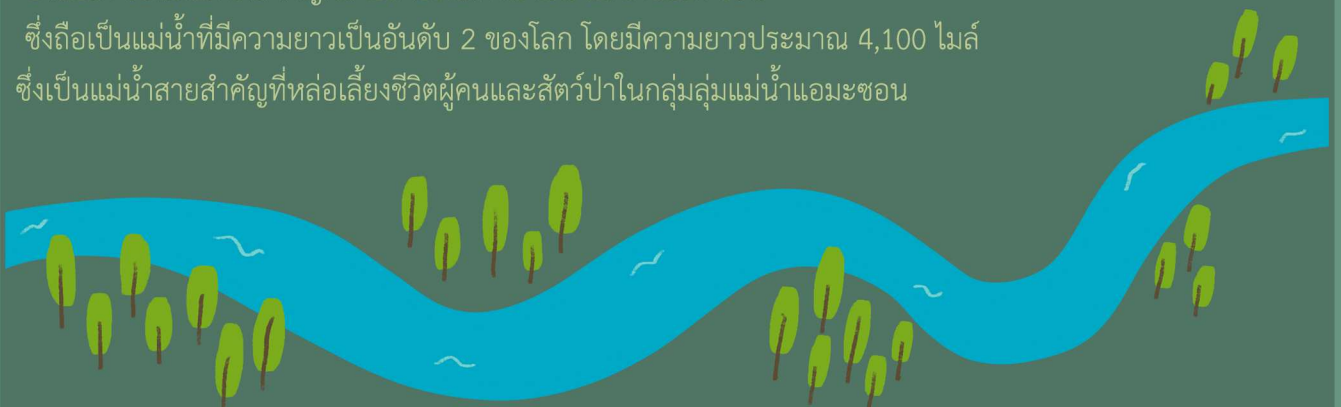
### โฉมหน้าสัตว์ป่าหายาก



ถึงกบลูกศรพิษจะมีสีสันที่สวยงามเหมือนลูกกวาด แต่หากเราไปแตะตัวมัน ตัวเราจะชาหรือกลายเป็นอัมพาต และร้ายแรงที่สุดคืออาจถึงชีวิต

### แม่น้ำสายสำคัญ

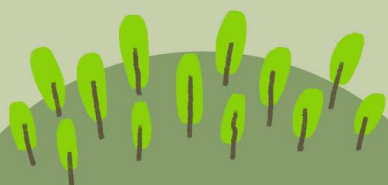
ป่าแอมะซอนมีแม่น้ำสำคัญหลายสายไหลผ่าน เช่น แม่น้ำแอมะซอน ซึ่งถือเป็นแม่น้ำที่มีความยาวเป็นอันดับ 2 ของโลก โดยมีความยาวประมาณ 4,100 ไมล์ ซึ่งเป็นแม่น้ำสายสำคัญที่หล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนและสัตว์ป่าในกลุ่มลุ่มแม่น้ำแอมะซอน



# เรื่องน่ารู้ของป่าแอมะซอน



รู้หรือไม่ว่าในป่าแอมะซอน  
มีชนเผ่าที่ไม่ติดต่อกับ  
โลกภายนอกอาศัยอยู่ด้วยนะ



ในป่าแอมะซอนมีต้นไม้  
กว่า 390 พันล้านต้น  
สัตว์ต่างๆในโลก กว่า 10%  
นกต่างๆในโลก กว่า 20%



ทุก ๆ ปีในป่าแอมะซอน  
จะมีสัตว์สูญพันธุ์กว่า 50,000  
สายพันธุ์ สาเหตุที่สัตว์ต่างๆสูญพันธุ์  
เป็นเพราะการตัดไม้ทำลายป่า  
ของมนุษย์



ในป่าแอมะซอนมี  
แมงมุมขนาดใหญ่ที่สุดในโลก  
คือ แมงมุม Goliath Birdeater  
ขนาดตัวยาวถึง 13 เซนติเมตร

ออกซิเจนกว่า 20%  
ของโลกผลิตมาจาก  
ป่าแอมะซอน



# เรื่องน่ารู้

## 10 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับต้นกระบองเพชร



พีเอ็งเอ็ง



**ต้นกระบองเพชร หรือ แคคตัส (Cactus)** เป็นพืชชอบน้ำที่มีรูปร่างสวยงามและหลากหลาย เลี้ยงง่าย ทนต่อทุกสภาพแวดล้อม ทำให้ได้รับความนิยมในการตกแต่งสวนหรือปลูกใส่กระถางเล็ก ๆ ไว้ประดับบ้านและวางบนโต๊ะทำงาน แต่น้อง ๆ รู้หรือไม่ว่าต้นกระบองเพชรหรือแคคตัสเป็นต้นไม้มหัศจรรย์ที่มีความลับและประโยชน์มากมายเกิดคาดเลย

### 1. มีมากกว่า 2,000 สายพันธุ์

ต้นกระบองเพชรถือเป็นพืชที่มีความหลากหลายทางสายพันธุ์อีกชนิดหนึ่งที่มีมากกว่า 2,000 สายพันธุ์ ซึ่งแต่ละสายพันธุ์ก็มีรูปร่างและขนาดต่างกันออกไป เช่น กระบองเพชรคัลเดร่าที่พบในแถบตะวันตกเฉียงใต้ของอเมริกาสูงกว่า 20 เมตร ในขณะที่กระบองเพชรสายพันธุ์ริบูเทียจากประเทศโบลิเวียและอาร์เจนตินานั้นมีความสูงแค่ไม่กี่เซนติเมตรเท่านั้น



### 2. มีรากขนาดใหญ่

รากของกระบองเพชรไม่ว่าจะสายพันธุ์เล็กหรือใหญ่ต่างก็มีรากที่มีขนาดใหญ่และมีความแข็งแรง เนื่องจากพวกมันต้องใช้รากแทงลึกลงไปในดินเพื่อดูซึมและกักเก็บน้ำจากใต้ดินค่ะ

### 3. หนามมีพิษ

หนามของกระบองเพชรที่พบทั่วไปมีขนาดเล็กและเรียวแหลม หากถูกผิวหนังจะแค่รู้สึกเจ็บเล็กน้อย แต่หนามของกระบองเพชรบางสายพันธุ์นั้นมีพิษ เมื่อโดนผิวหนังอาจทำให้มีอาการปวดและเป็นหนองไปหลายวัน ถึงแม้ว่าจะเอาหนามออกจากผิวหนังแล้วก็ตาม น้อง ๆ ต้องดูให้ดีก่อนจะจับนะคะว่าหนามของต้นกระบองเพชรมีพิษหรือไม่



### 4. ออกดอกต่างเวลา

สีของดอกกระบองเพชรมีหลากหลายขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ทั้งสีขาว เหลือง แดง ชมพู และม่วง อีกทั้งดอกของกระบองเพชรบางสายพันธุ์สามารถอยู่ได้หลายวัน ในขณะที่ดอกกระบองเพชรบางสายพันธุ์บานเช้า-เย็นร่วง บานเฉพาะตอนกลางคืน หรือบานเฉพาะตอนกลางวันเท่านั้น



### 5. ดอกจะส่งกลิ่นเหม็นเน่าเพื่อล่อแมลง

เช่นเดียวกับดอกไม้ทั่ว ๆ ไป ดอกกระบองเพชรจะผสมเกสรผ่านทางแมลงและนกฮัมมิงเบิร์ด โดยดอกกระบองเพชรสีแดงบางชนิด จะส่งกลิ่นคล้ายเนื้อเน่าเพื่อล่อแมลงและนกให้เข้ามาหานั่นเองค่ะ







## 6. รากมีฤทธิ์กดประสาท

รากของกระบองเพชรสายพันธุ์ปีโยเต (Peyote Cactus) สายพันธุ์ท้องถิ่นของเม็กซิโก ถูกนำไปใช้ในทางการแพทย์ในยุคก่อนการค้นพบของโคลัมบัส โดยจะใช้ในการผ่าตัด เนื่องจากรากกระบองเพชรชนิดนี้มีฤทธิ์กดประสาทช่วยระงับอาการเจ็บปวดได้ค่ะ

## 7. ผู้ช่วยชีวิตกลางทะเลทราย

ถึงแม้ว่าน้ำในลำต้นของกระบองเพชรจะมีลักษณะเหนียวข้น และไม่ได้ใสสะอาดน่าดื่ม แต่ก็มีผู้พิสูจน์มาแล้วว่าสามารถดื่มได้ เป็นผู้ช่วยชีวิตสัตว์จากความกระหายในท้องทะเลทรายอันแห้งแล้งมา เยอะแล้วอีกด้วย

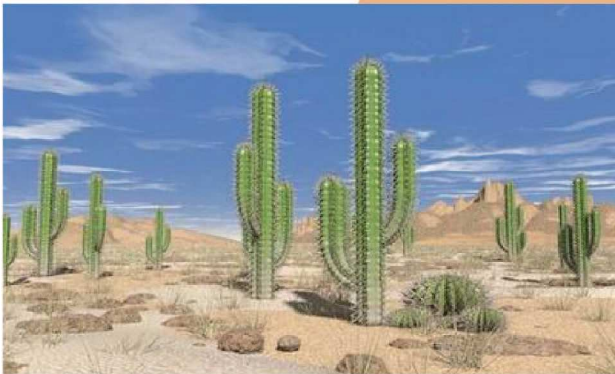


## 8. หนามใช้เย็บแผลได้

เนื่องจากหนามของกระบองเพชรมีลักษณะเรียวแหลมและแข็งคล้ายกับเข็ม จึงสามารถนำไปเย็บแผลได้ แต่ทั้งนี้ต้องผ่านการฆ่าเชื้อก่อน ซึ่งการฆ่าเชื้อก็ทำได้ โดยการวางบนถ่านหรือหินร้อน ๆ นอกจากนั้นแล้วขนเฝ้านในสมัยก่อนยังใช้หนามของกระบองเพชรในการสักอีกด้วย

## 9. เยียวยาบาดแผลให้ตนเอง

กระบองเพชรเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของสัตว์หลายชนิด ถึงแม้ว่าจะมีการสร้างหนามเพื่อป้องกันแล้ว แต่ก็ยังโดนนกและแมลงตัวเล็ก ๆ กัดกินเนื้อและดูดน้ำอยู่ตลอด ทำให้เกิดรอยขีดข่วนตามลำต้น แต่บาดแผลและรอยขีดข่วนนั้นจะหายได้เอง โดยต้นกระบองเพชรจะสร้างเนื้อเยื่อไปแทนที่ส่วนที่แห้วไปนั่นเองค่ะ



## 10. อายุยืนกว่าร้อยปี !

เนื่องจากกระบองเพชรเป็นพืชทนร้อนจึงทำให้ต้นกระบองเพชรป่าสามารถอยู่ได้ถึง 100 ปี ส่วนกระบองเพชรที่นิยมเลี้ยงกันนั้นก็มียุคตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไปเลยทีเดียวถ้าได้รับการดูแลที่ถูกต้อง แต่ประสิทธิภาพในการรักษาบาดแผลจะลดลงเมื่อกระบองเพชรมีอายุมากขึ้น โดยรอยขีดข่วนจะอยู่กับกระบองเพชรนาน อาจจะทำให้ไม่ค่อยสวยเหมือนตอนกระบองเพชรที่ยังอายุน้อย ๆ ดังนั้นน้อง ๆ ต้องคอยหมั่นดูแลต้นกระบองเพชรของตัวเองด้วยนะคะ



# วิทยาศาสตร์น่ารู้

## ตอน เรื่อง พืช พืช โดย พี่อ้ม

น้อง ๆ รู้กันไหมเอ่ย ว่าส่วนประกอบของพืชที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล และเมล็ด ซึ่งแต่ละส่วนนั้นมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ทำงานเป็นระบบ ทำให้พืชสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ทั้งหมดเรียกว่า โครงสร้างของพืช

### ใบ (Leaf)

เป็นส่วนที่เจริญเติบโตขึ้น

ออกมาด้านข้างของลำต้น

มีลักษณะแบน มีสีเขียว

ทำหน้าที่สร้างอาหาร

คายน้ำและหายใจ

### ผล (Fruit)

เป็นส่วนที่พัฒนามาจากดอก

ที่เจริญมาจากรังไข่ แล้วเจริญ

เติบโตกลายเป็นผล

### ดอก (Flower)

เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ใน

การสืบพันธุ์

### ลำต้น (Stem) และ กิ่งก้าน (Branch)

เป็นส่วนที่อยู่ต่อจากรากขึ้นมา

ทำหน้าที่ลำเลียงน้ำและอาหาร

ไปยังส่วนต่าง ๆ ของพืช

### ราก (Roots)

เป็นส่วนที่งอกออกจากเมล็ดก่อนส่วนอื่น และเจริญเติบโตลงสู่ใต้ดิน

มีหน้าที่ยึดลำต้นให้ตั้งบนดิน ดูดน้ำและแร่ธาตุที่สะสมอยู่ใต้ดิน

แล้วลำเลียงไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของพืช



# ส่วนประกอบของพืชที่สำคัญ

## ราก Roots

เป็นส่วนประกอบของพืช ซึ่งส่วนมากอยู่ในดินมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของพืชและตามประเภทของราก รากพืชแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ รากแก้ว รากแขนง และรากฝอย



รากแก้ว



รากแขนง



รากฝอย

ราก มีหน้าที่ยึดลำต้น ดูดน้ำ ดูดสารอาหาร ส่งไปยังลำต้นปลายสุดของราก จะมีหมวกราก พืชใบเลี้ยงคู่จะมีรากแก้วจึงทำให้หาอาหารและน้ำได้มากทำให้พืชสูงใหญ่ และมีอายุยืน เช่น มะม่วง มะขาม กระท้อน ขนุน ฯลฯ ส่วนพืช ใบเลี้ยงเดี่ยวไม่มีรากแก้ว แต่จะมีรากฝอย พืชใบเลี้ยงเดี่ยวจึงหาอาหารและดูดน้ำได้น้อย พืชใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีต้นเล็กและอายุไม่ยืน เช่น ข้าว อ้อย ข้าวโพด และหญ้าต่าง ๆ



ต้นอ้อย (พืชใบเลี้ยงเดี่ยว)



ต้นมะม่วง (พืชใบเลี้ยงคู่)

## ลำต้น (Stem) และ กิ่งก้าน (Branch)

ลำต้น เป็นส่วนประกอบของพืช สูงต่อจากรากขึ้นมา ลำต้นประกอบด้วย เปลือก ท่อลำเลียงน้ำ และท่อลำเลียงอาหาร หากเป็นพืชใบเลี้ยงคู่จะมีส่วนที่แข็งแรง เรียกว่า แก่น



ลักษณะของลำต้น



ลักษณะของกิ่งไม้

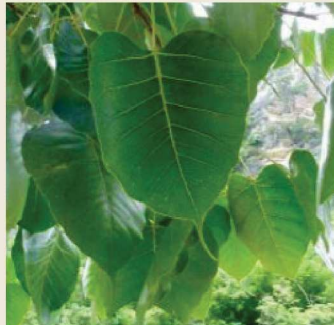
ลำต้นทำหน้าที่ลำเลียงน้ำ แร่ธาตุ และอาหาร ชูกิ่งก้านของพืชเพื่อให้ได้รับ แสงแดดอย่างทั่วถึง พืชบางชนิดจะมีลำต้นสูงใหญ่ บางชนิดมีต้นเล็ก

กิ่ง เป็นส่วนประกอบของพืชที่งอกออกมาจากลำต้น มีลักษณะคล้ายกับ ลำต้นทุกประการ มีหน้าที่ชูก้านใบของพืชให้ได้รับอากาศ และแสงแดดให้ได้มากที่สุด

## ใบ (Leaf)

ใบ เป็นส่วนประกอบของพืช ที่งอกออกจากกิ่ง ใบเป็นส่วนประกอบที่มีจำนวนมากที่สุดในพืชที่มีใบ ใบประกอบด้วยส่วนที่เป็นสีเขียว เรียกว่า คลอโรฟิลล์

ใบ มีหน้าที่ปรุงอาหาร โดยการสังเคราะห์ด้วยแสง นอกจากนี้ใบยังทำหน้าที่หายใจในเวลากลางวัน โดยการดูดก๊าซออกซิเจนแล้วคายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



## ดอก (Flower)

ดอก เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของพืชมีดอกที่มีลักษณะและสีที่แตกต่างกัน ออกไปตามชนิดของพืช ประกอบไปด้วย กลีบดอก กลีบเลี้ยง เกสรตัวผู้ และเกสรเพศเมีย ดอก มีหน้าที่สืบพันธุ์ โดยการถ่ายละอองเรณูจากเกสรเพศผู้ไปยังเกสรเพศเมีย ทำให้เกิดการสัมพันธ์กันระหว่างเซลล์สืบพันธุ์เพศผู้และเซลล์สืบพันธุ์ของเพศเมีย



## ผล (Fruit)

ผล เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของพืช ผลเจริญมาจากรังไข่ ภายหลังจากที่ได้รับ การปฏิสนธิแล้ว ส่วนประกอบของผลประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ เปลือก เนื้อ และเมล็ด ด้านในของผลจะมีเมล็ดเจริญมาจากออวุล ซึ่งพืชใช้ขยายพันธุ์



ที่นี้น้อง ๆ ก็คงรู้จักแล้วว่าโครงสร้างของพืชประกอบไปด้วยส่วนใดและทำหน้าที่อะไรกันบ้างแล้ว น้อง ๆ สามารถลองไปสังเกตต้นไม้แถวบ้านดูก็ได้นะ ว่ามีส่วนประกอบของโครงสร้างพืชครบอย่างที่พื้อมบอกไปหรือไม่ อย่าลืมว่าการสังเกตถือเป็นการได้ความรู้ใหม่ ๆ นะจ๊ะ แล้วเจอกับสาระความรู้วิทยาศาสตร์กับวิทยาศาสตร์น่ารู้ได้ในฉบับหน้า พื้อมจะเอาเรื่องน่ารู้อะไรมาเขียนให้ น้อง ๆ อ่านอีกต้องรอดติดตามกันนะ บ๊ายบาย

# กึ่ง ก้าน ใบ อันไหนนะ

เกมวิทยาศาสตร์ จับคู่ โดย พี่แอล

จากคอลัมน์ที่ผ่านมา ๆ มา ทุกคนคงได้เรียนรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของพืชกันไปแล้วใช่ไหมคะ พี่ก็เลยเตรียมเกมสนุก ๆ ให้น้อง ๆ ทุกคนได้ลองทำกัน โดยเกมนี้เป็นเกมทดสอบความรู้รอบตัวของทุกคน ถ้าไม่รู้ก็ไม่ใช่ไรนะคะ เพราะพี่มีเฉลยมาให้ด้วย โดยวิธีการก็ง่ายนิดเดียว ให้น้อง ๆ ลากเส้นจับกลุ่มให้รูปและสรรพคุณเข้าคู่กัน ถ้าพร้อมแล้วมาทำไปพร้อม ๆ กันค่ะ

## มะละกอ



ใบมะละกอ

ช่วยแก้อาการร้อนใน  
แก้กระหาย  
บำรุงกระเพาะ  
บำรุงม้าม



ผลมะละกอดิบ

เป็นยาช่วยย่อย  
ช่วยแก้พยาธิ  
ตัวตืด ตัวกลม



ผลมะละกอสุก

ใช้พอกรักษาแผล  
และอาการปวดบวม

๑๒/๑๒/๒๒ | ๑๒๕๑

นอกจากสรรพคุณข้างต้นแล้ว ส่วนประกอบอื่น ๆ ของมะละกอก็ยังมีประโยชน์นะคะ ยกอย่างเช่น รากของต้นมะละกอ มีสรรพคุณช่วยในการขับปัสสาวะและขับประจำเดือนของผู้หญิง เมล็ดของมะละกอ สามารถใช้ทารักษาโรคผิวหนัง ดอกมะละกอ ใช้ในการขับประจำเดือนและแก้โรคติดเชื้อ ไม่น่าเชื่อเลยนะคะ ว่าแค่ต้นมะละกอต้นเดียวนอกจากกินได้แล้ว ยังมีสรรพคุณอื่น ๆ มากมายขนาดนี้ พี่หวังว่าคอลัมน์นี้จะมีช่วยเพิ่มความรู้อะไรเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ให้น้อง ๆ บ้างนะคะ สำหรับฉบับหน้าจะเป็น เกมเกี่ยวกับอะไร ต้องรอดูตามกันด้วยนะ ไว้พบกันฉบับหน้าค่ะ

# ENGLISH คัดสนุก

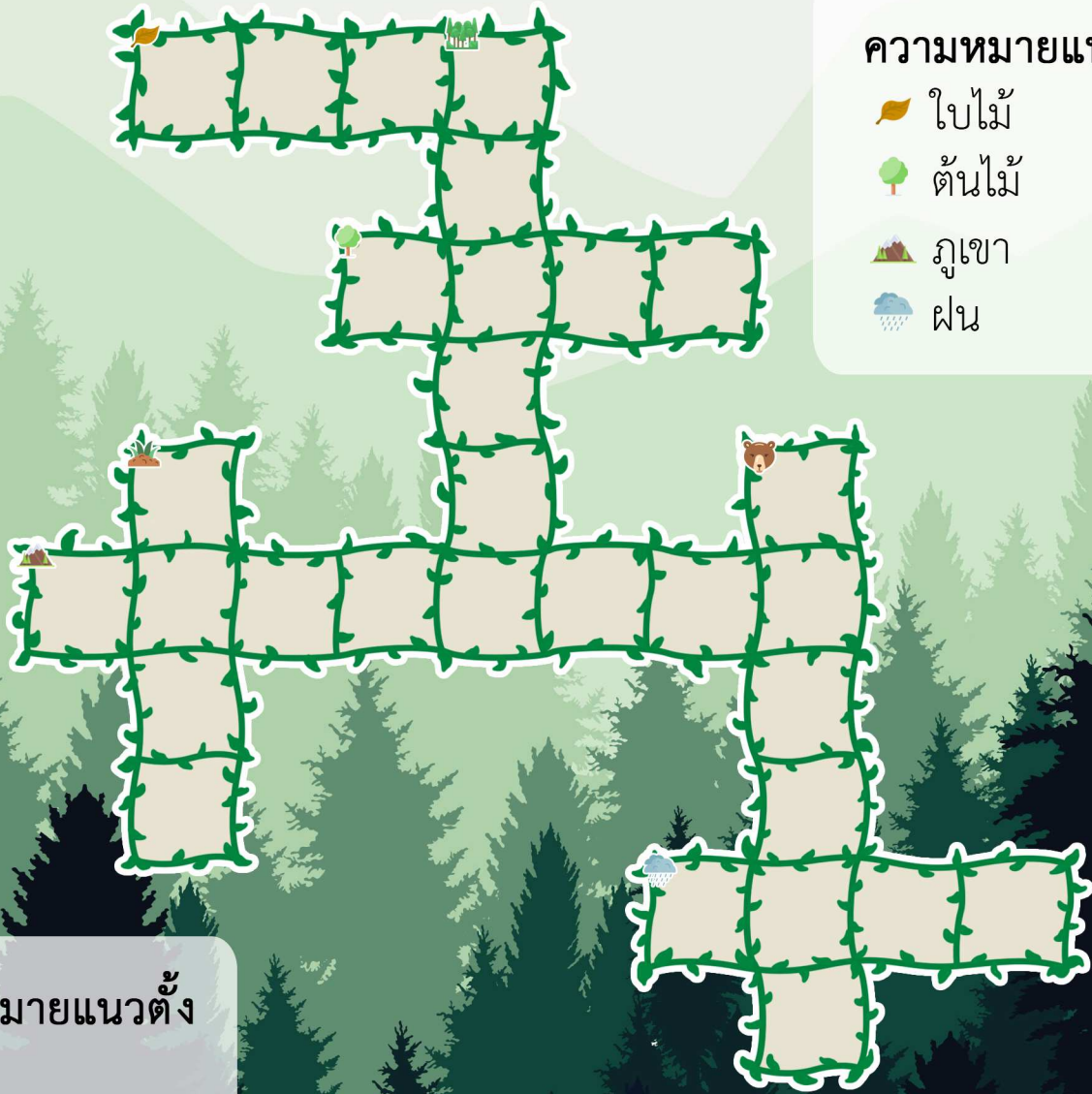
เกมภาษาอังกฤษ

กับ พี่วา

## CROSSWORD



พบบันอีกครั้งกับคอลัมน์ English คัดสนุก คอลัมน์ที่จะช่วยฝึกทักษะภาษาอังกฤษของน้อง ๆ ผ่านเกมส์สนุก ๆ สำหรับเกมส์ที่พี่วานำมาฝากในวันนี้ก็คือ Crossword หรือ **ปริศนาอักษรไขว้** นั่นเอง วิธีการเล่นก็ไม่ยากเลย เพียงแค่นำคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่มีความหมายตรงกับที่ให้ไว้ด้านล่างมาเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง ฮั่นแน่ อยากรู้ เล่นกันแล้วละสิ อย่าย่ำรอช้า มาเริ่มเล่นกันเลย Let't Go!



### ความหมายแนวนอน

- ใบไม้
- ต้นไม้
- ภูเขา
- ฝน

### ความหมายแนวตั้ง

- ป่า
- ดิน
- สัตว์

ใบไม้ = Leaf, ต้นไม้ = Tree, ภูเขา = Mountain, ฝน = Rain, ป่า = Forest, ดิน = Soil, สัตว์ = Animal

เกร็ดชาวบ้าน

# บวชป่า สืบชะตากรรมชาติ

โดย ผีต

เอ๊ะ? จากชื่อเรื่องน้อง ๆ คงจะเกิดความสงสัยว่า ป่าสามารถบวชได้ด้วยหรือ จะเหมือนกับการบวชพระบวชเณรไหม เชื่อว่าหลาย ๆ คนคงไม่เคยได้ยินเรื่องพิธีบวชต้นไม้หรือการบวชป่ากันละสิ ถ้าอย่างนั้น วันพี้อาจพาน้อง ๆ ไปทำความรู้จักกับพิธีบวชต้นไม้หรือการบวชป่าเอง พร้อมแล้วก็ตามมาเลย

## อนุรักษ์ธรรมชาติด้วยความศักดิ์สิทธิ์



**พิธีบวชต้นไม้** หรือ **การบวชป่า** เป็นการอนุรักษ์ธรรมชาติด้วยการใช้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาเป็นกุศโลบายห้ามไม่ให้คนตัดไม้ทำลายป่า มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่จังหวัดพะเยา

พิธีบวชต้นไม้ เกิดจากความคิดของ **พระครูมานัสสีพิทักษ์** เจ้าอาวาสวัดโพธาราม อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ที่นำแนวคิดเรื่องพิธีกรรมและความศักดิ์สิทธิ์มาใช้ในการอนุรักษ์ผืนป่า เริ่มจากที่ท่านได้พบว่าชาวบ้านอำเภอแม่ใจกำลังประสบกับปัญหาความแห้งแล้งเมื่อปี พ.ศ. 2522 จากสาเหตุหลักคือ การที่ชาวบ้านเองเข้าไปตัดไม้ทำลายป่ากันมาก ท่านจึงเริ่มสอนให้ชาวบ้านเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ป่า ต่อมาในปี พ.ศ. 2529 เกิดปัญหาการทำสัมปทานป่าไม้ในเขตตำบลศรีถ้อยของนายทุน ท่านจึงเข้าไปช่วยเจรจาขอให้ยับยั้งการทำสัมปทานจนประสบความสำเร็จ เป็นจุดเริ่มต้นทำให้ชาวบ้านรวมตัวกันตั้งกลุ่มอนุรักษ์ขึ้นมาเพื่อดูแลรักษาป่าไม้



## รวมใจเป็นหนึ่ง ปกป้องผืนป่า



## พลองแห่งศรัทธา



ถึงแม้ชาวบ้านจะมีสำนึกร่วมกันในการอนุรักษ์ แต่การเข้ามาของนายทุนที่ต้องการทำสัมปทานป่าอย่างคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง และหลายครั้งก็เกิดความรุนแรงระหว่างกลุ่มผู้สัมปทานกับชาวบ้าน เป็นเหตุให้พระครูมานัสสีพิทักษ์ คิดค้นแนวทางรักษาป่าให้ยั่งยืนพร้อมไปกับการเรียกขวัญกำลังใจของชาวบ้าน โดยการประยุกต์พิธีกรรมทางศาสนา มาใช้กับธรรมชาติ เริ่มจากพิธี ‘สืบชะตาแม่น้ำ’ ที่แต่เดิมเป็นพิธีกรรมใช้เรียกขวัญกำลังใจและต่อชะตาชีวิตคน สร้างมิติของความศักดิ์สิทธิ์ในเชิงพุทธศาสนาให้แก่ธรรมชาติ

ก่อนที่ในปี พ.ศ. 2531 ท่านจะใช้กุศโลบายแบบเดียวกับการรักษาป่าต้นน้ำ ‘ห้วยขุนน้ำแม่ใจ’ ในตำบลศรีถ้อย ในการจัดพิธี ‘บวชป่า’ โดยทำพิธีเชิญเทวดาอารักษ์ ผีป่า ผีเขา ทำพิธีเช่นสังเวทeparักษ์ เจ้าป่าเจ้าเขา ให้รับรู้และให้มาอยู่และดูแลต้นไม้ หากมีผู้ใดมาตัดไม้ทำลายป่า ขอให้ผู้นั้นมีอันเป็นไปต่าง ๆ เมื่อเสร็จพิธีเช่นสังเวทeparักษ์แล้วก็เป็นพิธีสงฆ์ เริ่มจากไหว้พระรัตนตรัย สมาทานศีลอาราธนาพระปริตรพระสงฆ์เจิมต้นไม้

เสร็จแล้วพระสงฆ์จะห่มผ้าเหลืองให้ต้นไม้ พระสงฆ์เจริญชัยมงคลคาถา จากนั้นประพรมน้ำพระพุทธมนต์ตามต้นไม้ที่บวชไว้เป็นอันเสร็จพิธี ถือเป็นต้นแบบของพิธีบวชป่าที่มีการสืบทอดต่อกันมาในหลายพื้นที่จนถึงปัจจุบัน



## พระนักอนุรักษ์

ผลจากการช่วยกันดูแลและผืนป่าในตำบลศรีถ้อยของชาวบ้าน ทำให้กรมอุทยานสัตว์ป่าและพันธุ์พืชประกาศให้ผืนป่าห้วยขุนน้ำแม่ใจเป็น ‘วนอุทยานดอยหลวง’ ขณะที่พระครูมานัสสีพิทักษ์ก็ได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติมากมาย อาทิบุคคลดีเด่นทางวัฒนธรรม สาขาภูมิปัญญาชาวบ้าน (พ.ศ. 2536) และรางวัลลูกโลกสีเขียว (พ.ศ. 2543)

คิดไม่ถึงเลยว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติได้ เหมือนกับต้นไม้ที่มีผ้าสามสีผูกไว้ แค่นี้ก็ทำให้คนกลัวที่จะตัดต้นไม้แล้ว แต่ถึงจะไม่มีผ้าผูกไว้ก็ไม่ควรตัดไม้ทำลายป่านะจ๊ะ แล้วพบกันใหม่กับความรู้ภูมิปัญญาไทยที่น่าสนใจในคอลัมน์เกร็ดชาวบ้าน ฉบับหน้านะ บ้ายบาย

# ภาษาพาเพลิน

เกมภาษาไทย

กับ พี่วา

สำนวน ขวนหา



ข้างล่างนี้มีสำนวน สุภาษิตไทยซ่อนอยู่  
ทั้งหมด 8 สำนวน น้อง ๆ ช่วยพี่วาหาหน่อย  
ได้ไหมจ๊ะ

รัก ลูก ให้ หนังสือ ดี ดิน พอก ทาง หมู  
แม่ ค้า ขาย ความ รัก ไม่ ฟ้า มอง แมว ดำ  
ที่ สาร ไกล เขียน วัว หาย ล้อม คอก ให้ ครู  
วัด ไฟ ยื่น แก้ว ให้ วา นร สุ ตา น้ำ  
สุ ทาง หมู น้อย ผูก เชือก รong เค้า เก่ง ใจ  
ภา ระ ยื่น ลิง รัก พ่อ นะ จาก เด็ก ดี  
ชิต หนู แมว ใจ ลูก ไม้ หล่น ไม่ ไกล ต้น  
สอน ประ กอบ ดี ให้ หน้า แดง มาย ไป ตา  
กิน ข้าว อย่า สู้ ดี อาย ไบ สวย จัง ไก่  
น้ำ พึ่ง เรือ เสือ พึ่ง ป่า ไม้ เขียว สะ อาด

# ลองนำสำนวน สุภาษิตไทยที่หาเจอ มาจับคู่กับความหมาย ด้านล่างดูสิ



1. \_\_\_\_\_

หมายถึง งานหรือหนี้สินที่ค้างค้ำพอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ  
จนทำให้ต้องลำบากหรือยุ่งยากเดือดร้อน

2. \_\_\_\_\_

หมายถึง การพึ่งพาอาศัยกัน



3. \_\_\_\_\_

หมายถึง แลกกันโดยต่างฝ่ายต่างให้และรับในเวลาเดียวกัน



4. \_\_\_\_\_

หมายถึง เรื่องเกิดขึ้นแล้วจึงคิดแก้ไข

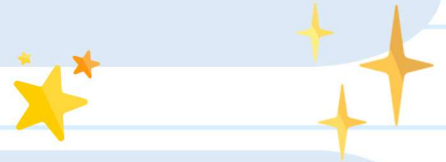


5. \_\_\_\_\_

หมายถึง เอาของมีค่าให้แก่คนที่ไม่รู้จักค่าของสิ่งนั้น

6. \_\_\_\_\_

หมายถึง ลูกย่อมไม่ต่างกับพ่อแม่มากนัก



7. \_\_\_\_\_

หมายถึง หากลูกทำผิดก็ควรอบรมสั่งสอน  
และลงโทษเมื่อกระทำความผิดตามสมควร



8. \_\_\_\_\_

หมายถึง การทำใจกล้าเมื่อเจอกับสิ่งที่น่ากลัวหรือเป็นอันตราย



# INTERVIEW

## INTERVIEW

### INTERVIEW

# สัมภาษณ์คนดัง

พี่เอ็งเอ็ง

“ พี่ ลีนา มะลูลีม นะคะ อายุ 26 ปี

อาชีพตอนนี้เป็นนักเรียน กำลังเรียนป.เอกอยู่ที่ภาควิชาภาษาศาสตร์  
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วาดรูปและทำงานกราฟฟิคเป็นงานอดิเรกระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ค่ะ”



#### 1. อะไรที่จุดประกายให้คุณสนใจการวาดรูปต้นไม้และธรรมชาติ

เราชอบศิลปะและชอบธรรมชาติ เหตุผลคงเป็นง่าย ๆ แค่นี้เลยคะ คือเราอยากวาดภาพ  
สิ่งที่เรามองว่ามันสวย กิ่งไม้ที่สวยงาม ใบไม้ที่สวยงาม แล้วก็อยากถ่ายทอดออกมา จริง ๆ เราเริ่มวาดรูป  
มานานแล้ว แต่สังเกตว่าตัวเองไม่ได้วาดได้ทุกอย่าง บางอย่างก็นึกไม่ออกจริง ๆ ว่าควรวาดออก  
มาอย่างไร เช่นภาพคน หรือทิวทัศน์ เราไม่ถนัดเลย เราคิดว่าต้นไม้และธรรมชาติเป็นไม่ก็อย่างที่  
วาดได้ดีที่สุดอาจเป็นเพราะคุ้นเคยกับมันมากพอ รู้ว่าใบจริง ๆ เป็นแบบไหน เคยสัมผัสกิ่งไม้ ผล  
และดอกของต้นไม้และรู้จักพื้นผิวของมันพอสมควร พอวาดได้ดีกว่าอย่างอื่นเลยอยากวาดอีก  
เรื่อย ๆ ค่ะ

#### 2. คุณคิดว่าธรรมชาติและศิลปะช่วยให้สภาพจิตใจเด็ก ๆ เป็นอย่างไรบ้าง

เราจำได้ครั้งหนึ่งที่เราได้ไปเดินในสนามหญ้ากับเด็กน้อย เราชี้ให้เขาดูต้นไม้यरแล้วให้ลองเอามือไป  
แตะดูไม้यरเวลาไปสัมผัสใบจะหุบลง พอเขายื่นมือไปแตะแล้วเห็นใบไม้หุบ เขาก็ตื่นเต้นมาก ตาเป็นประกาย  
เลย แล้วก็รีบไปบอกทุกคนถึงการค้นพบอันยิ่งใหญ่ของเขาด้วยความภูมิใจ เราว่าสิ่งที่ธรรมชาติให้แก่เด็กนอกจาก  
ความอ่อนโยน ความเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ก็คือประกายในแววตาของพวกเขาคะ สีหน้าที่เราเห็นใน  
วันนั้นคือตัวแทนและคำตอบของคำถามนี้ได้ดีมาก ๆ ธรรมชาติมีเรื่องสนุกรออยู่มากมายให้เด็ก ๆ ได้ค้นหาและ  
เรียนรู้ทั้งจุดประกายและเยียวยาบางสิ่งบางอย่างในตัวพวกเขาไปพร้อม ๆ กัน ศิลปะก็คล้าย ๆ กัน มีการค้นพบ  
ที่น่าตื่นเต้นมากมาย ตอนที่เขาค้นพบว่าสีน้ำเงินกับเหลืองผสมกันได้สีเขียว ตอนที่เขาเห็นว่าภาพในกระดาษหรือ  
เห็นว่างูสั้นยาวๆ ที่ปั้นจากดินน้ำมัน เกิดขึ้นมาจากสองมือของเขาเอง มันเป็นก้าวใหญ่ ๆ ที่น่าตื่นเต้นสำหรับเด็ก

เราคิดว่าทั้งสองอย่างมี function ในการเยียวยาจิตใจ อะไรที่อดีตก็ไ้ระบายออกเมื่อได้เล่นน้ำ  
เล่นทราย ได้ไปวิ่งในสวน ได้ขีดเขียนกระดาษ ได้ปั้นดินตามที่เขต้องการระบายความหงุดหงิดไปกับการออกแรง  
บีบดินน้ำมันให้เป็นรูปร่าง ทั้งสองอย่างนี้ยังค่อย ๆ สร้างความมั่นใจให้เด็ก ๆ ทีละน้อย เติมเต็มความรู้สึกว่าเขา  
ทำได้ เขาค้นพบสิ่งนี้ สองมือของเขาได้ทำสิ่งนี้ขึ้นมา มันเป็นความภูมิใจและความมั่นใจที่สำคัญในการเติบโต  
ของเด็กคนหนึ่งมาก ๆ ค่ะ

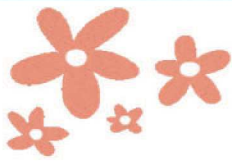
### 3. คุณคิดว่าธรรมชาติและศิลปะเกี่ยวข้องกันอย่างไรและเหมาะกับใครบ้าง



ไม่แน่ใจว่านิยามจริง ๆ ของสองสิ่งนี้คืออะไรนะคะ สำหรับเราธรรมชาติเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดงานศิลปะและเป็นส่วนประกอบในแทบทุกแง่มุมของศิลปะ ในองค์ประกอบพื้นฐาน เช่น แสงเงา สี รูปทรง ฯลฯ เป็นสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้จากการสังเกตธรรมชาติ เห็นแสงสีจากดวงอาทิตย์ เรียนรู้รูปทรงจากธรรมชาติรอบตัว ถ้ามองที่ function ของมัน ศิลปะคือการสื่อสารธรรมชาติออกมา ไม่ว่าจะเป็ธรรมชาติแบบต้นไม้ใบหญ้าหรือธรรมชาติที่แปลว่าวิถีชีวิตจิตใจตามธรรมชาติของมนุษย์ ถ้าย้อนกลับไปดูยุคก่อนประวัติศาสตร์ที่เขาวาดภาพเขียนสีที่ผนังถ้ำ มันก็คือความพยายามจะถ่ายทอดวิถีชีวิตที่เขาเห็นและเป็นอยู่ หรือเราเห็นท้องฟ้าสวย เราอยากวาดรูป นี่ก็แสดงให้เห็นว่าศิลปะถูกใช้ในการถ่ายทอดธรรมชาติออกมา นอกจากนี้ถ้ามองแบบที่เป็นรูปธรรมมาก ๆ ธรรมชาติก็เป็นวัตถุดิบในการสร้างงานศิลปะ แต่เดิมเราเรียนรู้ที่จะสกัดสีจากวัตถุดิบที่เจอในธรรมชาติ เช่น พืช ดิน หิน แร่ธาตุ แม้แต่จากสิ่งมีชีวิตบางชนิดด้วย พู่กัน ดินสอ ก็เป็นวัสดุที่เราหยิบส่วนประกอบมาจากธรรมชาติทั้งนั้น

เราเลยรู้สึกว่ามันสัมพันธ์กันแทบทุกมิติ ในบางจุดก็ไม่สามารถแยกจากกันได้เลยและทั้งสองอย่างนี้ผูกพันกับชีวิตของเราในฐานะมนุษย์มาตลอดแยกออกจากกันแทบไม่ได้เหมือนกัน

ดังนั้นศิลปะกับธรรมชาติเหมาะกับทุกคนอยู่แล้ว แต่คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนสร้างงานศิลปะ อาจเป็นคนชื่นชมก็ได้



### 4. มีอะไรอยากฝากถึงน้อง ๆ ที่อ่านวารสารกาลครั้งหนึ่งไหมคะ

อยากให้น้อง ๆ ลองเล่นกับงานศิลปะรูปแบบต่าง ๆ ดู และอยากให้สนุกไปกับมัน ไม่ต้องวาดต้นไม้ใบไม้ก็ได้ วาดอะไรก็ได้ที่อยากวาด ทำอะไรก็ได้ที่ตัวเองอยากทำ ไม่ต้องกังวลว่าผลงานของเราจะสวยหรือเปล่า จะมีคนชอบงานเราไหม แค่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือเราต้องชอบงานของตัวเอง ถ้าทำแล้วตอนนี้ยังไม่ชอบไม่เป็นไร ฝึกเยอะ ๆ ใจเย็น ๆ เต็มวันหนึ่งเราจะทำได้แบบที่เราชอบเองค่ะ :)



ตัวอย่างผลงานของพี่ลีน่าค่ะ



ในปัจจุบันวิถีชีวิตเราอาจอยู่ในเมืองมากขึ้นก็จริง ที่วิ่งเล่นในบ้านอาจน้อยลง แต่วิถีที่เด็ก ๆ จะได้ใกล้ชิดธรรมชาติก็ยังมีอยู่อีกไม่น้อยเลยคะ อาจเริ่มจากแค่การปลูกต้นไม้เล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้าน ไปสวนสาธารณะ ไปค่ายธรรมชาติต่าง ๆ หรือพากันไปสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติก็ได้ ในประเทศไทยมีสถานที่เหล่านี้มากมายที่รอเด็ก ๆ ไปผจญภัยอยู่ แม้แต่ที่ใกล้ ๆ กรุงเทพฯ ก็มีเยอะ แค่อาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในการพาเขาไปสักหน่อย เสียเวลาสักนิดแต่คุ้มค่าแน่นอนค่ะ

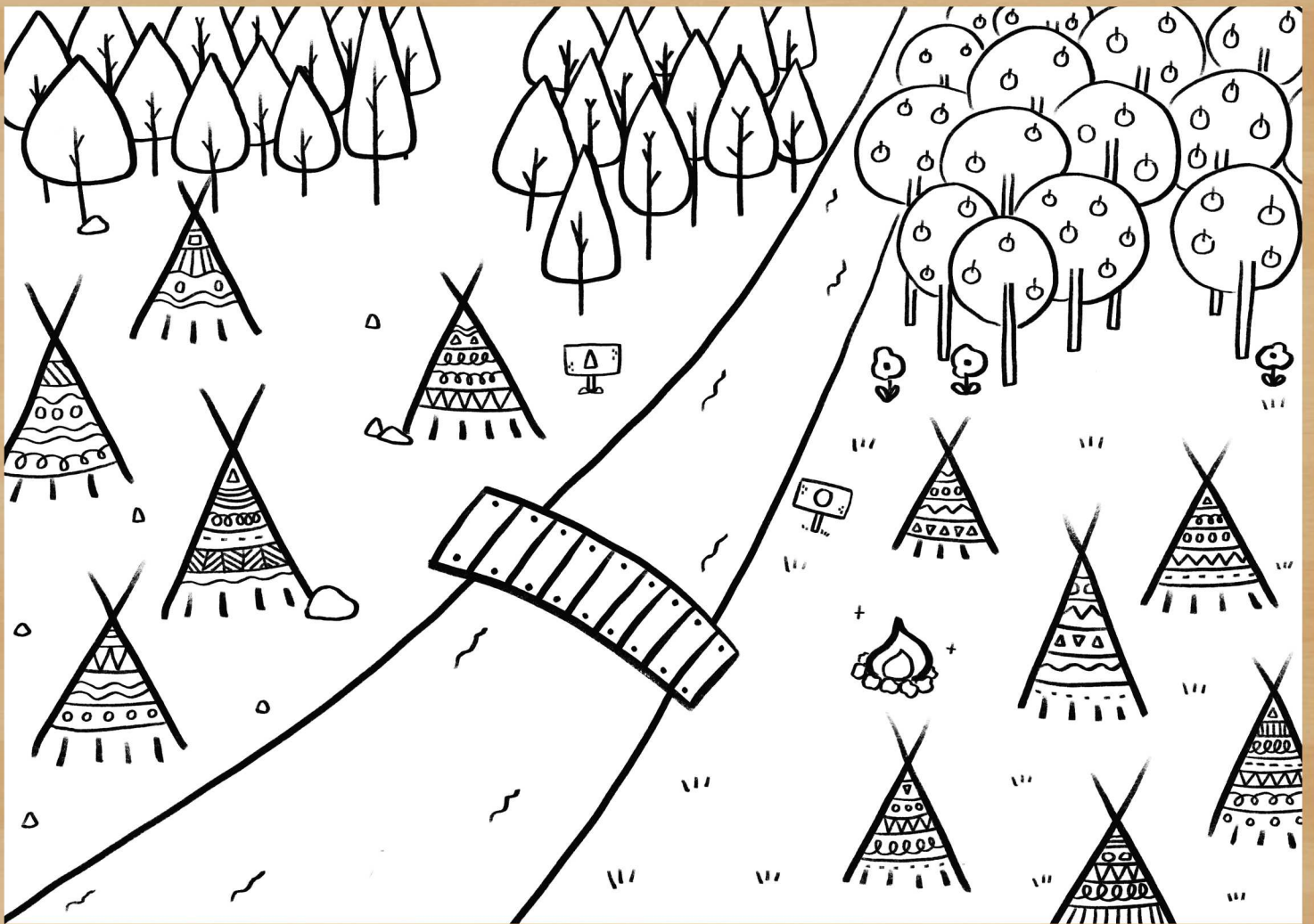
ลีน่า มะลูลีม

# คิด คิด คิด

## กับคณิตศาสตร์

กันพีแอล

สวัสดีค่ะทุกคน กลับมาพบกับคอลัมน์คิด คิด คิด กับคณิตศาสตร์ คอลัมน์ที่จะช่วยน้อง ๆ พัฒนาวิชาคณิตศาสตร์อย่างสร้างสรรค์ วันนี้พีแอลมีกิจกรรมระบายสีมาให้ทุกคนทำกันค่ะ ทุกคนอาจจะสงสัย ระบายสีแล้วมันเกี่ยวกับคณิตศาสตร์ยังไงนะ ก็เพราะว่าพีแอลมีคำถามคณิตศาสตร์ให้ทุกคนได้ทำหลังการระบายสีค่ะ แบบนี้นอกจากจะได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์แล้วยังได้ฝึกสมองกันด้วยนะ วันนี้พีแอลจะช่วยน้อง ๆ ในเรื่องการบวกและการลบ ถ้าทุกคนพร้อมแล้ว ก็หยิบดินสอสีขึ้นมา แล้วไปลุยกันเลย



คิด คิด คิด เท่ากับเท่าไรนะ

กระโจมหมู่บ้านวงกลม  เหล็ก  
 กระโจมหมู่บ้านสามเหลี่ยม  + เหล็ก  
 กระโจมไม้ทั้งหมด  = เหล็ก

กระโจมหมู่บ้านวงกลม  เหล็ก  
 กระโจมหมู่บ้านสามเหลี่ยม  - เหล็ก  
 กระโจมหมู่บ้านวงกลมมีมากกว่า  = เหล็ก

หมู่บ้านที่มีกระโจมมากกว่า คือ \_\_\_\_\_  
 บ้านที่มีกระโจมน้อยกว่า คือ \_\_\_\_\_

# CHEF JUNIOR

ครัวง่าย ๆ ใคร ๆ ก็ทำได้

โดย พี่แอล

ครัวง่าย ๆ ใคร ๆ ก็ทำได้วันนี้ขอเสนอของหวานสุดแสนอร่อยต้อนรับฤดูร้อนกัน วันนี้พี่แอลจะมาสอนทุกคนทำไอศกรีมโอรีโอ  
พี่เชื่อว่าทุกคนต้องทำตามพี่แอลได้ไม่ยากแน่นอน ถ้าพร้อมแล้ว เรามาเตรียมอุปกรณ์และส่วนผสมไปพร้อม ๆ กันค่ะ

## วัสดุและอุปกรณ์



โอรีโอ



นมจืด



แก้วกระดาษ



ไม้ไอศกรีม

## HOW TO DO



หักโอรีโอเป็นชิ้นเล็ก ๆ  
ใส่ในแก้วกระดาษ



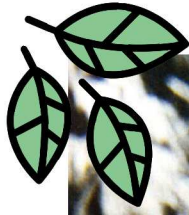
ใส่น้ำลงไปจนถึงครึ่งแก้ว น้ำแช่ช่องฟรีซจนแข็ง  
นำไม้ไอศกรีมปักลงไป ก่อนเติมนมจนเต็มแก้ว  
แช่ช่องฟรีซอีกครั้ง



แกะแก้วกระดาษออก  
ได้ไอศกรีมโอรีโอแล้ว

# บุคคลที่น่ารู้จัก

โดย พี่อ๋ม



## สืบ นาคะเสถียร

### นักอนุรักษ์ผู้ยิ่งใหญ่

น้อง ๆ อาจมีฮีโร่ในดวงใจที่มีพลังวิเศษเพื่อปกป้องผู้คน และพี่อ๋มเชื่อว่าตัวน้อง ๆ เองก็อยากมีพลังวิเศษเพื่อปกป้องสิ่งที่ตนรักเช่นกัน แต่ที่น้อง ๆ เชื่อใหม่ว่าประเทศไทยเองก็มีฮีโร่เพียงแต่เขาไม่มีพลังวิเศษ ไม่สามารถเหาะเหินเดินอากาศ ไม่มีเวทมนตร์ใด ๆ เขามีเพียงหัวใจที่พร้อมจะปกป้องผืนป่าและเหล่าสัตว์น้อยใหญ่เท่านั้น ฮีโร่ที่ทำให้คนไทยนับล้านมองเห็นความสำคัญของผืนป่า ฮีโร่ที่นักอนุรักษ์ผู้ยิ่งใหญ่ หากน้อง ๆ พร้อมแล้วก็ไปรู้จักฮีโร่ท่านนี้กันเลย

สืบ นาคะเสถียร นักอนุรักษ์ไทย ผู้ที่รักป่าไม้และธรรมชาติด้วยกาย วาจา และใจ สืบ นาคะเสถียร หัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง จังหวัด อุทัยธานี มอบชีวิตของตนเองเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2533 เพื่อปลุกจิตสำนึกของคนในสังคมให้ตื่นขึ้น ให้ความสำคัญเป็นไปของสถานการณ์ป่าไม้ และ สัตว์ป่าเมืองไทย คุณสืบ ได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของความมุ่งมั่นจริงจังในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ภายหลังจากเสียชีวิตของคุณสืบ 18 วัน มูลนิธิสืบ นาคะเสถียร ได้รับการก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 18 กันยายน 2533 วันเดียวกับการครบรอบ 94 ปีของกรมป่าไม้





# ลำดับชีวิต

## สืบ นาคะเสถียร

เมื่อจบชั้นประถมปีที่ 4 ได้ย้ายไปเรียน  
โรงเรียนเซนต์หลุยส์เป็นนักเป่าทรัมเป็ตมือหนึ่ง  
และนักวาดภาพฝีมือดีของโรงเรียน



การเริ่มต้นทำงานของ สืบ นาคะเสถียร  
เมื่อสำเร็จการศึกษาได้เข้าทำงานที่ส่วน  
สาธารณสุขการเคหะแห่งชาติ

ได้รับทุนจาก British Council  
ไปเรียนปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยลอนดอน  
ประเทศอังกฤษในสาขาอนุรักษ์วิทยา



เดินทางไปทำวิจัยเรื่องกวางผา กับดร.แซนโดร โรวาสิ  
ที่ดอยม่อนจองในบริเวณเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอมก๋อย  
จังหวัดเชียงใหม่ และเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ป่า

สืบ นาคะเสถียร กับบทบาทการเป็นนักอนุรักษ์  
เปลี่ยนบทบาทจากนักวิชาการไปสู่นักอนุรักษ์  
โดยเข้าร่วมต่อสู้คัดค้านการสร้างเขื่อนน้ำโจน  
จังหวัดกาญจนบุรี

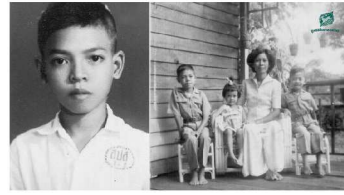
ตัดสินใจเข้ารับตำแหน่งหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์  
สัตว์ป่าห้วยขาแข้งและพบปัญหาต่าง ๆ มากมาย  
จึงทุ่มเทเขียนรายงานนำเสนอยูเนสโกเพื่อพิจารณา  
ให้ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรและห้วยขาแข้งเป็นมรดกโลก

2492

สืบ นาคะเสถียรในวัยเด็ก

เกิดวันเสาร์ที่ 31 ธันวาคม

ที่ตำบลท่าंगा อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี



2502

2514

สอบติดคณะวนศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รุ่นที่ 35



2516

2518

ทำงานที่กองอนุรักษ์สัตว์ป่าโดยไปประจำที่เขต  
รักษาพันธุ์สัตว์ป่า เขาเขียว-เขาชมพู่จังหวัดชลบุรี

2522

2524

ดำรงตำแหน่งหัวหน้าเขตห้ามล่าสัตว์ป่าบางพระ

2528

2529

รับเป็นหัวหน้าโครงการอพยพสัตว์ป่า  
ในเขื่อนเขื่อนหาลาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
มีสัตว์นับพันตัวได้รับความช่วยเหลือ

2530

2531

สืบ นาคะเสถียร และเพื่อนอนุรักษ์ออกโรงคัดค้าน  
การที่บริษัทไม้อัดไทยจะขอสัมปทานทำไม้  
ที่ป่าห้วยขาแข้ง

2532

2533

1 กันยายน 2533 สืบ นาคะเสถียร สะสางงาน  
และเขียนพินัยกรรมไว้เรียบร้อย ก่อนตัดสินใจ  
จากโลกนี้ไปเพื่อเรียกร้องให้สังคมและราชการหันมา  
สนใจปัญหาการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ  
อย่างจริงจัง

# ประดิษฐ์ ประดอย



ตอน

## ชวนน้องเก็บเห็ด

น้อง ๆ รู้ไหมว่าเห็ดไม่ใช่พืช แต่ที่จริงแล้วเป็นเชื้อราประเภทหนึ่ง มีอยู่ทุกตารางนิ้วในป่า ปกติจะมองไม่เห็น เพราะมีขนาดเล็ก แต่เมื่อเข้าฤดูฝนผืนป่ามีความชุ่มชื้นและมีสารอาหารเพียงพอ มักจะมีดอกเห็ดเกิดขึ้น วันนี้พี่อ้อมเลยจะชวนน้อง ๆ ไปเก็บเห็ด แต่ว่าไม่ใช่เห็ดที่อยู่ในป่าหรอกนะ แต่เป็นเห็ดที่น้อง ๆ สามารถทำได้ที่บ้าน ถ้าอยากรู้ว่าจะเป็นอย่างไรมาก็ไปดูกันเลย

## อุปกรณ์ประดิษฐ์เห็ด

จานกระดาษ



แกนกระดาษทิชชู



ผ้าสีหลากหลาย



กาว



สีโปสเตอร์



กรรไกร



# ขั้นตอนการประดิษฐ์เห็ด



1. ระบายสีจานกระดาษตามที่น้อง ๆ ชอบ



2. ตกแต่งจานกระดาษอย่างสวยงาม  
ตุลีสีเริ่มมีลายเหมือนเห็ดแล้วล่ะ



3. ตัดผ้าสักหลาดให้เป็นริ้ว ๆ เหมือน  
ใบหญ้า



4. ทากาวบริเวณส่วนปลายของผ้าสักหลาด



5. ค่อย ๆ ติดผ้าสักหลาดเข้ากับส่วน  
ปลายของแกนทิชชู



6. ทากาวบริเวณส่วนปลายอีกด้าน  
ของแกนทิชชู



7. ติดกับส่วนหัวของเห็ดที่เราทำเตรียมเอาไว้

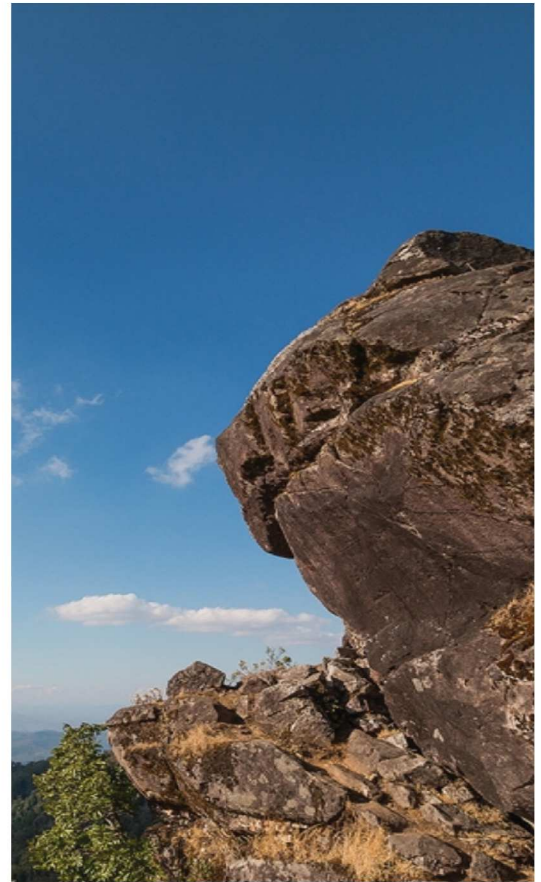
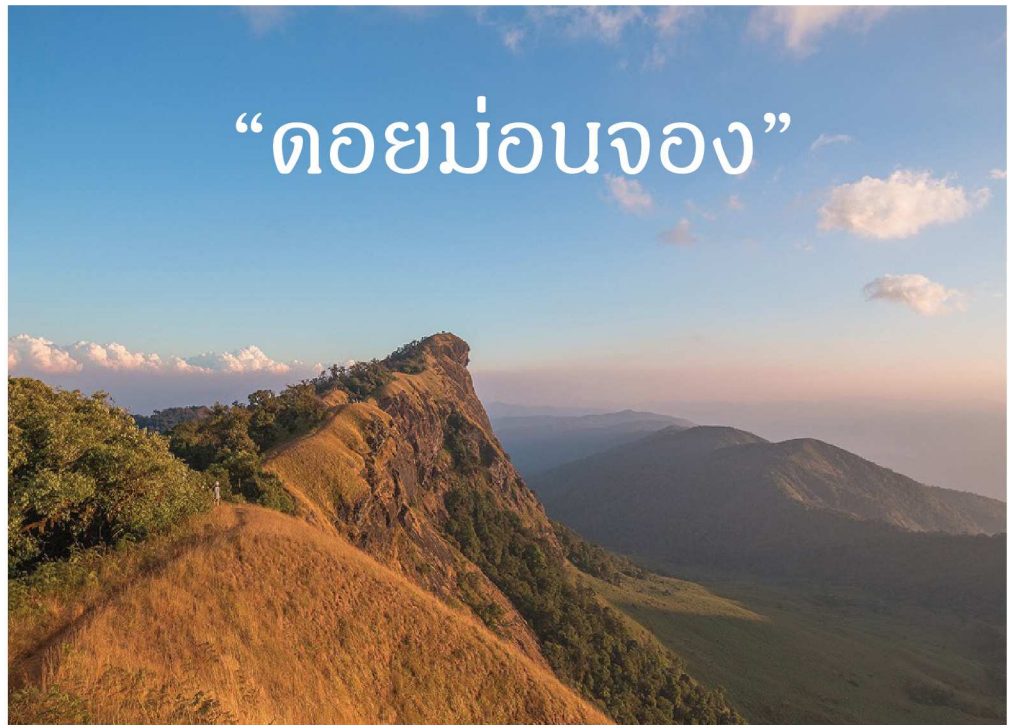
เพียงเท่านั้นเอง ๆ ก็จะได้คุณเห็ดที่แสนน่ารักแล้ว  
ที่สำคัญไม่ต้องเข้าไปเก็บในป่าอีกด้วยนะ



# ท่องเที่ยวพาเพลิน

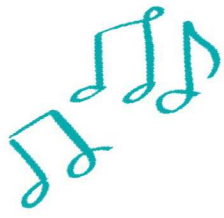
พีเอ็งเอ็ง

สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน  
วันนี้พีเอ็งเอ็งจะพาน้อง ๆ ไปเดินป่า  
ที่ดอยม่อนจอง มีใครเคยไปบ้างคะ?  
สำหรับใครที่ยังไม่เคยไปก็ไม่เป็นไร  
เพราะวันนี้พวกเราทุกคนจะได้ไป  
สัมผัสบรรยากาศและเดินป่าไปพร้อม ๆ  
กัน ฟังดูน่าสนใจไหมคะ?  
ถ้าใครพร้อมแล้วก็ตามพีเอ็งเอ็ง  
มาเลยค่า



น้อง ๆ รู้กันใหม่ว่า

ดอยม่อนจองติด 1 ใน 10 ของยอดดอยที่สูงที่สุดในประเทศไทย  
ซึ่งจุดสูงสุดของดอยม่อนจอง เรียกว่า “หัวสิงห์” เนื่องจากมีลักษณะ  
คล้ายหัวสิงโต นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่สัตว์ป่าอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก



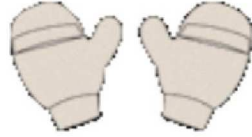
# สิ่งที่ต้องเตรียมเมื่อไปเดินป่า



เสื้อกันหนาว



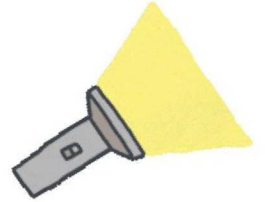
ถุงมือ



กางเกงขายาว



ไฟฉาย



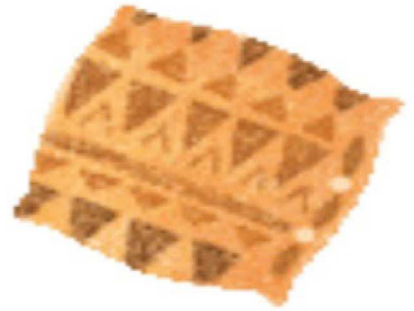
รองเท้าผ้าใบและรองเท้าแตะ



ยารักษาโรค



หมอน



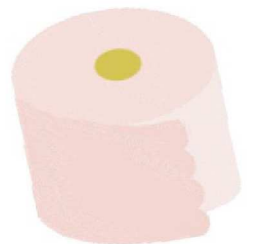
น้ำดื่มและขนม



เต็นท์



ทิชชูเปียก



น้อง ๆ อย่าลืมเตรียมของให้เรียบร้อยและดูอีกรอบว่าไม่ลืมอะไร  
ด้วยนะค่ะ สำหรับใครที่พร้อมแล้วก็ตามพี่เองเองมาได้เลยคะ!



# ดอยม่อนจอง DOI MON JONG

ดอยม่อนจองตั้งอยู่บนทิวเขาถนนธงชัยตอนกลางครอบคลุมพื้นที่ อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่และอำเภอสამเภา จังหวัดตาก โดยคำว่า “ม่อน” เป็นภาษาคำเมืองที่หมายถึง “ดอยหรือเนินเขา” ส่วนคำว่า “จอง” นั้น หมายถึง “ลักษณะจั่วสามเหลี่ยมที่อยู่สูงสุด”

นี่คือจุดเริ่มต้นที่เราจะขึ้นไปดอยม่อนจองค่ะ เราจะเดินเท้ากันไป ประมาณ 4 กิโลเมตร ทางเดินมีทั้งทางลาดและทางชัน เป็นเส้นทางที่ไม่ค่อยลำบากมาก เดินคุยกับเพื่อนไปได้เรื่อย ๆ เลย ระหว่างทางเราสามารถชมความสวยงามของธรรมชาติไปด้วย แต่ถ้าน้อง ๆ รู้สึกเหนื่อยก็มีจุดให้นั่งพัก แวะน้ำดื่ม กินขนมและถ่ายรูปวิวสวย ๆ ช้างทางกับเพื่อนก่อนขึ้นดอยกันต่อค่ะ



แล้วเราก็มาถึงครึ่งทางกันแล้วนะคะ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งมุมถ่ายรูปที่ทุกคนที่เดินป่าม่อนจองต้องมาถ่ายรูปให้ได้ เจ้าก้อนหินขนาดใหญ่ตั้งตระหง่านกลางผืนป่าระหว่างทางที่เรามานั่นเองค่ะ ที่นี่เรียกว่า “ผาหินช่อ” หรือ “ภูหินช่อ” ทางขึ้นไปมีไม้ไผ่และใบหญ้าสวยงามข้างทาง บรรยากาศรอบข้างสวยงามมากจนอยากจะขึ้นมาทุกวันเลย น้อง ๆ สามารถไปถ่ายรูปเล่นกับเพื่อน ๆ ได้เลยนะคะ



และแล้วก็มาถึงอีกหนึ่งความท้าทายของพวกเรา นั่นก็คือ “เนินหมาหอบ” ฟังแค่ชื่อก็เหนื่อยแล้วใช่ไหมคะ แต่ไม่ต้องห่วงนะคะ พี่เชื่อว่าน้อง ๆ ทุกคนต้องไต่เนินขึ้นไปได้แน่นอน เหตุผลที่เนินนี้ชื่อว่า เนินหมาหอบก็เพราะว่าทางลาดชันที่ไต่ขึ้นไปบนภูเขาของเนินชันเกือบ 60 องศา ทำให้ใคร ๆ หลายคนกว่าจะขึ้นเนินนี้มาได้ก็เหนื่อยเลยทีเดียว เมื่อขึ้นเนินมาได้เราก็จะเห็นลานกว้างที่โดดเด่น เรียกว่า “ลานทุ่งหญ้าสีทอง” หรือ “สนามกอล์ฟข้าง” นั่นเองค่ะจากตรงนี้น้อง ๆ สามารถเห็นยอดดอยวระยะไกลและมองเห็นยอดดหัวสิงห์ได้อีกด้วยค่ะ แต่ตอนนี้พวกเราแวะถ่ายรูปกันก่อนดีกว่า



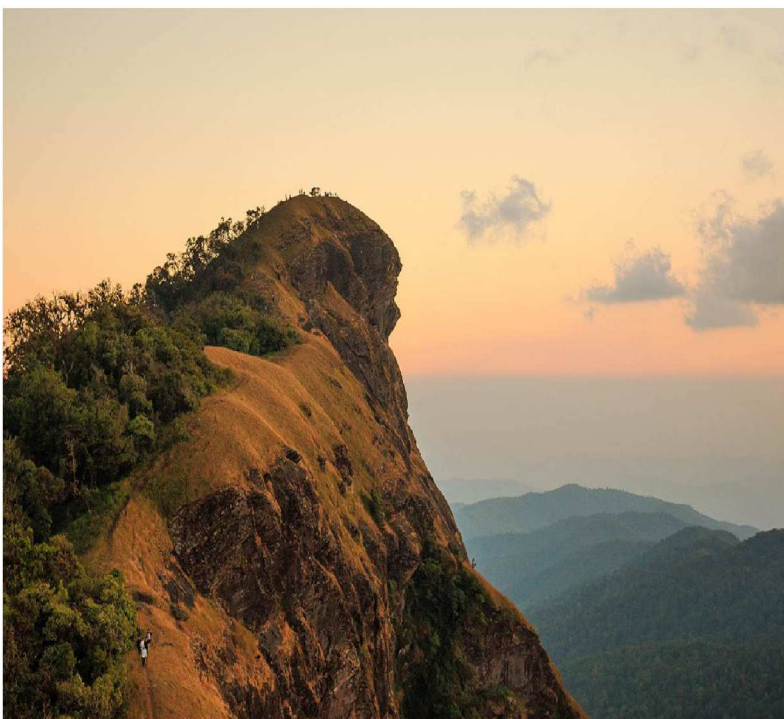
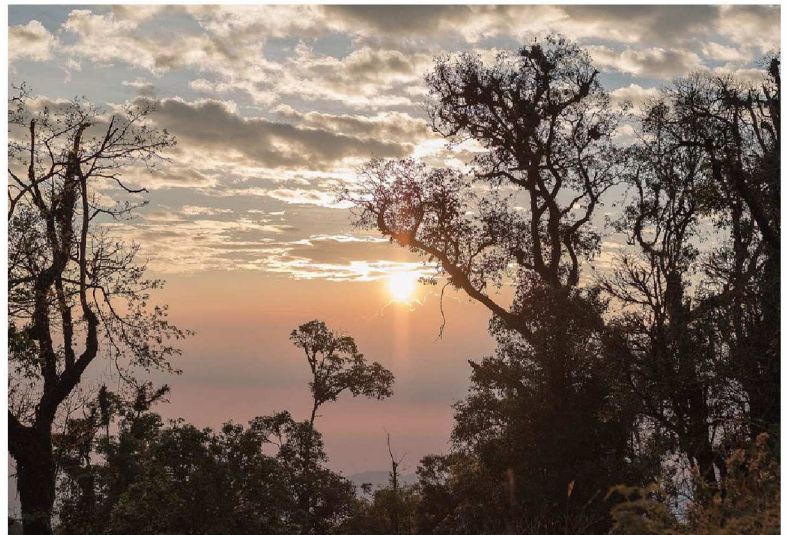
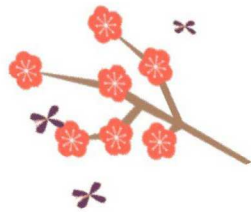
แฮะ!!



หลังจากเดินถ่ายรูปตามทางไปเรื่อย ๆ ก็ทำให้เรา  
ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมากขึ้น ได้ฟังเสียงธรรมชาติ  
ได้สัมผัสต้นไม้และอากาศบริสุทธิ์ที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสได้  
สัมผัสเหมือนที่เราอยู่ในเมือง เป็นทิวทัศน์ที่แสนล้ำค่าและ  
หาดูได้ยากจริง ๆ ค่ะ อีกไม่กี่กิโลเมตรเราก็ใกล้จะถึงหัวสิงห์  
กันแล้ว น້อง ๆ เป็นอย่างไรกันบ้างคะ บรรยากาศที่นี้คุ้มกับ  
ความเหนื่อยไหมคะ แต่อีกไม่กี่ชั่วโมงที่จะใกล้จะถึงนี้  
น້อง ๆ จะได้พบกับความพิเศษครั้งยิ่งใหญ่อย่างแน่นอน  
ถ้าอยากรู้ก็เดินตามพี่เองเอ็งมาดูกันเลยคะ

the  
BEST

ตอนนี้ใกล้ได้เวลาที่พระอาทิตย์จะตกดินแล้ว  
ระหว่างทางเดินไปหัวสิงห์จะมี “ต้นกุหลาบพันปี”  
บานสะพรั่งอยู่ โดยจะบานในช่วงกลางเดือนธันวาคมถึง  
ต้นเดือนกุมภาพันธ์ คนส่วนใหญ่จึงนิยมขึ้นดอยม่อนจอง  
ช่วงนี้เพราะต้นกุหลาบพันปีจะบานไปทั่วทั้งหุบเขา  
เป็นภาพที่สวยงามจริง ๆ ค่ะ



และในที่สุดเราก็มาถึงเป้าหมายของเราแล้วนะคะ  
นั่นก็คือ “หัวสิงห์” นั่นเองค่ะ วันนี้น້อง ๆ เป็นอย่างไรบ้างคะ  
ภาพพระอาทิตย์ตกดินกับหัวสิงห์เป็นหนึ่งในภาพสวยงามที่สุด  
ในปีน้เลยไหมคะ แต่ที่สำคัญก็คือความสุขที่สุดไม่ใช่การที่เราทำ  
เป้าหมายของตัวเองให้สำเร็จลุล่วงเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแต่คือ  
การที่เรามีความสุขระหว่างทางไปด้วย

การมาขึ้นดอยม่อนจองในครั้งนี้ พี่หวังว่าน້อง ๆ ทุกคน  
จะได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่สนุกและมีความสุขนะคะ

ครั้งหน้ามาลุ้นกันว่าพี่เองเอ็งจะพาน້อง ๆ ไปที่ไหน  
แล้วจะมีเรื่องอะไรพิเศษอีกบ้าง ไว้เจอกันฉบับหน้าค่ะ :)



# นิทานในสวน

สวัสดีค่ะเหล่านักเดินป่าตัวน้อย ผจญภัยในป่ากันสนุกไหมจ๊ะ เดินทางกันมาเหนื่อย ๆ แวะพักนั่งฟังนิทานในสวนกันดีกว่า วันนี้พี่วามีนิทานเรื่อง **ความรักของต้นไม้** ของคุณ Shel Silverstein มาเล่าให้น้อง ๆ ฟัง ว่าแต่จะเป็นความรักแบบไหนกันนะ ถ้าอยากรู้ละก็ นั่งให้เรียบร้อยแล้วมาฟังกันเลย

## ความรักของต้นไม้

แปลจาก The Giving Tree ของ Shel Silverstein  
เรียบเรียงโดย พี่ว

กาลครั้งหนึ่ง มีต้นไม้อยู่ต้นหนึ่ง เธอรักเด็กชายตัวเล็ก ๆ ทุก ๆ วันเด็กชายจะมาเก็บใบของเธอ นำมาทำเป็นมงกุฎ และเล่นเป็นเจ้าป่า

เขาจะปีนขึ้นไปตามลำต้นของเธอ และห้อยโหนจากกิ่งไม้ และกินแอปเปิล

พวกเขาเล่นซ่อนหากัน

เมื่อเด็กชายเหนื่อย เขาจะนอนหลับใต้ร่มเงาของเธอ เด็กชายรักต้นไม้มาก และต้นไม้เองก็มีความสุข

แต่เมื่อเวลาผ่านไป เด็กชายโตขึ้น ต้นไม้จึงมักจะอยู่อย่างโดดเดี่ยว

วันหนึ่ง เด็กชายกลับมาหาต้นไม้ ต้นไม้จึงบอกว่า “มานี่สิ เด็กชายตัวน้อย มาปีนขึ้นไปตามลำต้นของฉัน และห้อยโหนจากกิ่งของฉัน และกินแอปเปิลของฉัน และเล่นใต้ร่มเงาของฉัน และมีความสุข”

“ฉันโตเกินกว่าที่จะปีนป่ายและเล่นแล้ว” เด็กชายตอบ

“ฉันต้องการซื้อสิ่งต่าง ๆ และต้องการความสุข ฉันต้องการเงิน เธอสามารถให้เงินฉันได้ไหม?”

“ฉันขอโทษ” ต้นไม้ตอบ

“แต่ฉันไม่มีเงิน ฉันมีแค่ใบและผลแอปเปิลเท่านั้น เอาแอปเปิลของฉันไปสิ เด็กชายตัวน้อย และนำมันไปขายในเมือง เธอจะได้มีเงิน และมีความสุข”

ดังนั้น เด็กชายจึงปีนขึ้นไปบนต้นไม้ เก็บแอปเปิลและนำไปขาย

ต้นไม้รู้สึกมีความสุข

เด็กชายหายจากไปนาน ต้นไม้รู้สึกเศร้ามาก แต่แล้ววันหนึ่งเด็กชายก็กลับมา ต้นไม้สั่นไหวด้วยความดีใจ เธอกล่าวว่า

“มานี่สิ เด็กชายตัวน้อย มาปีนขึ้นไปตามลำต้นของฉัน และห้อยโหนจากกิ่งของฉัน และมีความสุข”

“ฉันยุ่งเกินกว่าที่จะปีนต้นไม้แล้ว” เด็กชายตอบ

“ฉันต้องการบ้านเพื่อความอบอุ่น ฉันต้องการมีภรรยาและมีลูก ดังนั้นฉันจึงต้องมีบ้าน เธอสามารถให้บ้านฉันได้ไหม?”

“ฉันไม่มีบ้าน” ต้นไม้ตอบ

“ป่าคือบ้านของฉัน แต่เธอสามารถตัดกิ่งของฉันไปสร้างบ้านได้ เธอจะได้มีความสุข”

ดังนั้น เด็กชายจึงตัดกิ่งของเธอ และนำไปสร้างบ้าน ต้นไม้รู้สึกมีความสุข

แต่เด็กชายก็หายจากไปเนิ่นนานอีกครั้ง และเมื่อเขากลับมา ต้นไม้จึงมีความสุขมาก เธอแทบจะพูดไม่ออก

“มานี่สิ เด็กชายตัวน้อย” เธอกระซิบ

“มาและเล่นกับฉันสิ”

“ฉันแก่และเศร้าเกินกว่าที่จะเล่นแล้ว” เด็กชายตอบ

“ฉันต้องการเรือที่จะพาฉันไปให้ไกลแสนไกลจากที่นี่ เธอสามารถให้เรือฉันได้ไหม?”

“โค่นฉันลงและนำลำต้นไปสร้างเรือสิ” ต้นไม้บอก

“เธอจะได้ล่องเรือไป และมีความสุข”

ดังนั้น เด็กชายจึงโค่นต้นไม้ลง นำไปสร้างเรือ และล่องเรือออกไป

ต้นไม้รู้สึกมีความสุข แต่ก็ไม่เชิง



หลังจากเวลาผ่านไปเนิ่นนาน เด็กชายก็กลับมาอีกครั้ง  
 “ฉันเสียใจ เด็กน้อย” ต้นไม้กล่าว  
 “แต่ฉันไม่มีอะไรเหลือให้เธอแล้ว แอปเปิลของฉันหมดไปแล้ว”  
 “ฟันของฉันไม่แข็งแรงพอที่จะกัดแอปเปิลเหมือนกัน” เด็กชายตอบ  
 “กิ่งของฉันก็ไม่เหลือแล้ว” ต้นไม้กล่าว  
 “เธอไม่สามารถห้อยโหนได้อีกแล้ว”  
 “ฉันเองก็แก่เกินกว่าที่จะห้อยโหนกิ่งไม้เหมือนกัน” เด็กชายตอบ  
 “ลำต้นฉันก็ไม่เหลือแล้ว” ต้นไม้กล่าว  
 “เธอไม่สามารถปีนป่ายได้อีกแล้ว”  
 “ฉันเองก็เหนื่อยเกินกว่าที่จะปีนเหมือนกัน” เด็กชายตอบ  
 “ฉันขอโทษ” ต้นไม้ถอนหายใจ  
 “ฉันหวังว่าจะสามารถให้อะไรเธอได้บ้าง แต่ฉันไม่มีอะไรเหลือแล้ว  
 ตอนนี้ฉันเป็นแค่ต้นไม้เก่า ๆ เท่านั้น ฉันขอโทษ”  
 “ตอนนี้ฉันไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว” เด็กชายตอบ  
 “ขอแค่สถานที่สงบ ๆ เพื่อนั่งพักก็เพียงพอ ฉันเหนื่อยเหลือเกิน”  
 “ดี” ต้นไม้กล่าวและยึดตัวขึ้นเท่าที่จะยึดได้  
 “ดี” ต่อไม้เก่า ๆ เหมาะสำหรับการนั่งพัก มานี่สิ เด็กชายตัวน้อย  
 มานั่งลงและพักผ่อนเถิด”  
 เด็กชายจึงนั่งลง  
 และต้นไม้ก็มีความสุข

จบบริบูรณ์



จบไปแล้วกับนิทานเรื่อง **ความรักของต้นไม้** ไหนมีใครแอบร้องไห้บ้างยกมือขึ้น ตอนพี่ว่าอ่านครั้งแรกก็แอบน้ำตาซึม  
 อยู่เหมือนกัน ประทับใจในความรักของต้นไม้ที่มีต่อเด็กชาย ที่ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน เด็กชายก็ยังคงเป็นเด็กชาย  
 ตัวน้อยในสายตาของต้นไม้เสมอ

จากนิทานเรื่องนี้ น้อง ๆ คงจะเห็นแล้วว่า ต้นไม้นั้นมีประโยชน์มากมาย ทั้งให้ร่มเงาเราพักพิง ออกผลให้เราเก็บกิน  
 กิ่งและลำต้นสามารถนำมาสร้างสิ่งต่าง ๆ ได้ แม้จะเหลือแค่ต้นไม้ก็ยังสามารถใช้เป็นเก้าอี้ได้ ดังนั้นเราต้องช่วยกัน  
 ดูแลรักษาต้นไม้เอาไว้ให้ดี อย่าตัดไม้ทำลายป่าโดยไม่จำเป็น หากต้องตัดมาใช้จริง ๆ ก็ต้องรู้จักปลูกทดแทนด้วย เราจะได้  
 มีทรัพยากรไว้ใช้ต่อไปนาน ๆ



# ตอบจดหมาย



กับ พี่เองเอง

มาพบกันอีกแล้วนะคะน้อง ๆ วันนี้พี่เองเองก็จะมาตอบคำถามของน้อง ๆ ทุกคนอีกเช่นเคย สำหรับน้อง ๆ คนไหนที่อยากจะส่งคำถามก็สามารถส่งมาได้ตามที่อยู่ท้ายเล่มเลยคะ

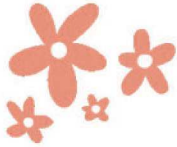


## คำถามข้อที่ 1



สวัสดีค่ะพี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่ง หนูชอบวารสารของพี่มากเลยคะ หนูอ่านกับคุณพ่อคุณแม่ทุกคนก็ชอบเหมือนกัน ชอบคุณพี่ ๆ มากนะคะ หนูจะรออ่านฉบับหน้าคะ

ด.ญ. กรรณก ภัคดี ชั้นป.5/1



สวัสดีคะน้องกรรณก พี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่งดีใจมากที่รู้ว่าวารสารของเราทำให้หนูและครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีความสุขนะคะ ฉบับนี้และฉบับหน้าพวกพี่ก็หวังว่าวารสารกาลครั้งหนึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้หนูอ่านแล้วมีความสุขและสนุกทุกครั้งอีกเช่นกัน ชอบคุณที่เป็นกำลังใจให้พวกพี่เสมอคะ พวกพี่สัญญาว่าจะสร้างสรรค์ผลงานดี ๆ ต่อไปนะคะ



## คำถามข้อที่ 2

สวัสดีคะ หนูอ่านวารสารกาลครั้งหนึ่งทุกฉบับเลยคะ หนูชอบอ่านเรื่องน่ารู้และสารคดีมาก ๆ ในอนาคตหนูอยากเขียนหนังสือเป็นของตัวเองเหมือนกับพี่ ๆ หนูอยากรู้ว่าต้องทำอะไรบ้างถึงจะเป็นนักเขียนได้ ชอบคุณสำหรับคำตอบคะ

ด.ญ.ฝนทิพย์ เทียนทอง

สวัสดีคะน้องฝนทิพย์ พวกพี่ดีใจมากที่รู้ว่าวารสารกาลครั้งหนึ่งของพวกเราจุดประกายความฝันให้กับน้อง ถึงแม้ตอนนี้จะยังเป็นต้นอ่อนอยู่แต่ในอนาคตต้องเป็นต้นกล้าที่เติบโตอย่างแข็งแรงแน่นอนคะ สำหรับการเป็นนักเขียนนั้นเริ่มต้นจากการอ่านหนังสือและลงมือเขียนบ่อย ๆ น้องฝนทิพย์ลองเขียนเรื่องราวใกล้ตัวหรือเรื่องที่ชอบให้คุณพ่อคุณแม่หรือเพื่อน ๆ อ่านก่อน ถ้ามีเรื่องไหนที่ยังไม่รู้และต้องหาประสบการณ์เพิ่ม การดูหนังคุยกับคนอื่นหรือการออกไปเที่ยวข้างนอกก็สามารถเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจที่ดีได้เช่นเดียวกัน พี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่งเป็นกำลังใจให้เสมอคะ ในอนาคตพวกเราอาจจะได้มาร่วมงานกันนะคะ ขอให้น้องฝนทิพย์ทำความฝันของตัวเองให้สำเร็จคะ



## คำถามข้อที่ 3



สวัสดีพี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่งทุกคนครับ ปีหน้าผมกำลังจะขึ้นชั้นประถม 6 แล้วแต่ผมยังสูงแค่ 140 เซนติเมตรแต่เพื่อนของผมทุกคนสูงเกิน 150 เซนติเมตรแล้ว ผมควรทำอย่างไรให้สูงขึ้นครับ

ด.ช. ทวิภพ ใจเกื้อ ชั้นป. 5/4



สวัสดีคะน้องทวิภพ ปกติแล้วเด็กผู้ชายในช่วงวัยประถมนั้นความสูงอาจจะเพิ่มขึ้นช้ากว่าเด็กผู้หญิง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ของคน ๆ นั้นด้วย แต่ไม่ต้องกังวลใจไปนะคะเพราะในช่วงวัยนี้เราสามารถเพิ่มความสูงได้ง่าย เริ่มต้นจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่และมีแคลเซียม เช่น ผักสีเขียวเข้ม ปลาตัวเล็ก ๆ กุ้งแห้ง เป็นต้น ไม่ดื่ม น้ำอัดลมแต่ดื่มนมตอนเช้าและตอนเย็นแทน ที่สำคัญคือพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนดึกเกินไป และหากิจกรรมออกกำลังกายทำ เช่น เล่นฟุตบอล กระโดดเชือก เล่นบาสเกตบอล ทั้งหมดนี้นอกจากจะเพิ่มความสูงแล้วยังทำให้น้องทวิภพมีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยอีกด้วยคะ

## คำถามข้อที่ 4



สวัสดีครับ ผมสงสัยว่าทำไมเราต้องกินผักด้วยครับ แม่บอกผมว่าถ้าไม่กินผักจะไม่โต แต่ว่าผมก็สูงกว่าเพื่อนอีก ผักไม่อร่อยเหมือนขนมเพราะงั้นผมไม่กินผักได้ไหมครับ

ด.ช. จิระ ผ่องใส ชั้นป.3/3

สวัสดีคะน้องจิระ ความจริงแล้วประโยชน์ของผักไม่ใช่แค่ทำให้เราเติบโตและแข็งแรงขึ้นเท่านั้นนะคะ แต่ผักเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและขาดไม่ได้ ผักมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง ถ้าน้องจิระกินผักเยอะ ๆ ก็จะลดการเกิดโรคต่าง ๆ ด้วยนะคะและยังช่วยไม่ให้ เป็นโรคท้องผูกอีกด้วย ที่สำคัญคือผักใบเขียวช่วยพัฒนาสมอง เสริมสร้างความจำและเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสมองมากกว่าขนมขบเคี้ยวอีกคะ ถ้าเรากินขนมขบเคี้ยวมากเกินไป ความพอเหมาะจะเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย ถึงแม้ขนมขบเคี้ยวจะอร่อยแต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำมาก เด็ก ๆ ไม่ควรรับประทานให้มากเกินไปจนความจำเป็น ผักบางชนิดอาจจะไม่อร่อย พี่จึงอยากแนะนำผักที่ทานง่ายและไม่ขม เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว แครอท ให้น้องจิระลองทานบ่อย ๆ รับรองเลยว่าผักก็อร่อยไม่แพ้ขนมเลยคะ



(ชวน)

# พญูกตลอง

กับ พี่วา

## มาสร้างภูเขาไฟกันเถอะ

น้อง ๆ เคยเห็นภูเขาไฟระเบิดจากสารคดีผ่านตากันมาบ้างแล้ว ถ้าหากจะไปดูด้วยตาตัวเองคงจะเป็นอันตรายจากความร้อนของลาวาที่ภูเขาไฟพุ่งออกมา แต่น้อง ๆ รู้ไหมว่าเราสามารถสร้างภูเขาไฟจำลองที่สามารถระเบิดได้ด้วยตัวเองได้นะ วิธีทำก็ไม่ยาก อุปกรณ์ที่ใช้ก็สามารถหาได้ในครัวเลย ฟังดูน่าตื่นเต้นใช่ไหมล่ะ ถ้าอยากรู้ว่าจะออกมาเป็นอย่างไรแล้วละก็ เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมแล้วมาสร้างภูเขาไฟกับพี่วาได้เลย รับรองว่าไม่เป็นอันตรายแน่นอน

น้ำยาล้างจาน

เบกกิ้งโซดา

น้ำส้มสายชู

ดินน้ำมัน

อุปกรณ์

ขวดน้ำ

น้ำเปล่า

# วิธีการทดลอง



## การทำภูเขาไฟ

สร้างภูเขาไฟโดยการนำดินน้ำมันมาก่อเป็นภูเขาไฟรอบ ๆ ขวดน้ำ โดยอย่าให้ดินน้ำมันปิดปากขวด

## การทำลาวา

ผสมเบกกิ้งโซดากับน้ำเปล่าลงไปใส่ลงในปล่องภูเขาไฟ โดยน้อย ๆ สามารถใส่สีเพื่อความสมจริงได้



เติมน้ำยาล้างจานลงไปเล็กน้อย แล้วคนทั้งหมดให้เข้ากัน

ใส่น้ำส้มสายชูตามลงไป



รอสักพักก็จะมีฟองออกมา  
ที่นี้เราก็ได้ภูเขาไฟระเบิดแล้ว !

สาเหตุที่ฟองลาวาสีแดงปะทุตัวออกมาเป็น เพราะปฏิกิริยาเคมีระหว่างเบกกิ้งโซดาที่เป็นเบส กับน้ำส้มสายชูที่เป็นกรด ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ฟุ้งขึ้นมา เราจึงได้ภูเขาไฟระเบิดจำลองที่น่าตื่นเต้นนั่นเอง

# WHAT TO DO TODAY

## แนะนำภาพยนตร์ หนังสือ เพลง

โดย พี่แอส

ไหนตอนนี้ใครอยู่ในบ้านบ้างยกมือขึ้น พี่แอสก็เหมือนกันค่ะ ได้แต่อยู่ในบ้าน ตื่นมาก็เจอแต่อะไรเดิมๆ ทำเอาเบื่อไม่น้อยเลยทีเดียวนะ วันนี้ได้โอกาสเลยมาแนะนำภาพยนตร์ หนังสือ และเพลงให้น้อง ๆ ได้ไปดู อ่านและฟัง แก่เปื่อยยามว่าง อีกทั้งสิ่งเหล่านี้นอกจากช่วยให้ความบันเทิงแล้ว ยังให้ข้อคิดไม่มากนักน้อยเลย เชื่อมือพี่แอสได้เลยว่าพี่แอสคัดเลือกมาอย่างดีเพื่อน้อง ๆ ทุกคน

### Moonrise Kingdom



Moonrise Kingdom คู่รักซ่าส์ สารพัดแสบ (2012)👉

เป็นเรื่องราวของความรักระหว่างเด็กมีปัญหาสองคน ซึ่งในปี 1965 พวกเขาอายุได้ 12 ปี เด็กชายชื่อแซมเป็นลูกกำพร้าที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่บุญธรรมเขาคงสร้างปัญหาให้กับพ่อแม่บุญธรรมมากเสียจนพวกเขาตัดสินใจส่งไปเข้าค่ายลูกเสือแล้วส่งจดหมายไปบอกว่าไม่ต้องกลับบ้านเมื่อได้ทราบข่าวแซมหนีออกจากค่าย ส่วนเด็กหญิงชื่อซูซี่ ก็มีปัญหาคบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ค่อยได้และไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ ทั้งสองลักลอบส่งจดหมายติดต่อกันเพื่อมาอยู่ด้วยกันที่ชายหาดบนเกาะที่ตัวละครเกือบทั้งหมดอาศัยอยู่ ซึ่งการไปชายหาดนี้ ต้องไปตามเส้นทางทำไร่เลื่อนลอยของชนเผ่าพื้นเมืองกลุ่มหนึ่ง ชื่อ Moonrise Kingdom ก็เป็นชื่อที่แซมหรือซูซี่ตั้งให้กับชายหาดนี้เอง ในเมื่อเด็กมีปัญหาสองคนหายตัวไป บรรดาผู้ใหญ่และเพื่อนๆ จึงต้องออกตามหา ซึ่งการตามหาเด็กคู่นี้และการใช้ชีวิตด้วยกันของพวกเขา

วันที่ออกฉาย: 14 มิถุนายน 2012

ผู้กำกับ: เวส แอนเดอร์สัน

ผู้บรรยาย: บ็อบ บาลาแบน

บทภาพยนตร์: เวส แอนเดอร์สัน, โรมัน คอปโปลา



# SONG CULB SONG CULB

เพลง : ย้ายป่า  
สังกัด : Gru Records  
เนื้อร้อง : ชวิ้น โกมารกัต  
ทำนอง : ชวิ้น โกมารกัต  
เรียบเรียง : คณะขวัญใจ

## เพลง ย้ายป่า โดย คณะขวัญใจ

Feat. หงา คาราวาน , เบย์ Southern Boys , ไวกัญญ์

เจ้าน้อยบินกลับรัง  
หวังเพียงพักพิงขอบอุณโ  
ป่าสวยช่วยกอดฉันได้ไหม  
เพราะลมหายใจฉันคือเธอ

..ท้องฟ้า.. แม่น้ำ  
ภูเขา และมวลหมอกไม้  
สีเขียวอันใหญ่ มากมายเรียงร้อย

สายฝนเป็นดั่งดวงตา  
สุรียาเป็นดั่งดวงใจ  
สาดแสง อบอุ่น อ่อนไหว  
เชื่อมโยงสายใยให้พื้นป่า

..แต่ฉันนี่.. โลกสวย  
แปรปรวน เปลี่ยนไป น่าใจหาย  
เพื่อนฝูง.. ฉันก็ล้มตาย  
..เพราะคนใจร้าย.. บุกรุกราน

อยากจะย้าย.. ป่าหนึ  
ไปให้ไกลกว่าดาวอังคาร  
ไปปลูกบ้าน.. ให้สวยงาม  
เพื่อไกลจากคนใจทราม  
ใจดวงนี้.. แสบบอบช้ำ  
อย่าทำร้ายกันอย่างนี้  
..ไม่เอาแล้ว ขอพ้อที จะย้ายป่าหนึ

สายฝนเป็นดั่งดวงตา  
สุรียาเป็นดั่งดวงใจ  
สาดแสง อบอุ่น อ่อนไหว  
เชื่อมโยงสายใยให้พื้นป่า

..แต่ฉันนี่.. โลกสวย  
แปรปรวน เปลี่ยนไป น่าใจหาย  
เพื่อนฝูง.. ฉันก็ล้มตาย  
..เพราะคนใจร้าย.. บุกรุกราน

อยากจะย้าย.. ป่าหนึ  
ไปให้ไกลกว่าดาวอังคาร  
ไปปลูกบ้าน.. ให้สวยงาม  
เพื่อไกลจากคนใจทราม  
ใจดวงนี้.. แสบบอบช้ำ  
อย่าทำร้ายกันอย่างนี้  
ไม่เอาแล้ว ขอพ้อที จะย้ายป่าหนึ

ไปให้ไกล

เพลงย้ายป่า เป็นผลงานล่าสุดของคณะขวัญใจ ศิลปินโพล์อินดี้ ซึ่งในเพลงนี้ มีกลิ่นอายเพื่อชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม เดินตามรอยศิลปินรุ่นใหญ่อย่างคาราบาว และปู พงสิทธิ์ที่เป็นดังตำนานเพลงเพื่อชีวิตของวงการดนตรีไทย อีกทั้งยังมีศิลปินอย่าง หงา คาราวาน เบย์ Southern และไวกัญญ์มาร่วมขับร้อง

เพลงย้ายป่าถ่ายทอดเรื่องราวธรรมชาติที่ถูกมนุษย์รุกรานจนต้นไม้ล้มตายนับไม่ถ้วน ซึ่งสองมือเล็ก ๆ ของเราไม่อาจต้านทานเหล่าคนใจร้ายที่เอาแต่ทำร้ายป่าได้เลย ทั้ง ๆ ที่เมื่อก่อนป่าอุดมไปด้วยต้นไม้ สายน้ำ ดอกไม้ สัตว์น้อยใหญ่ แต่มาในวันนี้กลับไม่มีสิ่งใดหลงเหลือ เพียงเพราะมนุษย์เข้ามารุกราน

บทเพลงนี้เป็นความปรารถนาเล็ก ๆ ที่อยากจะย้ายป่าไปให้ไกลแสนไกล ไกลจากผู้คนที่จะตัดไม้ทำลายป่า ทำให้เราได้ย้อนคิดถึงต้นตอของปัญหาที่ถูกกลบเกลิน

หลังฟังเพลงนี้จบก็ได้แต่หวังว่าทุกคนจะหันมาใส่ใจธรรมชาติกันมากยิ่งขึ้น เพราะธรรมชาติคือผู้สร้าง ธรรมชาติคือผู้ให้ และมนุษย์ไม่มีสิทธิ์มาทำลาย

พี่ก็หวังว่าทุกคนจะชอบเพลงนี้เหมือนที่พี่ชอบนะคะ

คณะขวัญใจเป็นวงดนตรีที่มีเอกลักษณ์ บวกกับได้นักร้องมากฝีมือ

หลายท่านมาร่วมขับร้องด้วยแล้ว เพลงนี้ก็กลายเป็นอีกเพลงโปรด

ของพี่แอลได้อย่างง่ายดายเลยคะ ส่วนที่ใครอ่านแล้วสนใจ

อยากลองฟัง แสกน QR CODE ข้าง ๆ แล้วดื่มด่ำไปกับ

บทเพลงย้ายป่ากันนะคะ



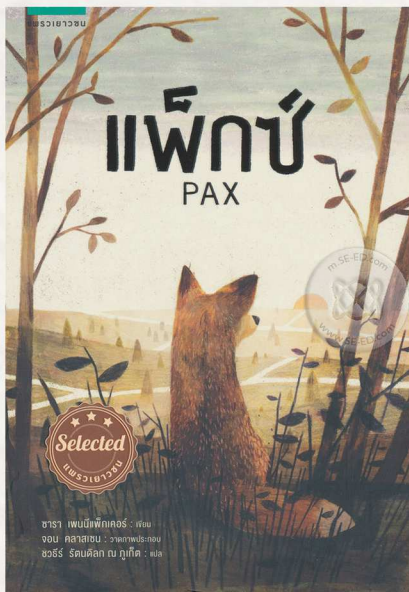
SCAN ME



# PAX

แพ็กซ์

it's a **BOOK CLUB**  
it's a **BOOK CLUB**  
it's a **BOOK CLUB**  
it's a **BOOK CLUB**



ผู้แต่ง: ซารา เพนนีแพ็กเคอร์  
ผู้แปล: ชวรีร์ รัตนดิลา ณ ภูเก็ต  
สำนักพิมพ์แพรวเยาวชน

แพ็กซ์" คือชื่อของลูกหมาจิ้งจอกตัวหนึ่งที่รอดจากอุบัติเหตุ" ฝีมือมนุษย์ แล้ว "ปีเตอร์" เด็กชายตัวเอกก็เก็บมันไปเลี้ยงอยู่เป็นปี ๆ จนกระทั่งวันหนึ่งเขาต้องพาแพ็กซ์ไปปล่อยในป่า แล้วรีบหนีจากมา เพราะโลกกำลังเกิดสงคราม นี่คือการรวมเยาวชนอีกเล่มที่ ฉากหลังของเรื่องมีเสียงปืน ระเบิด และการสู้รบ แต่เรื่องนี้ต่างจากเรื่องอื่น ๆ ตรงที่ "ซารา เพนนีแพ็กเคอร์" ผู้เขียนเลือกจะไม่ระบุว่าเหตุการณ์ในเรื่องคือสงครามโลกยุคไหน เธอเขียนขึ้นมาราวกับมันคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวาน หรืออาจเกิดขึ้นวันนี้ พรุ่งนี้ ณ ที่หนึ่งที่ใดของโลกก็ได้ เพราะแท้จริงแล้วการสู้รบกันไม่เคยหมดไปจากโลก และผู้ใหญ่ก็สร้างความขัดแย้งต่าง ๆ ขึ้นมาใหม่เสมอ โดยที่อาจไม่เคยฉุกคิดกันสักนิดเลยว่า ในหลายเหตุการณ์ เด็กต้องเป็นคนจ่ายเสียหายแทน



# เรื่องเล่าท้ายเล่ม ต้นไม้ในเมืองใหญ่

โดย พีอิม



น้อง ๆ เคยสงสัยไหมว่าทำไมในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพฯถึงร้อนแสนร้อน เดินไปทางไหนก็เจอแต่แดด ต้นไม้ที่อยู่ริมทางก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้เพราะถูกตัดกิ่งจนไม่เหลือแม้แต่ใบ แต่สาเหตุที่ต้นไม้ในเมืองลักษณะเป็นแบบนี้เพราะกิ่งไม้อาจจะไปเกี่ยวสายไฟได้ ทำให้ต้นไม้ต้องถูกตัดอยู่บ่อย ๆ แล้วอย่างนี้เราจะสามารถเห็นต้นไม้สวย ๆ ในเมืองได้ไหมนะ เรื่องเล่าท้ายเล่มฉบับนี้จะมาบอกเล่าแนวคิด “เมืองในสวน” ของประเทศสิงคโปร์ เขามีที่ไปที่ไปและวิธีจัดการดูแลต้นไม้ในเมืองอย่างไรนั้น มาอ่านกันเลย

## ก่อร่างสร้างสีเขียวในเมืองคอนกรีต

แนวความคิดเปลี่ยนเมืองของสิงคโปร์ให้เป็นสีเขียวเริ่มต้นเมื่อปี 1965 เมื่อครั้งที่ ลีควนยูขึ้นเป็นนายกรัฐมนตรีคนแรก ด้วยวิสัยทัศน์การพัฒนาที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ตัวเลขทางเศรษฐกิจหรือความใหญ่โตของสิ่งปลูกสร้าง หากยังรวมไปถึงคุณภาพชีวิตของคน ซึ่งเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อม

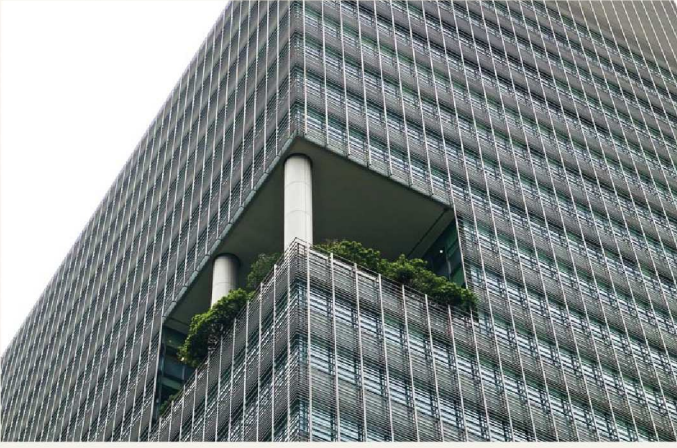
แนวคิด ‘เมืองในสวน’ หรือ A City in a Garden คือสิ่งที่ลีควนยูตั้งเป็นเป้าหมาย เขาระดมผู้เชี่ยวชาญหลายฝ่าย ตั้งแต่สถาปนิก วิศวกร รุกขกรมาช่วยกันออกแบบเมือง วางแผนอย่างเป็นระบบว่าจะปลูกต้นอะไร ตรงไหน เพื่อใช้พื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด หลังจากนั้นการปลูกต้นไม้ครั้งใหญ่ก็กลายเป็นวาระแห่งชาติ

“ผมมีความเชื่อว่าเมืองที่มีภูมิทัศน์เสื่อมโทรมและป่าคอนกรีตทำลายจิตวิญญาณของมนุษย์ พวกเราต้องการพื้นที่สีเขียวของธรรมชาติเพื่อยกระดับจิตวิญญาณของเรา”  
คือคำพูดของลีควนยูที่กล่าวไว้ในปี 1995



## ไม่สามารถโค่นต้นไม้ใหญ่ได้ตามอำเภอใจ

หนึ่งในนโยบายที่เป็นหัวใจของการรักษาต้นไม้ใหญ่ในสิงคโปร์ คือการไม่อนุญาตให้ใครก็ตามโค่นต้นไม้ตามใจต้นไม้ทุกต้นที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางตั้งแต่ 30 เซนติเมตรขึ้นไป ถือเป็นต้นไม้อนุรักษ์ ไม่สามารถตัดได้ แม้จะเป็นต้นไม้ที่ปลูกอยู่ในพื้นที่ส่วนตัวก็ตาม หากจำเป็นต้องตัด ต้องทำเรื่องขออนุญาตและผ่านการประเมินจากรุกขกรก่อนหากไม่มีเหตุผลอันสมควรก็ตัดไม่ได้



### ทุกสิ่งปลูกสร้างต้องมีพื้นที่สีเขียวขั้นต่ำ

หากน้อง ๆ เป็นสถาปนิกที่สิงคโปร์ ทุกครั้งทีออกแบบอาคารต้องหาพื้นที่สำหรับพื้นที่สีเขียวเสมอ เพราะสิ่งปลูกสร้างทุกแห่งมีข้อกำหนดเรื่องพื้นที่สีเขียวขั้นต่ำที่ต้องมี หรือที่เรียกว่า Green Buffer สิ่งปลูกสร้างแต่ละประเภทก็จะมีข้อกำหนดแตกต่างกันไป เช่น ถนนต้องมีพื้นที่สีเขียวที่เป็นต้นไม้ใหญ่สองข้างรวมกันไม่ต่ำกว่า 2 เมตร



### สายไฟทั้งหมดอยู่ใต้ดิน

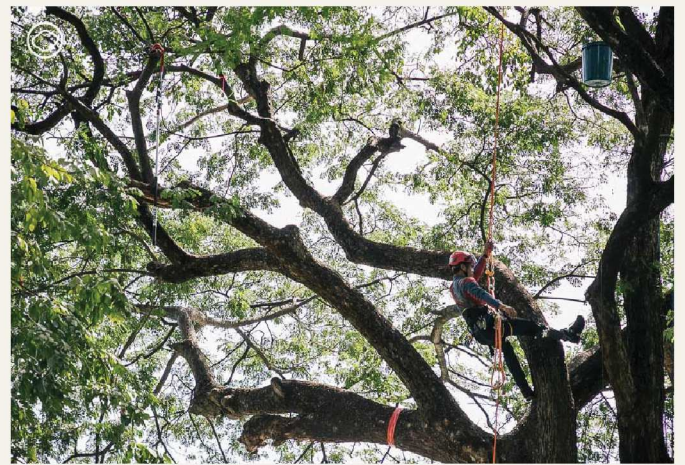
ในขณะที่ต้นไม้ริมถนนบ้านเรามักถูกบั่นยอดเพราะไปชนสายไฟ แต่ที่สิงคโปร์ไม่ต้องกังวลกับปัญหานี้ เพราะสายไฟหรือสายเคเบิลทุกชนิดถูกนำลงใต้ดินทั้งหมด นี่คือตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ปัญหาต้นไม้ในเมืองกับสายไฟจริงอยู่ที่การนำสายไฟลงดินใช้งบประมาณสูง แต่การเก็บสายไฟไว้บนดินก็ใช้งบประมาณดูแลสูงไม่ต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการซ่อมแซมหรือการดูแลตัดแต่งต้นไม้ยังไม่นับรวมปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยกว่า

อย่างไรก็ตาม การนำสายไฟลงดินต้องมีการวางแผนและออกแบบที่ดี เพราะหากไม่ระวังก็อาจทำให้รากต้นไม้ริมถนนมีลักษณะผิดปกติ วิธีแก้ของสิงคโปร์คือ สายไฟทั้งหมดจะถูกฝังอยู่กลางถนนในส่วนรถวิ่ง

### สร้างกองทัพรุกขกร

รุกขกร คือ นักวิชาชีพที่มีหน้าที่จัดการและดูแลต้นไม้ใหญ่ ซึ่งรวมถึงงานปลูก งานตัดแต่ง งานค้ำจุน งานป้องกันและรักษาโรคและแมลง หรือโรคพืชอื่น งานป้องกันการถูกฟ้าผ่า และงานโค่นต้นไม้

ย้อนกลับไปในวันที่ สิงคโปร์ เริ่มวางแผน City in a Garden ใหม่ๆ นอกจากระดมปลูกต้นไม้ครั้งใหญ่แล้ว พวกเขาเริ่มตั้งโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อสร้างรุกขกรอย่างจริงจังด้วย ต่ถึงแม้ว่าจะมีต้นไม้ที่ต้องการการดูแลมากก็ไม่เชื่อว่าใครจะไปตัดแต่งต้นไม้ตามใจก็ได้ เพราะคนที่ทำหน้าที่นี้จำเป็นต้องมีใบรับรอง ซึ่งจะได้จากการผ่านหลักสูตรอบรมตามที่กำหนดไว้ทำให้มั่นใจได้ว่าต้นไม้ทุกต้นในประเทศสิงคโปร์จะได้รับการตัดแต่งอย่างถูกหลักการเสมอ



### ทำให้คนภูมิใจกับเมือง

เมื่อการออกแบบเมือง กิดขึ้นโดยคำนึงถึงผู้อยู่อาศัยเป็นหลัก ผลที่เกิดขึ้นก็คือผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความภาคภูมิใจกับเมือง

“คนสิงคโปร์ภูมิใจกับเรื่องนี้มาก เขารู้ว่าต้นไม้ให้ประโยชน์ต่อเขาอย่างไร แม้แต่คนขับแท็กซี่ก็เข้าใจ เพราะเขาจะเจอนักท่องเที่ยวที่บอกว่า เขาชอบเมืองสิงคโปร์เพราะต้นไม้ เขากลับมาที่นี้อีกเพราะต้นไม้ พื้นที่สีเขียวไม่ได้ช่วยแค่เรื่องสังคมหรือความเป็นอยู่เท่านั้น แต่ยังช่วยเรื่องเศรษฐกิจด้วย พวกเขาเชื่อว่าถ้าไม่มีต้นไม้ สิงคโปร์ก็ไม่ใช่สิงคโปร์อย่างทุกวันนี้”

เมื่อความรักต้นไม้เกิดขึ้น พวกเขาจะช่วยกันดูแลรวมทั้งเป็นหูเป็นตาเวลาที่เห็นต้นไม้มีปัญหา ก็จะช่วยกันแจ้งไปยังหน่วยงานที่ดูแล และเมื่อต้นไม้ในเมืองมีสุขภาพที่ดี ผู้คนก็มีสุขภาพที่ดีเช่นกัน

“ไม่ต้องมีข้อสงสัยเลยว่าพื้นที่สีเขียวทำให้คนมีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี มีงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่าการมองพื้นที่สีเขียวทำให้คนมีความสุข”



สำหรับใครที่อยากส่งจดหมายถึงพี่ ๆ ทีมงานวารสารกาลครั้งหนึ่ง  
สามารถส่งมาได้ตามที่อยู่นี้เลยนะจ๊ะ

กองบรรณาธิการวารสารกาลครั้งหนึ่ง

สาขาวรรณกรรมสำหรับเด็ก คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

