



มูลนิธิ โครงการหลวง

ROYAL PROJECT JOURNAL

ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ISSN 1668-8234

ชุมชนคาร์บอนต่ำ โครงการหลวง



งานวิจัยใช้ได้จริง
มูลนิธิโครงการหลวงกับรางวัล
“Belle Berry Award Angel”

คลินิกพืช
PM 2.5 หนทาง
แห่งการบำบัด

นิทานชาวดอย
จะรู้กับจะแน่



◆ วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ของมูลนิธิโครงการหลวง รวมทั้งเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและนำผลผลิตและผลิตภัณฑ์ของมูลนิธิฯ เพื่อประโยชน์ต่อบุคลากรและผู้สนใจทั่วไป

◆ มูลนิธิโครงการหลวง

เลขที่ 65 หมู่ 1 ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ 053-810765-8
โทรสาร 053-324000
<http://www.royalprojectthailand.com>
E-mail : pr@royalproject.org

◆ พิมพ์ที่

บริษัท เอเบิลครีเอเตอร์ จำกัด
61/2 หมู่ 2 ต.หนองหอย อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000
โทร./แฟกซ์ 053-142008
E-mail : able2551@gmail.com

สารบัญ

ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 ปี พ.ศ. 2562

กิจกรรมเด่น	2
ดี - อร่อย	9
• ซุปฟักทองกับคีนัว – ครีวโครงการหลวง	
บทความ	10
• ชุมชนคาร์บอนต่ำโครงการหลวง	
งานวิจัยใช้ได้จริง	17
• มูลนิธิโครงการหลวงกับรางวัล “Belle Berry Awards Angel”	
บุคคลในเรื่อง	20
• เยาวชนทุนแปะ เกษตรยั่งยืนตามรอยพ่อ	
ไอที 4.0	22
• Big Data มีประโยชน์อย่างไร?	
คลินิกพืช	25
• PM 2.5 วิกฤตทางแห่งการบำบัด	
สารน่ารู้	31
• สร. ประชาชนระงับโรคโห้หวัดและอุจจาระร่วง ในช่วงหน้าร้อน	
เกร็ดและแก่นโครงการหลวง	34
• ให้น้ำหยด	
นิทานชาวดอย	36
• จะจับกับจะแน	

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

จิตร งามอนันต์
ศ.ดร.พงษ์ศักดิ์ อังคสิทธิ์
ดร.ณรงค์ชัย พัฒนรัตนวงศ์
ศ.ดร.อาบิฏฐ์ ต้นโซ

บรรณาธิการ

พรนันทน์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา
.....

ศิลปกรรม

ประกาศิ์ พวงเงินมาก
ศรีณย์ ศรีวงศ์
กานต์พิชชา ดาวแสง

กองบรรณาธิการ

จารุวรรณ ยิ้มหัน
รัตนวารี กองสงไสย
สรสิริศม์ กิจชาลารัตน์
ปวีรศา กาญจนธารากุล
ศิริส เตชะอภิชาติ
สินันฎ ประทุมชาติ
รัตนกรณ จินดาศรี
วันเพ็ญ ไสหะเจริญ
ช่อหทัย ใจดี

พิสูจน์อักษร

สายชม ธนศนันต์
วิภาดา จำรัสคำ
วิชชุดา วรปรีชา



บริษัท เอ็น พี เอส สยาม
สอบบัญชี จำกัด
www.npssiam.co.th
Tel. 02-711-5300

กิจกรรมเด่น



27 กุมภาพันธ์ 2562

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าสิริภาจุฑาภรณ์ เสด็จไปทรงประกอบพิธียกฉัตรประดิษฐานเหนือยอดเจดีย์ วัดจันทร์ ต.บ้านจันทร์ อ.กัลยาณิวัฒนา จ.เชียงใหม่ โดย นายศุภชัย เอี่ยมสุวรรณ ผู้ว่าราชการ จ.เชียงใหม่ นายเทพประสิทธิ์ ตูลากัน ผู้พิพากษาหัวหน้าศาล จ.เชียงใหม่ พลตรีสาธิต ศรีสุวรรณ พล.ต.ต.พิเชษฐ จิระนันตสิน ผู้บังคับการตำรวจภูธร จ.เชียงใหม่ นายอนันต์ ชูโชติ อธิบดีกรมศิลปากร ว่าที่ร้อยตรีอดิศักดิ์ ดวงจินดา นายอำเภอกัลยาณิวัฒนา และนายขวัญชัย ดีบัวมูล หัวหน้าศูนย์พัฒนาโครงการหลวงวัดจันทร์ รวมทั้งหัวหน้าส่วนราชการ ผู้นำชุมชนในพื้นที่ และชาวบ้านในชุมชนร่วมรับเสด็จ



22 กุมภาพันธ์ 2562

นายจรัสธาดา กรรณสูต องคมนตรี ประธานกรรมการมูลนิธิโครงการหลวง และพลเรือเอกพงษ์เทพ หนูเทพ องคมนตรี กรรมการมูลนิธิโครงการหลวง พลเรือเอกปวิตร รุจิเทศ เลขานุการมูลนิธิโครงการหลวง คุณจันทน์ ธนรักษ์ กรรมการและผู้ช่วยเหรัญญิกมูลนิธิโครงการหลวงพร้อมคณะ เดินทางเข้าตรวจเยี่ยมและรับฟังผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานที่สนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาโครงการหลวงเลอตอ อ.แม่ระมาด จ.ตาก โดยได้ตรวจเยี่ยมและรับฟังผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานที่สนับสนุน การดำเนินงานของศูนย์ฯ เพื่อให้เป็นไปตามพระราชปณิธาน สืบสาน รักษา และต่อยอด การดำเนินงานของโครงการหลวง ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของชาวเขา ส่งเสริมให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถพึ่งพาตนเองได้





14 มีนาคม 2562

พลเอกกัมปนาท รุดดิษฐ์ องคมนตรี ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิโครงการหลวงเป็นประธานในพิธีมอบโล่รางวัลการประกวดแปลงพืชผักในระบบการเพาะปลูกที่ดี (GAP) ประจำปี พ.ศ. 2561 แก่เกษตรกรดีเด่นของโครงการหลวงจำนวน 10 ราย จากสถานีวิจัย และศูนย์พัฒนาโครงการหลวง 9 แห่ง เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจแก่สมาชิกเกษตรกรที่ตั้งใจเพาะปลูกพืชผักและได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดของมาตรฐานการเพาะปลูกที่ดี ณ ห้องประชุมดอยคำ อาคารฝึกอบรม สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน)

NPS Siam

บริษัท เอ็นพีเอส สยาม สอบบัญชี จำกัด
www.npsiam.co.th
 Tel. 02-711-5300

กดติดตาม ข่าวสารและกิจกรรมของมูลนิธิโครงการหลวง ได้ที่



Website



Facebook



Youtube



จดหมายข่าว-วารสาร
Online



3 เมษายน 2562

พลเอกกัมปนาท รุดดิษฐ์ องคมนตรี ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิโครงการหลวงเดินทางไปร่วมประชุมติดตามงานเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานของสถานีเกษตรหลวงอ่างขางให้เป็นไปตามพระราชโบายสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในการสืบสาน รักษา ต่อยอด การดำเนินงานตามพระราชประสงค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และนโยบายของคณะกรรมการมูลนิธิโครงการหลวง รวมทั้งเป็นประธานการลงนามและรับมอบริสอร์ทธรรมชาติอ่างขางคืน เพื่อฟื้นฟูพื้นที่กลับสู่ธรรมชาติ โดยมีแม่ทัพภาคที่ 3 อธิบดีกรมป่าไม้ อธิบดีกรมอุทยาน สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ธนารักษ์พื้นที่เชียงใหม่ นายอำเภอฝาง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมในพิธีพร้อมทั้งสำรวจบริเวณโดยรอบริสอร์ทธรรมชาติอ่างขาง เพื่อวางแผนการฟื้นฟูพื้นที่คืนสู่ธรรมชาติในลำดับต่อไป

สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เป็นสถานีวิจัยสำคัญของโครงการหลวงที่ก่อตั้งขึ้นเป็นแห่งแรกเมื่อพ.ศ. 2512 โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 การดำเนินงานมาเป็นระยะเวลาถึง 50 ปีของสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เกิดผลงานวิจัยที่หลากหลาย สร้างอาชีพและความอยู่ดีกินดีแก่เกษตรกรชาวเขามากมายและกำลังพัฒนาสู่การเป็นต้นแบบการพัฒนาพื้นที่สูง “อ่างขางโมเดล” โดยนอกจากการวิจัยและพัฒนาอาชีพแล้วมูลนิธิโครงการหลวงยังให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพแวดล้อม โดยจัดระเบียบการใช้ประโยชน์พื้นที่อย่างเหมาะสมเพื่อความมั่นคงและยั่งยืน เกิดประโยชน์ทั้งแก่ชาวเขา ชาวเราและชาวโลก





13 มีนาคม 2562

คณะมนตรีที่ปรึกษาของสมาชิกรัฐสภาอาเซียนว่าด้วยยาเสพติดอันตราย (AIPA CODD) เข้าเยี่ยมชมผลสำเร็จของงานวิจัยและส่งเสริมการปลูกพืชเขตหนาวแก่เกษตรกรชาวเขาทดแทนการปลูกฝิ่น ณ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยได้เยี่ยมชมเปลี่ยนแปลงเกษตรอินทรีย์ ที่หมู่บ้านเมืองอ่าง แปลงวิจัยไม้ผลเขตหนาว ไม้ผลกิ่งเขตร้อน ไม้ดอก และการคัดบรรจุ ที่หน่วยวิจัยขุนห้วยแห้ง โดยมีนายวิจิตร ถนอมถื่น คณะทำงานฝ่ายสถานีวิจัยเกษตรหลวง ศ.ดร.อานัฐ ตันโช คณะทำงานฝ่ายประชาสัมพันธ์และสารสนเทศ เจ้าหน้าที่มูลนิธิโครงการหลวง ผู้แทนจากส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ และเกษตรกรร่วมให้การต้อนรับ





27 กุมภาพันธ์ 2562

ฝ่ายกลุ่มกิจกรรมพิเศษ มูลนิธิโครงการหลวง จัดโครงการอบรมพัฒนาบุคลากรของมูลนิธิโครงการหลวงเพื่อเสริมสร้างมาตรฐานและเอกลักษณ์กาแฟโครงการหลวงให้เป็นไปในทิศทางและแนวทางเดียวกัน ณ ร้านครัวโครงการหลวง ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมรับการฝึกอบรม ประกอบด้วย บุคลากรจากร้านโครงการหลวง ผู้แทนจากร้านสวัสดิการ ในพื้นที่สถานี ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงต่าง ๆ กว่า 40 คน





5 มีนาคม 2562

สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ ร่วมกับคณะทีมวิทยากรจิตอาสา 904 ได้จัดอบรมเรื่อง “สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย” ให้แก่ประชาชนจิตอาสา ที่เป็นเจ้าหน้าที่และคนงาน สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง จำนวน 309 คน โดยมี นายพิชัย คำเกิด หัวหน้าสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เป็นประธานในพิธีเปิดอบรม ซึ่งการอบรมเน้นการสร้างความรู้สึกในการสำนึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของสถาบันพระมหากษัตริย์ไทยตั้งแต่อดีตจนถึงรัชกาลปัจจุบัน ในการทรงงานเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขของคนไทย





ซุปรักทองญี่ปุ่น กับ คีนัว

Creamy Pumpkin Soup with Quinoa

ส่วนประกอบ

ฟักทองญี่ปุ่น	500 กรัม	วิปปิ้งครีม	1/4 ช้อนโต๊ะ
น้ำสต็อกผัก	2 ถ้วยตวง	ใบโหระพา	1 ก้าน
(มีผักอะไร ใส่ลงไปต้มทิ้งไว้ เปิดไฟอ่อน ๆ		เนย	1/4 ถ้วยตวง
30 – 60 นาที ยิ่งนานยิ่งอร่อย)		หอมหัวใหญ่	ครึ่งหัว (สับหยาบ)
เกลือ	ตามที่ชอบ	คีนัว	ตามที่ชอบ
พริกไทย	ตามที่ชอบ	(คีนัวต้องทำให้สุกก่อน)	

วิธีทำ

ซุปรักทอง

- นำฟักทองญี่ปุ่นที่เตรียมไว้ล้างให้สะอาดหั่นเปลือกและควักเมล็ดออก หั่นฟักทองเป็นชิ้นขนาดลูกเต๋า เตรียมไว้
- นำเนย หอมหัวใหญ่ ใบโหระพา ลงไปผัดให้มีกลิ่นหอม จนหัวหอมสุก (วิธีสังเกต หัวหอมใหญ่จะใส ๆ เมื่อสุกแล้ว)
- นำฟักทองที่เตรียมไว้ ลงไปผัดให้เข้ากันประมาณ 10 นาที ใส่น้ำสต็อกผักลงไป ตั้งไฟ (กลาง) 25 นาทีเมื่อครบเวลาแล้วตักใบโหระพาออก
- ใส่เกลือพริกไทย ตามชอบ (อย่าลืมคนให้เกลือละลายเข้ากัน) ใส่วิปปิ้งครีมที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากันอีกครั้งเพื่อความอร่อย สูตรนี้ ถ้าใครแพ้นมวัว จะไม่ใส่ก็ได้ แต่จะไม่อร่อยไม่มันเท่าตัวเอง ความอร่อยยังคงเดิม แต่ก็จะได้รสชาติความหวานหอมของฟักทองญี่ปุ่นชัดเจนมากกว่าเดิม
- นำซุปรักทองที่ปรุงรสชาติเรียบร้อยแล้ว ใส่เครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด ตามความชอบ (ถ้าปั่นก็จะได้น้ำซุปและความหวานหอมจากฟักทองเพิ่มมากขึ้น)

คีนัว ต้องทำให้สุกโดยการนำไปต้ม หรือหุง แบบเดียวกับการหุงข้าว

ก่อนนำคีนัวไปต้มหรือหุง ต้องล้างคีนัวให้สะอาด โดยการ ใช้มือขัดให้สะอาด รินน้ำทิ้ง 3 ครั้ง จนน้ำที่ล้างคีนัวใส จากนั้นนำไปหุงหรือต้ม ใช้คีนัว 2 ส่วน น้ำ 3 ส่วน เวลาประมาณ 40 นาที เมื่อสุกใช้ส้อมคนเบา ๆ ให้ทั่วทั้งไว้ให้อุ่น

การเสิร์ฟ สามารถเสิร์ฟโดยตักคีนัวใส่ลงในซุปรักทอง หรือจะเสิร์ฟแยกให้ตักใส่ซุปรักทองเองก็ได้ตามชอบ

ชุมชนคาร์บอนต่ำ โครงการหลวง

ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสารสนเทศ มูลนิธิโครงการหลวง



นับตั้งแต่ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ตั้งโครงการหลวงขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ. 2512 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวเขา ลดการปลูกฝิ่น และฟื้นฟูป่าต้นน้ำลำธาร ปัจจุบันย่างเข้าสู่ปีที่ 50 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงมีพระราชปณิธาน สืบสาน รักษาและต่อยอด การดำเนินงานของโครงการหลวง ให้มีความต่อเนื่องยั่งยืน เป็นไปตามพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 อันเป็นประโยชน์ต่อประชาชน และประเทศชาติโดยรวม มูลนิธิโครงการหลวง มีพื้นที่ดำเนินการ ครอบคลุมพื้นที่ 6 จังหวัดภาคเหนือ ประกอบด้วย สถานีวิจัย 4 แห่งและศูนย์พัฒนาโครงการหลวง 35 แห่ง กิจกรรมที่สำคัญ ประกอบด้วย การวิจัยเพื่อการประกอบอาชีพการเกษตรที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาชุมชนชาวเขา สนับสนุนการพึ่งตนเอง



การฟื้นฟูและอนุรักษ์ป่าต้นน้ำลำธาร การจัดการหลังการเก็บเกี่ยวและการตลาด ตลอดจนร่วมมือกับ หน่วยงานต่าง ๆ ในการพัฒนาเชิงบูรณาการ

ปัจจุบัน ความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศ และสภาวะโลกร้อน ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ และสิ่งแวดล้อมทุกด้าน องค์การสหประชาชาติจึงจัดทำเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของประชาคมโลก และกำหนดเป้าหมายลำดับที่ 13 เพื่อต่อสู้กับสภาวะการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและลดผลกระทบอย่างเร่งด่วน สำหรับประเทศไทยได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยมีเป้าหมายเพื่อลดปัญหาโลกร้อนและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ มุ่งการพัฒนาไปสู่การเป็นชุมชนคาร์บอนต่ำ





มูลนิธิโครงการหลวง ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน) ริเริ่มโครงการวิจัยและพัฒนาชุมชนโครงการหลวงไปสู่ชุมชนคาร์บอนต่ำ เพื่อมุ่งพัฒนาตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาในระดับชุมชน โครงการหลวงให้ต้นตัวและปรับตัวต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยลดกิจกรรมการดำรงชีวิตที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกและส่งเสริมให้ชุมชนพัฒนาไปสู่สังคมที่ปล่อยคาร์บอนต่ำ รวมทั้งสร้างขีดความสามารถการบริหารจัดการชุมชน ให้สามารถรองรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและเกิดความยั่งยืนได้ในที่สุด





ระยะแรกเริ่มดำเนินงานร่วมกับชุมชนโครงการหลวง 12 แห่ง ซึ่งอยู่ในพื้นที่ของ 11 ศูนย์พัฒนาโครงการหลวง ได้แก่ บ้านปางบง-ศูนย์ฯ ป่าเมี่ยง บ้านปোক-ศูนย์ฯ ตีนตอก บ้านเหล่า-ศูนย์ฯ ม่อนเงาะ บ้านห้วยน้ำกั้น-ศูนย์ฯ ห้วยโป่ง บ้านห้วยห้อม-ศูนย์ฯ แม่ลาน้อย บ้านแม่ขนิลเหนือ-ศูนย์ฯ ทุ่งเริง บ้านป่าเกี๊ยะ-ศูนย์ฯ แม่แอ บ้านห้วยข้าวลิบ-ศูนย์ฯ แม่สะป๊อก บ้านขอบด้ง-สถานีฯ อ่างช้าง บ้านหนองหล่ม-สถานีฯ อินทนนท์ บ้านดง-ศูนย์ฯ แม่ลาน้อย และบ้านหนองหอยเก่า-ศูนย์ฯ หนองหอย มีระยะการดำเนินงาน 3 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2559 - 2561 แผนการดำเนินงานตลอดโครงการ ประกอบด้วย การจัดทำมาตรฐานชุมชน บนพื้นที่สูงคาร์บอนต่ำ การเตรียมความพร้อมให้กับชุมชน เจ้าหน้าที่และหน่วยที่เกี่ยวข้อง โดยการดำเนินกิจกรรม และยกระดับการพัฒนาของชุมชนให้เข้าสู่มาตรฐานผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนนักวิจัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง





โครงการศึกษาการพัฒนาชุมชนโครงการหลวงเพื่อเป็น
ชุมชนคาร์บอนต่ำและยั่งยืน



ใน 4 มิติการพัฒนา ได้แก่ มิติที่ 1 การทำเกษตรที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ตามนโยบายมาตรฐานอาหารปลอดภัย มิติที่ 2 การฟื้นฟู อนุรักษ์ป่าไม้ และความหลากหลายทางชีวภาพบนพื้นที่สูง มิติที่ 3 การจัดการสิ่งแวดล้อม และสุขอนามัยชุมชนที่ดี และมิติที่ 4 การสนับสนุนชุมชนให้มีความเข้มแข็งสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เอง เกณฑ์การประเมิน จำนวน 19 เกณฑ์ 32 ตัวชี้วัด เช่น ด้านการทำเกษตรที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การทำเกษตรตามมาตรฐาน GAP และเกษตรอินทรีย์ การปลูกพืชแบบประหยัดน้ำ การปลูกข้าวหน้าน้ำน้อย การใช้เครื่องจักรกลเกษตรประหยัดพลังงาน ด้านการฟื้นฟูและอนุรักษ์ป่าไม้ ได้แก่ การปลูกป่าชาวบ้าน ป่าต้นน้ำ และป่าใช้สอยเพื่อนำไปใช้ประโยชน์



การฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพของพันธุ์พืช ขยายพันธุ์พืชท้องถิ่นและพืชหายากต่อยอดพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สร้างรายได้ให้กับชุมชน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน ได้แก่ สุขอนามัยครัวเรือน สุขาภิบาลชุมชนที่ดี ปรับปรุงระบบการจัดการของเสีย โดยเฉพาะขยะมูลฝอย น้ำทิ้งจากครัวเรือน และฟาร์มเลี้ยงสัตว์ และการประหยัดพลังงานไฟฟ้า-เชื้อเพลิง ด้านพัฒนาทางสังคม ได้แก่ การน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การปฏิบัติเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ตลอดจนร่วมกันป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด

จากความร่วมมือของทุกภาคส่วนตลอดระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา ส่งผลให้การประเมินระดับการพัฒนาของชุมชนเทียบมาตรฐานของคณะทำงาน ในระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2561 - มกราคม 2562 ได้รับผลการตรวจประเมินในระดับดีเยี่ยม 11 ชุมชน และดีมาก 1 ชุมชน ซึ่งคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จะทำการมอบรางวัลชุมชนโครงการหลวงคาร์บอนต่ำอย่างยั่งยืน ให้แก่ชุมชนทั้ง 12 แห่ง ในการประชุมโครงการหลวงประจำเดือนเมษายน 2562 ที่สำนักงานมูลนิธิโครงการหลวง จ.เชียงใหม่ ถือได้ว่ามูลนิธิโครงการหลวงเป็นหน่วยงานแรกที่เริ่มดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อเป็นต้นแบบชุมชนบนพื้นที่สูงและจะขยายผลการดำเนินการในพื้นที่ใหม่ต่อไปอีก 9 ชุมชน 9 ศูนย์พัฒนาโครงการหลวง เพื่อวิจัย ต่อยอด และปรับปรุงกระบวนการพัฒนาชุมชนคาร์บอนต่ำให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนบนพื้นที่สูงต่อไป

เรียบเรียงข้อมูลจาก

power point นำเสนอโครงการศึกษาการพัฒนาชุมชน
โครงการหลวงเพื่อเป็นชุมชนคาร์บอนต่ำและยั่งยืน



มะม่วง

พันธุ์แดงจักรพรรดิ

ผลสุก
เปลือกสีแดงเข้ม

ขนาดผลใหญ่
น้ำหนักเฉลี่ยต่อผลประมาณ 1 กก.

รสชาติ
รสหวาน มีกลิ่นหอม

เนื้อมะม่วง
สีเหลืองเข้ม
เนื้อไม่เละ ไม่มีเสี้ยน

 โครงการหลวง ดี อร่อย
@ROYALPROJECTFOUNDATION

มีจำหน่ายที่ร้านโครงการหลวง

กรุงเทพฯ

1. ร้านโครงการหลวง สาขา อ.ต.ก.
2. ร้านโครงการหลวง สาขา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ร้านโครงการหลวง สาขา ดิโอลด์สยามพลาซ่า
4. ร้านโครงการหลวง สาขา ท่าอากาศยานดอนเมือง สาขา 1 และ 2
5. ร้านโครงการหลวง สาขา ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต
6. ร้านโครงการหลวง สาขา บองมาร์เช่
7. ร้านโครงการหลวง สาขา ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ สาขา 1 และ 2
8. ร้านโครงการหลวง สาขา โรงพยาบาลรามารินทร์

เชียงใหม่

1. ร้านโครงการหลวง สาขา ถนนสุเทพ
2. ร้านโครงการหลวง สาขา ท่าอากาศยาน จ.เชียงใหม่
3. ร้านโครงการหลวง สาขา เชียงใหม่ 89 พลาซ่า
4. ร้านโครงการหลวง สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่ แอร์พอร์ต
5. ร้านโครงการหลวง สาขา แม่เหียะ
6. ศูนย์จำหน่ายผลิตโครงการหลวง

เชียงราย

ร้านโครงการหลวง สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย

อุดรธานี

ร้านโครงการหลวง สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า อุดรธานี

ติดต่อสอบถาม : งานขายกรุงเทพ 50 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 02-579-4747, แฟกซ์ : 02-561-4286

งานขายเชียงใหม่ 65 หมู่ 1 ถนนสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ 053-211-613 แฟกซ์ : 053-211-613

งานวิจัยใช้ได้จริง



มูลนิธิโครงการหลวง ได้รับรางวัล จากงาน “The 2nd International Strawberry Brand Symposium” ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสารสนเทศ มูลนิธิโครงการหลวง

มูลนิธิโครงการหลวง ได้รับรางวัล “Belle Berry Awards Angel” จากการประชุมสัมมนานานาชาติ “The 2nd International Strawberry Brand Symposium” ขึ้น ณ อำเภอ LISHUI เมือง NANJING ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เนื่องจากสตอร์วเบอร์รี่ที่ปลูกกันอยู่ในประเทศไทย นั้น นับเป็นพืชสำคัญที่สร้างรายได้ทดแทนการปลูกฝิ่นลดปัญหาการบุกรุกทำลายป่าอย่างยั่งยืน และมีประสิทธิภาพ ตามพระราชประสงค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ผู้ทรงก่อตั้งมูลนิธิโครงการหลวง มาครบ 50 ปี ในปี 2562 นี้ สายพันธุ์และเทคโนโลยีการผลิตสตอร์วเบอร์รี่ คุณภาพได้กระจายไปทั่วพื้นที่ต่างๆของประเทศไทย สร้างรายได้หลายร้อยล้านบาทต่อปี เมื่อวันที่ 1-3 มีนาคม 2562 China Good Agri - products Development and Service Association ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ได้จัดการประชุมสัมมนานานาชาติ “The 2nd International Strawberry Brand Symposium” ขึ้น ณ อำเภอ LISHUI เมือง NANJING ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เพื่อส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมสตอร์วเบอร์รี่ เสริมสร้างความร่วมมือด้านอุตสาหกรรมและโอกาสทางการค้าระหว่างประเทศ และส่งเสริมการบูรณาการด้านอุตสาหกรรมและการสร้างคุณค่าของตราสินค้า โดยผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยนักวิชาการ นักธุรกิจ และเกษตรกรจากประเทศต่าง ๆ รวม 30 ประเทศ กว่า 500 คน



ในการนี้ ดร.ณรงค์ชัย พิพัฒน์ธนวศ์ คณะทำงานไม้ผล มูลนิธิโครงการหลวง และผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการศูนย์นานาชาติสิรินธร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้เป็นผู้แทนเข้าร่วมประชุม ตามคำเชิญของ China Good Agri-Products Development and Service Association และบรรยายในหัวข้อ “Technological Innovation for Strawberry Industry in Thailand” ซึ่งคณะกรรมการผู้จัดงานได้พิจารณาเนื้อหาที่น่าสนใจ และเห็นว่า การปลูกของประเทศไทยเป็นประโยชน์อย่างยิ่งย่น ตามพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ในการที่ทรงริเริ่มก่อตั้งมูลนิธิโครงการหลวง ตั้งแต่ ปี พ.ศ.2512 มีการนำสายพันธุ์และเทคโนโลยีการผลิตสตรอว์เบอร์รี่คุณภาพส่งเสริมและกระจายไปทั่วพื้นที่ต่างๆของประเทศไทย สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรในชุมชนต่าง ๆ ทั้งในพื้นที่โครงการหลวงและพื้นที่อื่นหลายร้อยล้านบาทต่อปี

นับได้ว่าสตอร์วเบอร์รี่เป็นพืชสำคัญที่โครงการหลวงเป็นผู้นำมาวิจัยและพัฒนาจนได้สายพันธุ์ต่าง ๆ ที่สามารถปลูกได้ทั่วไปในพื้นที่ทางภาคเหนือของประเทศไทย นับตั้งแต่ สายพันธุ์เบอร์ 13 เบอร์ 20 และเบอร์ 16 จนถึงพันธุ์พระราชทานต่าง ๆ ได้แก่

- พันธุ์พระราชทาน 50 ถือกำเนิดในปี 2539 ซึ่งเป็นปีแห่งการเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9
- พันธุ์พระราชทาน 60 ได้รับการรับรองพันธุ์และนำออกส่งเสริมในปี พ.ศ. 2549 เพื่อแห่งเฉลิมพระเกียรติ ในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2549
- พันธุ์พระราชทาน 70 นำออกส่งเสริมในปี พ.ศ.2540 เป็นปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระชนมพรรษาครบ 70 พรรษา เป็นสายพันธุ์จากประเทศญี่ปุ่น ใบมีลักษณะกลมใหญ่และสีเขียวเข้มไม่ทนต่อราแป้ง แต่ทนต่อโรคเหี่ยว ให้ผลผลิตค่อนข้างสูง ลักษณะผลทรงกลมหรือทรงกรวย สีแดงสดใสแต่ไม่สม่ำเสมอ เนื้อและผลค่อนข้างแข็ง มีกลิ่นหอม มีความฉ่ำและรสหวาน
- พันธุ์พระราชทาน 72 นำออกส่งเสริมในปี พ.ศ. 2542 เป็นปีที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระชนมพรรษาครบ 72 พรรษา เนื้อผลแข็งกว่าพันธุ์พระราชทาน 70 แต่มีความหวานน้อยกว่า มีกลิ่นหอมเมื่อเริ่มสุก เนื้อภายในผลมีสีขาว ผิวผลเมื่อสุกเต็มที่จะมีสีแดงถึงแดงจัด เงามันที่ผิวผล ทนต่อการขนส่งมากกว่าพันธุ์อื่น
- พันธุ์พระราชทาน 80 นำออกส่งเสริมใน ปี พ.ศ. 2550 เป็นปีที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระชนมพรรษาครบ 80 พรรษา เป็นพันธุ์ที่ต้านทานต่อโรคแอนแทรกโนสและราแป้งได้ดี ผลสุกมีกลิ่นหอม และมีรสชาติหวานกว่า เนื้อผลแน่น สีแดงสด รูปร่างของผลสวยงาม เป็นรูปทรงกรวยถึงทรงกลมปลายแหลมผิวไม่ขรุขระ
- พันธุ์พระราชทาน 88 เป็นลูกผสมระหว่างพันธุ์พระราชทาน 80 และพันธุ์พระราชทาน 60 รูปร่างของผลคล้ายหัวใจมากกว่าสายพันธุ์อื่น ผิวสวย ไม่มีขนติดผิวผล ขนาดของผลค่อนข้างสม่ำเสมอ สีส้มแดงถึงแดงสด เนื้อละเอียดแน่น สีแดงสลับขาว หวานกว่าสายพันธุ์อื่น กลิ่นหอมโดดเด่นกว่าทุกสายพันธุ์ที่เคยมีมา และทนต่อการขนส่งได้ดี

ผู้จัดงานจึงได้มอบรางวัล “Belle Berry Awards Angel” ให้แก่มูลนิธิโครงการหลวง ในฐานะเป็นโครงการที่ผลิตสตอร์วเบอร์รี่เพื่อสร้างรายได้ เพิ่มคุณภาพชีวิตแก่เกษตรกรอย่างยั่งยืน ตลอดจนช่วยรักษาสภาพแวดล้อมบนพื้นที่สูง เป็นตัวอย่างแก่เกษตรกรผู้ปลูกสตอร์วเบอร์รี่ทั้งในและต่างประเทศได้อย่างดียิ่ง

บุคคลในเรื่อง



เยาวชนขุนแปะ เกษตรยั่งยืนตามรอยพ่อ

จากการประกวดการดำเนินโครงการ “ยุวเกษตรกรโครงการหลวง” ในพื้นที่รับผิดชอบของมูลนิธิโครงการหลวง ในงานโครงการหลวงที่จัดขึ้น ระหว่างวันที่ 22 - 25 ธันวาคม 2561 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้น กลุ่มยุวเกษตรกรจากสถานีและศูนย์ฯ ต่าง ๆ ส่งผลงานเข้าร่วมประกวด จำนวน 13 กลุ่ม โดย กลุ่มยุวเกษตรกรโครงการหลวงขุนแปะ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ เป็นกลุ่มยุวเกษตรกรที่มีผลงานในระดับดีเยี่ยม และได้เข้ารับโล่พระราชทานจากพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2561 กลุ่มยุวเกษตรกรโครงการหลวงขุนแปะ เป็นกลุ่มยุวเกษตรกรที่รวมกลุ่มขึ้นเพื่อดำเนินกิจกรรมด้านการเกษตร และมุ่งหวังสืบสานพระราชปณิธานด้านเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร และเพื่อหารายได้ไปใช้ในกิจกรรมต่างๆ ของหมู่บ้าน มีสมาชิกจำนวน 20 คน ซึ่งเป็นลูกหลานของเกษตรกรในพื้นที่ส่งเสริมของศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะทั้งสิ้น โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากโครงการหลวง ในการให้ความรู้และอบรม ในการจัดเตรียมพื้นที่ปลูกเมล็ดพันธุ์ และการบริหารจัดการต่าง ๆ

นายประชา นิยมไพรพนา อายุ 35 ปี และนายสิทธิโชค สีนวล อายุ 17 ปี ประธานและรองประธานยุวเกษตรกรศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะ ซึ่งเป็นตัวแทนเข้ารับโล่พระราชทานจากพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ได้เล่าถึงจุดแข็งที่ทำให้กลุ่มเยาวชนขุนแปะประสบความสำเร็จในโครงการนี้ว่า “จุดแข็งของกลุ่มเรา อยู่ที่ความสามัคคีในกลุ่ม คือความเข้าใจกัน มีอะไรก็คุยกัน ทำให้เรามีความสามัคคี ถ้าเกิดไม่เข้าใจกันกลุ่มมันก็ไปไม่ได้” และ “เป็นความได้เปรียบของพวกเราบนพื้นที่สูงมีโครงการหลวงมาแนะนำถึงที่มีการสนับสนุนให้ทำพืชเศรษฐกิจ ให้เราช่วยเหลือตัวเองได้ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง



ถ้าไม่มีโครงการหลวงเราอาจจะปลูกอะไรก็ไม่รู้ อาจไม่มีอะไรทำ อาจไม่มีรายได้ สมัยก่อนปลูกข้าวปลูกฝิ่น โครงการหลวงแนะนำการปลูกผักเพื่อสร้างรายได้มีการอยู่การกินที่ดีขึ้น มาแนะนำหลายอย่างเลย เมื่อก่อนเราปลูกผักเราใช้ยาเยอะ แต่โครงการหลวงมาให้ความรู้ทำให้เราคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคมากกว่าการปลูกเพื่อขายเพียงอย่างเดียว” โครงการหลวงคาดหวังให้เยาวชนบนพื้นที่สูงได้แสดงศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ เพราะเยาวชนทุกคนมีความรู้ ความสามารถ และเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยพัฒนาประเทศชาติอย่างยั่งยืนในอนาคตต่อไป

ภาพและเรื่องโดย :

นางสาวศิริวรรณ สร้อยเสนา คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นางสาวเปรมฤทัย ประครอง และ นางสาวนุสบา พลตรี

คณะบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสารมหาวิทยาลัยนเรศวร

นักศึกษาฝึกงาน แผนกการประชาสัมพันธ์และสารสนเทศ มุลนิธิโครงการหลวง





Big Data มีประโยชน์อย่างไร?

ทั้งนี้มีความจำเพาะไม่จำเป็นต้องเหมือนกันในลูกค้าแต่ละคน ซึ่งเมื่อสังเกตดูจะพบว่าจำเป็นต้องมีการเก็บข้อมูลชื่อ ที่อยู่ เพศ เชื้อชาติ อายุ ประวัติการซื้อสินค้า (เช่น ชนิดสินค้า เวลาที่ซื้อ มูลค่าสินค้า) นำมาวิเคราะห์จับคู่กับสินค้าอื่นที่มีศักยภาพ ทั้งนี้ เงื่อนไขหรือสูตรการจับคู่อาจแตกต่างกันไปตามประชากรในแต่ละประเทศ สังคมหรือวัฒนธรรม และจะทราบได้ก็ต่อเมื่อมีข้อมูลปริมาณมากมาวิเคราะห์

ตัวอย่างการใช้ประโยชน์จาก Big Data สำหรับภาครัฐ เช่น รัฐบาลต้องการช่วยเหลือผู้มีรายได้น้อย แต่แทนที่จะช่วยเหลือโดยให้เงินอุดหนุนที่เท่าๆ กันแบบอุปสรรคทั่วประเทศ ก็นำ Big Data (ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ) มาใช้ชี้เฉพาะว่าบุคคลใดที่ถือว่ามียาได้น้อย พร้อมทั้งกำหนดระดับและลักษณะความช่วยเหลือที่แตกต่างกัน เช่น ผู้มีรายได้น้อยที่สูงอายุ ขาดการ และต้องอยู่กับบ้านให้ลูกหลานดูแล รัฐบาลอาจช่วยโดยสนับสนุนหาเทียม ให้คู่มือเข้ารับการทำกายภาพบำบัด พร้อมทั้งเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังฝึกอาชีพให้กับลูกหลานพร้อมทั้งจับคู่กับแหล่งงานที่อยู่ใกล้เคียงกับที่พักอาศัยของลูกหลานเพื่อความสะดวกและเพิ่มรายได้ นอกจากนี้ยังติดตามและเสนอโอกาสฝึกอาชีพใหม่ๆ เพิ่มเติมเพื่อให้มีรายได้อีกสูงขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งถ้าวิเคราะห์ดูจะเห็นว่าจำเป็นต้องได้การเชื่อมโยงกับหลายแหล่งข้อมูล เช่น สาธารณสุข ทะเบียนราษฎร์ ที่ตั้งของธุรกิจ สถานบำบัด (หรือโรงพยาบาล) สถานะการจ้างงาน เป็นต้น



ข้อมูลโดย

ดร. มนต์ศักดิ์ โชติเจริญธรรม; ผู้เชี่ยวชาญพัฒนาโครงการดิจิทัลและนวัตกรรม
อาวุโส และวิชาการ ผอ.ฝ่ายส่งเสริมแพลตฟอร์มและบริการดิจิทัล
ที่มา : <http://www.depa.or.th/th/article/big-data-มีประโยชน์อย่างไร>



ถุงผ้าโครงการหลวง

ร่วมใจ ลดการใช้พลาสติก

พกถุงผ้าติดตัวอยู่เสมอ

ปฏิเสธการรับถุงพลาสติก



ชวนคนใกล้ชิดลดการใช้พลาสติก

มีจำหน่ายที่ร้านโครงการหลวง

 โครงการหลวง ดี อร่อย
@ROYALPROJECTFOUNDATION

มีจำหน่ายที่ร้านโครงการหลวง

กรุงเทพฯ

1. ร้านโครงการหลวง สาขา อ.ต.ก.
2. ร้านโครงการหลวง สาขา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ร้านโครงการหลวง สาขา ดิโอลด์สยามพลาซ่า
4. ร้านโครงการหลวง สาขา ท่าอากาศยานดอนเมือง สาขา 1 และ 2
5. ร้านโครงการหลวง สาขา ฟิวเจอร์พาร์ค ริงสิต
6. ร้านโครงการหลวง สาขา บองมาร์เช่
7. ร้านโครงการหลวง สาขา ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ สาขา 1 และ 2
8. ร้านโครงการหลวง สาขา โรงพยาบาลรามาธิบดี

เชียงใหม่

1. ร้านโครงการหลวง สาขา ถนนสุเทพ
2. ร้านโครงการหลวง สาขา ท่าอากาศยาน จ.เชียงใหม่
3. ร้านโครงการหลวง สาขา เชียงใหม่ 89 พลาซ่า
4. ร้านโครงการหลวง สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่ แอร์พอร์ต
5. ร้านโครงการหลวง สาขา แม่เหิยะ

เชียงราย

ร้านโครงการหลวง สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย

อุดรธานี

ร้านโครงการหลวง สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า อุดรธานี

ติดต่อสอบถาม : งานขายกรุงเทพ 50 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
แขวงตลาดยาว เขต จตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 02-579-4747, แฟกซ์ : 02-561-4286

งานขายเชียงใหม่ 65 หมู่ 1 ถนนสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ 053-211-613 แฟกซ์ : 053-211-613

PM 2.5 วิกฤต :หนทางแห่งการบำบัด

นฤพล วัฒนภาพ



สิ่งใดก็ตาม... เมื่อมีเหตุก็ย่อมเกิดผลตามเหตุปัจจัยนั้น และผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดผลใหม่ต่อไปอีกเรื่อย ๆ จนกว่าเหตุปัจจัยนั้นแปรเปลี่ยนมลายสูญหายไป ¹ คำกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎี เต็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว (Pick a flower on Earth and you move the farthest star) ² ของ พอล ดิแรค หากมองความหมายโดยตีความแล้ว คือทุกสรรพสิ่งมีเหตุผลที่ต่อเนื่องเชื่อมโยงกันเป็นทอด ๆ ยกตัวอย่างมุมมองแง่ธรรมชาติ คือ “การทำลายธรรมชาติแม้เพียงเล็กน้อย เมื่อผสมปนเปกับเหตุปัจจัยอื่น ๆ จะเสริมส่งผลกระทบแบบใหม่รุนแรงขึ้นต่อโลกทั้งใบ” ยกตัวอย่างปรากฏการณ์เรือนกระจก ³ , เอลนีโญและลานีญา ⁴

เมื่อการผลิตเชิงอุตสาหกรรมหนัก การคมนาคมโดยใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล รถยนต์ที่มีจำนวนมาก การจราจรติดขัด ระบบขนส่งมวลชนที่ยังไม่เพียงพอ การเผาในที่โล่งของภาคเกษตรและในการใช้ชีวิตประจำวัน ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้เกิดเป็นอนุภาคฝุ่นควันเล็ก ๆ และเมื่อฝุ่นเหล่านี้รวมเข้ากับสารพิษอย่าง สารปรอท, แคดเมียม, สารหนู มีการสะสมในปริมาณมากเข้า ๆ ก็ก่อให้เกิดโรคร้ายที่รุนแรงตามมา โดยเฉพาะเป็นสิ่งที่อยู่ในอากาศย่อมยากที่จะหนีและเกินที่จะหลีกเลี่ยง

¹ มาตรฐานยานยนต์ยุโรป ใช้สำหรับกำหนดค่าปล่อยไอเสียของเครื่องยนต์ ยานยนต์ประเภทต่าง ๆ

² Paul Adrien Maurice Dirac นักฟิสิกส์ ชาวอังกฤษ รางวัลโนเบล ได้กล่าวขยายความ "ทฤษฎีแห่งความโกลาหล เคออส-chaos theory"

³ รังสีความร้อนจากพื้นผิวโลกจะถูกดูดซับโดยก๊าซเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศ ถูกส่งกลับมายังพื้นผิวโลกทำให้โลกร้อน

⁴ ความผันแปรของอุณหภูมิผิวทะเลแปซิฟิก ร้อนและเย็นลงผิดปกติ ก่อให้เกิดสภาพอากาศเลวร้าย พายุน้ำท่วม ภัยแล้ง

หากมองให้ดี การใช้หน้ากากกันฝุ่น การใช้เครื่องดักกรองฝุ่น และการพ่นละอองน้ำ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงมาตรการรับมือกับภัยคุกคามเบื้องต้นแบบฉาบฉวยระยะสั้นแลเฉพาะจุดเฉพาะที่ในร่มมีวงแคบและไม่มีการป้องกันแก้ไขระยะกลางและระยะยาวที่รัดกุมเพียงพอ ย้อนกลับไปเมื่อกลางเดือนธันวาคม ปี 2018 ที่ผ่านมา กรมควบคุมมลพิษเพิ่งจะออกประกาศพื้นที่เสี่ยงเผชิญกับฝุ่นละออง PM 2.5 ไป ทว่าภายในระยะเวลาเพียง 1 เดือนเท่านั้น ปัญหาฝุ่นควัน แบบเดิมๆ กลับมาคุกคามเพิ่มเติมรุนแรงกว่าเก่า ปรากฏการณ์ทุกอย่างวนกลับมาซ้ำกับฉายหนึ่งซ้ำ และไม่อาจตอบได้ว่าเราต้องดูหนังม้วนนี้วนกันไปอีกนานแค่ไหน หรือว่าจะรอแค่ให้ธรรมชาติช่วยในการเกิดพายุฝนโซนร้อนพัดพาฝุ่นพิษออกไป แน่นอนว่าประชาชนต้องผินทนและล้มป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจเป็นพัน ๆ คน ไปอีกหลายเดือน



ปรากฏการณ์ที่ตามมา....เป็นที่แน่ชัดว่าสถานการณ์ตอนนี้ไม่ใช่แค่กรุงเทพฯ เท่านั้นที่เผชิญกับมลพิษทางอากาศ PM2.5 ในหลายจังหวัดของประเทศไทย รวมถึงเชียงใหม่เองก็มีระดับค่าปริมาณฝุ่นละอองพิษนี้เกินค่าวิกฤตอยู่หลายเท่า ทั้งที่ประเทศไทยตั้งค่าวิกฤตไว้ถึง 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งสูงกว่าองค์การอนามัยโลกระบุไว้แล้วก็ตาม⁵ สำหรับในบ้านเรา ทุกคนในเมืองใหญ่ล้วนแล้วแต่ตื่นตัวกันป้องกันภัยจากฝุ่นที่คลุมเมือง ส่วนภาครัฐก็มีมาตรการแก้ปัญหาระยะสั้นดังที่เห็นหน่วยงานของกรุงเทพฯ ออกมาพ่นฉีดน้ำเป็นละอองฟุ้งขึ้นไปบนอากาศ จนมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ว่าสิ่งนี้สามารถแก้ไขปัญหได้จริงหรือไม่? ส่วนภาครัฐก็เกิดปรากฏการณ์สินค้าแปลกใหม่ช่วงชิงส่วนแบ่งทางตลาดด้วยชั้นเชิงกลยุทธ์ที่แตกต่างกันออกไป ทั้งออกแบบตัวสินค้าเป็นการตรวจเช็คระดับค่าฝุ่นทั้งเป็นหน้ากาก N95 เครื่องพ่นไอหมอกอัลตราโซนิก รวมถึงเครื่องดักจับกรองฝุ่นอัตโนมัติ



⁵ องค์การอนามัยโลกรายงาน ปริมาณฝุ่นละออง PM 2.5 ที่มากกว่า 35 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรขึ้นไป ถือว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพ

นักวิชาการที่เก่งคิด ต่างออกมาให้ความเห็นเพื่อหาทางแก้ไขปัญหานี้ อาทิ ดร.ชัชชาติ สิทธิพันธุ์ อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม กล่าวว่าฝุ่น PM 2.5 ในกรุงเทพฯ มาจากเครื่องยนต์ดีเซลแบบเก่าของรถยนต์ส่วนบุคคล รถบรรทุก และภาคผลิตของโรงงานอุตสาหกรรม ภาครัฐควรเร่งดำเนินการให้บริการสาธารณะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อลดการใช้รถส่วนตัว สนับสนุนให้ใช้พลังงานสะอาด จัดการรูปแบบผังเมืองใหม่ให้ดีขึ้น ยกกระดับมาตรฐานเครื่องยนต์จากยูโร 4 ให้เป็นยูโร 5 หรือยูโร 6⁶ จัดกองทุนช่วยเหลือคนมีรายได้น้อยในการเปลี่ยนเครื่องยนต์ รศ.ดร.ไพศาล สันติธรรมนนท์ อาจารย์ภาควิชาวิศวกรรมสำรวจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่าศูนย์รวมกิจกรรมทุกอย่างกระจุกตัวกันในกรุงเทพฯ จนเกิดความร้อนมีลักษณะเหมือนฝาชีหรือโดมความร้อนครอบอยู่ ทำให้มลพิษสะสมและถูกครอบไว้ไม่สามารถกระจายออกไปได้ นักวิชาการบางกลุ่มคิดใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่อย่างการใช้โดรนบินพ่นละอองน้ำหรือใช้พัดลมขนาดใหญ่ดูดอากาศและเป่าลงน้ำ แต่นั่นก็แฝงด้วยค่าใช้จ่ายหลักร้อยล้านและพลังงานที่สูงไปอีกมากด้วย ส่วนกลุ่ม NGO⁷ ต่างออกมาให้ความเห็นว่า “ต้นไม้” วิธีที่ง่ายและยั่งยืนที่สุดในการลดปัญหาฝุ่นควัน “ถ้ามีพื้นที่สีเขียว สถานการณ์มลพิษในอากาศของกรุงเทพมหานครคงไม่แย่อย่างนี้” และนี่ไม่ใช่สิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้น ได้แจ้งข้อมูลว่า เมืองที่ดีควรมีพื้นที่สีเขียวเฉลี่ย 9 ตารางเมตรต่อคน⁸

⁶ มาตรฐานยานยนต์ยุโรป ใช้สำหรับกำหนดค่าปล่อยไอเสียของเครื่องยนต์ ยานยนต์ประเภทต่าง ๆ

⁷ Non Governmental Organizations องค์กรที่ไม่ใช่องค์กรของรัฐ

⁸ ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก WHO

**มาตรการระยะยาวเพื่อควบคุมคุณภาพอากาศให้เหมาะสม
โดยใช้พืชพรรณที่มีศักยภาพ**

Mahidol University
Wisdom of the Land

ดร.ธารานันท์ พุทธิโชค และ เกตุพิชชา พันธเอกนิศา
คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พืชจับฝุ่นได้อย่างไร

ฝุ่นละอองที่มีขนาดไม่เกิน 10 ไมครอน จะถูกพัดพา หรือตกลงในใบพืช ที่มีผิวใบที่มีความชื้น หยาด มีขนหรือผิวใบที่มีประจุไฟฟ้า บางส่วนย้อนกลับไปสู่สภาวะแขวนลอย บางส่วนจะ ถูกดักจับไว้ที่ผิวใบ

ประสิทธิภาพในการดักจับฝุ่น

ใบที่มีลักษณะ เรียวเล็ก ผิวหยาก มีขน และ เหนียวของไม้ยืนต้น ลำต้น และกิ่งก้าน ที่พันกันอย่างสลับซับซ้อน

ไม้ผลัดใบ ต้นไม้ที่ไม่ผลัดใบ

ต้นไม้ที่มีขนาดเล็ก จำนวนมาก

พืชพรรณกับการบรรเทาผลกระทบ

ดูดซับสารพิษ 10-90%
ลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

คายน้ำ ลดอุณหภูมิ

ดูดซับสารพิษ 75 %

เขียวขจี ลงทุนน้อย ได้ผลระยะยาว

การใช้พืชดักจับฝุ่นในพื้นที่เมือง

สวนประดิษฐ์แนวตั้ง
(Vertical Greenery Systems)

แผนผังกรงปลูกไม้เลื้อย
เช่น ใบระบาท

ไม้เลื้อย	ไม้พุ่ม	ไม้ล้มลุก	ไม้ต้น		
สร้อยอินทนิล	วาสนา	ไมรวก	ลำไย	โมกหลวง	เสลา
เล็บมือนาง	แก้ว	วงศ์ส้มกุ้ง	ช่อ	โมกมัน	จามจุรี
พวงชมพู	หางนกยูงไทย	จักรพรรดิอินทรี	โพทะเล	สกุลชงโค	แคแสด
อัญชัน	กรรณิการ์	ทองอุไร	พญา	ซีเหล็กบ้าน	ชมพูพันธุ์ทิพย์
พวงคราม	ทองอุไร	โมกบ้าน	ซีเหล็กเลือด	ตะขบฝรั่ง	พื้งแพร่
กะทกรก	โมกบ้าน	คริสต์มาส	ปอกระสา	ตะแบก	
	คริสต์มาส		ตะลิงปลิง	อินทนิล	

พืชที่สามารถดักจับฝุ่นได้

แต่กรุงเทพฯ เมืองหลวงของเรามีพื้นที่สีเขียวรวม 6.43 ตารางเมตรต่อคนเท่านั้น⁹ ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และต่ำกว่ามากเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ เช่น สหรัฐอเมริกามีสัดส่วนอยู่ที่ 23.1 ตารางเมตรต่อคน หรือที่แคนาดามีสัดส่วน 12.6 ตารางเมตรต่อคน สัดส่วนพื้นที่สีเขียวของกรุงเทพฯ ในปัจจุบันคาดว่าน่าจะต่ำกว่าเมื่อปี 2017 ลงไปอีก เพราะตลอดสองปีที่ผ่านมา มีประชากรหลังไหลเข้ามาทำงานในเมืองเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีพื้นที่สีเขียวส่วนหนึ่งที่ต้องหดหายไป

จากการเติบโตของสิ่งปลูกสร้าง โดยเฉพาะบรรดา คอนโดมิเนียมที่ผุดขึ้นราวกับดอกเห็ด มวลอากาศที่ร้อนและแห้งทำให้ฝุ่นลอยตัวได้ยาวนานขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ยากจะบำบัดด้วยฝนซึ่งต้องอาศัยความชื้นและมีไอน้ำสูงในการเกิดฝนตกมองไปถึงข้อมูลสถิติและการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่รวบรวมพรรณพืชที่ช่วยในการดักจับฝุ่นละอองในอากาศ ติดค้างอยู่บนผิวใบ และเมื่อฝนตกลงมา ฝุ่นเหล่านี้ก็จะถูกชะล้างลงดินไป แทนที่จะถูกสูดเข้าไปทำอันตรายต่อปอดของสิ่งมีชีวิต

⁹ ข้อมูลจากสำนักงานสวนสาธารณะ ของกรุงเทพฯ เมื่อปี 2017

โดยส่วนใหญ่แล้วต้นไม้ที่มีคุณสมบัติดูดจับฝุ่นที่ดีจะเป็นไม้ไม่ผลัดใบ ทรงพุ่ม มีใบใหญ่ หนาดก มีขนละเอียด ใบ/ต้น มียางเหนียว มีประจุไฟฟ้าที่ขั้วของใบ เป็นต้น มีรายงานน่าสนใจเผยแพร่ลงในวารสาร Atmospheric Environment ชื่อว่า “ไม้พุ่ม” เหมาะที่สุดในการดักจับฝุ่นควัน ส่วนการวิจัยในประเทศจีน พบว่าต้นสน 1 ต้น สามารถกรองฝุ่นขนาด 10 ไมครอนได้ 300 กรัม ต่อปีส่วนที่เนเธอร์แลนด์ก็พบว่า สามารถดักจับฝุ่นละอองได้ถึง 1.4 กิโลกรัมต่อปี ผศ.ดร.ธรรมรัตน์ พุทธิไทย, รศ.ดร.กัมปนาท ภัคติกุล และ รศ.ดร.สุระ พัฒนเกียรติ อาจารย์คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แสดงผลงานวิจัยมาตรการระยะยาวเพื่อควบคุมคุณภาพอากาศให้เหมาะสมโดยใช้พืชพรรณที่มีศักยภาพ ในการดักจับฝุ่นละอองในอากาศ ลงทุนน้อยแต่ได้ผลระยะยาว ซึ่งพบว่าต้น ตะขบฝรั่ง จะโดดเด่นกว่า พืชชนิดอื่น เพราะใบตะขบฝรั่งมีความเหนียว มีขนใบมาก ช่วยดักจับฝุ่นละอองได้ดีกว่าพืชอื่น ๆ (ตารางที่ 1) และการปลูกไม้พุ่มที่มีใบเล็กละเอียดช่วยเก็บฝุ่นได้มากถึง 60 - 80% ของพุ่มทั้งหมด แนะนำให้ปลูก ต้นไม้ที่มีใบมากเป็นพุ่มสามารถปลูกไว้ที่ระเบียงได้ ใช้เทคนิคการปลูกแบบแนวตั้ง (vertical garden) และจัดให้เป็นแถวเป็นแนวจะมีประสิทธิภาพสูงขึ้นอีกด้วย

ตารางที่ 1 สรุปประสิทธิภาพของพรรณพืชที่มีศักยภาพสูงในการดักจับฝุ่น PM2.5

ลำดับที่	ชื่อพืช	ประสิทธิภาพในการดักจับฝุ่น
1	ตะขบฝรั่ง	++++
2	ทองอุไร	++++
3	เสลา	++++
4	โมกมัน	++++
5	คริสตินา	++++
6	ข่อย	+++
7	สร้อยอินทนิล	+++
8	เล็บมือนาง	+++
9	กะทกรก	+++
10	ไผ่รวก	+++
11	แก้ว	+++
12	กรรณิการ์	+++

ระดับ 5 (+++++) หมายถึงประสิทธิภาพสูงสุด



ลักษณะของใบไม้ซึ่งมีประสิทธิภาพในการดูดซับฝุ่น โดยขนใบ
จะช่วยให้ฝุ่นละอองเกาะติดบริเวณผิวใบได้ดีขึ้น

เห็นได้ชัดว่าข้อมูลผลการวิจัยนี้ ให้ข้อมูลที่ชัดเจนตามหลักวิทยาศาสตร์ มีเหตุผลตามหลักตรรกวิทยา สมเหตุสมผลเชิงเศรษฐศาสตร์ ตอนนี้อยู่ที่การนำไปประยุกต์ใช้ หากมองย้อนกลับจากทฤษฎี “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” การจะแก้ไขและดับปัญหาให้ได้จริง ๆ ต้องหาสาเหตุให้พบ แก้ไขที่ต้นเหตุเลย แล้วจึงบำบัดรักษาผลของปัญหาที่ปลายเหตุ เมื่อเหตุหมดไป ผลนั้นก็หมดไปด้วย การปลูกต้นไม้ใช้บำบัดได้ผลจริง แต่ปลูกขยายพันธุ์ต้นไม้เพิ่มมันใช้เวลา และหากเหตุยังคงปรากฏอยู่ ผลก็ยังคงเกิดต่อไป หากไม่เร่งรีบแก้ไขเรื่องการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในอุตสาหกรรมหนัก เครื่องยนต์มาตรฐานเก่า การจราจรติดขัด ระบบขนส่งมวลชนที่ยังไม่เพียงพอ การเผาในที่โล่ง คงจะโยนให้ใครทั้งภาครัฐและเอกชนไปรับผิดชอบฝ่ายเดียวไม่ได้ เพราะอากาศที่หายใจเป็นส่วนรวม แยกออกจากกันไม่ได้ ตอนนี้เราต้องย้อนกลับมาถามตัวเองแล้วว่าได้เริ่มต้นเหตุกันแล้วหรือยัง... ไม่แน่ว่าเราอาจเปลี่ยนโลกนี้ได้ หากเราพิจารณาไตร่ตรองแล้ว “เลือกทำ” ให้ถูก “กาลเทศะ” สร้างวลีขึ้นมาใหม่ ด้วยทฤษฎี “ปลูกต้นไม้สะเทือนถึงจักรวาล” รอคอยแค่คน “เก่ง...ทำ” เท่านั้น

อ้างอิงตาราง ภาพและข้อมูลผลงานวิจัยจาก http://www.en.mahidol.ac.th/new/images/Factsheet_EN_Thamarat.pdf

สร.แนะนำประชาชนระวังโรคไข้หวัด และ อุจจาระร่วงในช่วงหน้าร้อน

ล้างมือ ป้องกัน 2 โรค หน้าร้อน

วิธีป้องกัน

- หมั่นล้างมือให้สะอาด
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ผู้ที่มิใช่ ไอ จาม ให้หยุดพักผอนอยู่บ้าน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น สวมหน้ากากอนามัย
- หากท้องเสีย ถ่ายเหลว มากกว่า 3 ครั้ง/วัน ไม่ควรกินยาหยุดถ่าย
- ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
- อาการไม่ดีขึ้น รีบพบแพทย์

สำนักสารนิเทศ
สำนักบริหารการสาธารณสุข

fai.moph pr.moph healthmoph moph channel

ปรับปรุงข้อมูลจาก <https://pr.moph.go.th>

กระทรวงสาธารณสุข แนะนำเคล็ดลับง่าย ๆ ด้วยการหมั่นล้างมือ ช่วยชะลอเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปาก จมูก และผิวหนัง ป้องกันโรคไข้หวัด และอุจจาระร่วงที่พบบ่อยช่วงหน้าร้อน เนื่องจากในขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน เชื้อโรคต่าง ๆ เจริญได้ดีในสภาพอากาศร้อน กระทรวงสาธารณสุข ขอแนะนำเคล็ดลับป้องกันการเจ็บป่วยวิธีง่าย ๆ ด้วยการหมั่นล้างมือ ทั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง เนื่องจากมือเป็นอวัยวะที่นำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งทางจมูก ปาก และผิวหนัง เป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่พบได้บ่อยคือ อุจจาระร่วง ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ข้อมูลจาก สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรคในช่วงฤดูร้อน ตั้งแต่มีนาคม - พฤษภาคม 2561 พบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 25,482 ราย ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงาน โรคอุจจาระร่วง 309,505 ราย ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี ทั้งนี้ ขอให้ประชาชนให้ความสำคัญกับการล้างมือให้สะอาด โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่ชอบหยิบจับของใส่ปาก ผู้ปกครองต้องใส่ใจดูแลเป็นพิเศษ นอกจากนี้ ขอให้รักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ปรุงสุกใหม่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ผู้ที่มีไข้ ไอ จาม ขอให้ลดการแพร่กระจายเชื้อ หยุดพักผ่อนอยู่ที่บ้าน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และสวมหน้ากากอนามัย ส่วนผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง ไม่ควรรับประทานยาที่ทำให้หยุดถ่าย ดื่มน้ำเกลือแร่ หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันที

ทองวัญจากรรมชาติ

เพื่อผิวหน้าอ่อนเยาว์ ขาวกระจ่างใส



สารคาเทชิน

จากใบชาเมี่ยง

ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานิน
สาเหตุฝ้า กระ และรอยหมองคล้ำ
ได้เทียบเท่าสารเคมี



สารไลโคปีน

จากเยื่อหุ้มเมล็ดฟักข้าว

ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานิน
และปกป้องคอลลาเจนจากรังสี
ยูวี จึงช่วยชะลอวัย ลดฝ้า กระ
และรอยเหี่ยวย่น



สูตรลดมัน สูตรลดสิ่ว

โฟมล้างหน้า

ทำความสะอาดผิวหน้า
อย่างอ่อนโยน
บำรุงผิวหน้าให้ชุ่มชื้น
นุ่มเนียน



สบู่อุดสิว บำรุงผิวหน้า

อุดมด้วยสารไลโคปีน
และน้ำมันพืชสกัดเย็น
บำรุงผิวให้เนียนนุ่ม
ชุ่มชื้น



ครีมขัดหน้า ชาเขียว

ผลัดเซลล์ผิวเก่า
ที่หมองคล้ำและ
แห้งกร้าน
บำรุงผิวใหม่ให้ชุ่มชื้น
ขาว กระจ่างใส



เอจบลอค โทเนอร์

ทำความสะอาด
อย่างอ่อนโยน ล้างสิ่ว
และกระชับรูขุมขน
ปรับสภาพผิวหน้า



ครีมหยดน้ำ บำรุงผิวหน้า

เนื้อครีมแตกตัวเป็นหยดน้ำ
เพิ่มความชุ่มชื้น ลดผิวแห้ง
กร้าน ลดริ้วรอย ผิวหน้า
อ่อนเยาว์ กระจ่างใส



เซรั่มบำรุงผิวหน้า ฟักข้าว

เพิ่มสารอาหารแก่เซลล์ผิวหน้า
เสริมสร้างคอลลาเจน และ
ลดเลือนริ้วรอยก่อนวัย
ลดฝ้า กระ จากรังสี ยูวี
เนื้อเซรั่มบางเบา ซึมซาบเร็ว



ครีมป้องกันแสงแดด สีฟันคนทา

บำรุงผิวหน้า และลดอันตรายจาก
UV A และ UV B ด้วย PA++++
และ SPF33
เนื้อครีมบางเบาซึมซาบเร็ว
สะดวกใช้ ก่อนการแต่งหน้า



ลาเวนเดอร์



ออริจินอล

สเปรย์บำรุงผิวหน้า

อุดมด้วยสารไลโคปีนและสารเพิ่มความชุ่มชื้น
เพิ่มความกระชับ และลดเลือนริ้วรอยเหี่ยวย่น

โครงการผลิตภัณฑ์พืชสมุนไพร

มูลนิธิโครงการหลวง

65 หมู่ 1 ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200



#RPFherbalcare



@rpfherbalcare



096 8646227



ดี รื่อง

เมชาน่า คอฟฟี่
MEHSANA COFFEE



ภาพประกอบ จาก ร้านโครงการหลวงสาขาสุกเทพ
เรื่อง จาก กองทุนโครงการโรงพยาบาลผลิตภัณฑจากนม มูลนิธิโครงการหลวง

ผลิตจาก กาแฟอาราบิก้าแท้ 100 % ของโครงการหลวง ผสมกับนมกระป๋องเมชาน่า
ทำให้ได้กาแฟที่หอมกรุ่น รสชาติกลมกล่อมได้อย่างลงตัว มีให้เลือกทั้งกาแฟร้อน และ
กาแฟเย็นกระป๋องพันธุ์เมชาน่า เป็นกระป๋องพันธุ์นมที่ประเทศอินเดียได้ น้อมเกล้าฯ ถวาย
แต่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เนื่องในวโรกาสที่ทรงครองสิริราชสมบัติ
ครบ ๕๐ ปี และได้โปรดเกล้าฯ ให้กรมปศุสัตว์มาเริ่มทดลองเลี้ยงที่มูลนิธิโครงการหลวง
น้านมกระป๋องยังมีคุณค่าสารอาหารที่มากกว่านมวัว ได้แก่ โปรตีน, แคลเซียม, เหล็ก,
ฟอสฟอรัส และยังมีโคเลสเตอรอลที่น้อยกว่านมวัวอีกด้วย

กาแฟ เมชาน่า คอฟฟี่ เปิดจำหน่ายครั้งแรกที่ร้านโครงการหลวง สาขาสุกเทพ
และในเดือน เมษายน 2562 จะมีจำหน่ายเพิ่มขึ้นที่ร้านครัวโครงการหลวง
ทางขึ้นวัดพระธาตุดอยคำ ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่



เกร็ดและแก่นโครงการหลวง

ให้น้ำหยด

จาก หนังสือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและโครงการหลวง หน้า 110

บนดอยแทบทุกแห่งที่เราเห็นมา ถึงดินจะดี อากาศจะหนาวก็ตาม แต่ปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ น้ำจะอัดคั่งเป็นอย่างมาก ดังนั้น น้ำเท่าที่มีอยู่ต้องไม่ให้ปนผ่อยยังกับฝน หรือไหลเทไป แต่ต้องให้หยดบนจุด จำนวน และเวลาที่ต้องการ เราทราบว่าระบบชลประทานแบบหยด ๆ นี้ประเทศอิสราเอลที่ขาดแคลนน้ำกว่าอิสานของเรานั้น มีใช้กันอย่างซ้ำซ้อนมาก ดังนั้น เมื่อรัฐบาลอิสราเอลกรุณารับอาจารย์ชูพงศ์ สุกุมลนันทน์ แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ผู้ทำเรื่องสตรอร์เบอร์รี่ให้เราไปดูงาน ชูพงศ์จึงเปิดหุเปิดตาน้ำหยดด้วย อาจารย์ผู้นี้ชอบค้นคว้าทดลอง เช่นเมื่อเห็นว่าอิสราเอลเขาเอาแผ่นพลาสติกสีดำคลุมแปลงเพื่อไม่ให้น้ำระเหย ไม่ให้หญ้าขึ้นรก และไม่ให้ผลสตรอร์เบอร์รี่เปื้อนดินสกปรก อาจารย์ก็เอาตอตั้งซึ่งทางเชียงใหม่มีขายเป็นต้นสำหรับมุงหลังคามานำมาใช้แทนแผ่นพลาสติกซึ่งแพงกว่า และบนพื้นราบเมืองไทย ทำให้ดินร้อน ไร่แดงชอบใช้ขยายพันธุ์ ตอนนั้นควรอธิบายว่า ชาวสวนสตรอร์เบอร์รี่เมืองไทยจัดปัญหาเรื่องหญ้าด้วยความขยันชุกชุกออกบ่อย ๆ เรื่องน้ำระเหยโดยแย่งน้ำกันใช้ถึงจะต้องทะเลาะกันหน่อยก็ยอม ส่วนเรื่องลูกสกปรก เขาแก้โดยใช้ไม้จิ้มฟันเล็ก ๆ ค้ำแต่ละข้อให้พื้นดิน



ในเรื่องน้ำหยด อาจารย์ชูพงศ์ เริ่มต้นเมื่อกลับบ้านโดยขอหลอดพลาสติกที่โรงพยาบาล ใช้บังคับน้ำเกลือหยดเข้าเส้นเลือดเอาไปใช้ทำเป็นหัวน้ำหยดซึ่งก็ใช้ได้ดี แต่ดีไม่นาน เพราะท่อใสจะกรอบแข็งเมื่อถูกแดด ไม่ยอมบังคับน้ำ ตอนนี้เราทราบแล้วว่าระบบน้ำหยดดีแน่ ถึงแม้ที่เราคิดทำเองยังไม่ค่อยดีก็ตาม เราจึงลงทุนสั่งของจริงมาหนึ่งชุดสำหรับลองใช้ที่อ่างล้างมือ เมื่อ 2561 เราลงทุนเป็นเงิน US \$15,000 (ที่อเมริกาให้) สั่งมาวิจัยและเปรียบเทียบอีกหนึ่งชุด แล้วก็ชุดใหญ่อีกหนึ่งชุด (เงินสนับสนุนจาก กปร. ซึ่งโปรดรับความขอบพระคุณ)



ระหว่างนั้นอาจารย์ชูพงศ์กำลังทดลองอะไรแปลก ๆ อยู่ เช่น เอาด้ามดินสอลูกกลิ้ง หรือดินเผาใช้ให้น้ำหยด เป็นต้น อาจารย์ชูพงศ์เป็นนักวิทยาศาสตร์แท้ ที่ไม่หวงวิชา แต่เอาความคิดไปเล่าและปรึกษาคณอื่น ทำให้เกิดมีนายดำน้ำหยดขึ้นที่ตราด และทางภาคเหนือก็มีอีกระบบหนึ่งซึ่งใช้ได้ผลดีมาก แต่ต้องให้คนงานเอาแปรงสีฟันไปสีหัวน้ำหยดทุกเช้าเพื่อให้ น้ำหยด เพราะไม่ตันเป็นต้น..

นิทานชาวดอย



นิทาน ลาหู่ เรื่อง

"จะจู้กับจะแน"

ที่มา นิทาน 6 เผ่า ชาวดอย

<http://www.hilltribe.org/thai/story>

จะจู้ กับ จะแน เป็นเพื่อนกัน จะจู้เป็นคนตาบอด ส่วนจะแน เป็นคนที่มีขาติดกันมาตั้งแต่เกิด วันหนึ่ง ทั้งสองได้ข่าวว่ามีหมอเทศาที่รักษาได้ทุกโรค เลยต้องการเดินทางจะไปรักษา แต่การจะไปหานั้นต้องใช้เวลา 3 วัน 3 คืนกว่าจะถึง ด้วยความมานะบากบั่นอยากจะหายจากความพิการเลยทำให้ทั้งสองตัดสินใจไป พอไปถึงได้สักครึ่งทางก็รู้สึกหิวเพราะไม่ได้กินข้าวกินน้ำ เลยคิด จะหยุดพัก ทานไฉน จะแน คนขาพิการก็เลื้อยไปเห็นรังนกอยู่บนต้นไม้เลยอยากจะกินไฉน ก็บอก จะจู้ ให้ขึ้นไปหามาให้หน่อย แล้วตนจะเป็นคนบอกทางเอง จะจู้ก็ปีนขึ้นไป แล้วก็ถามลงว่าถึงแล้วหรือยัง จะแนก็บอกว่ายังไม่ถึง จะจู้ก็ขึ้นไปอีกแล้วถามลงมาว่าถึงหรือยัง จะแนก็ว่ายังไม่ถึงอีก พอขึ้นไปได้สักพัก จะแนก็ตะโกนบอกว่าถึงแล้ว เมื่อได้ยินดังนั้นจะจู้เอามือล้วงลงไปรังนก ทานที่ที่จู้เอามือออกมา จะแนที่รออยู่ข้างล่างก็ร้องว่าให้จู้ลืมนาคูที่มีมือสิ มันเป็นงูนะไม่ไฉน จะแนพูดอยู่หลายครั้ง จนจะจู้ต้องพยายามลืมนาคู จนในที่สุดเขาก็สามารถลืมนาคูเห็นงูที่อยู่ในมือได้ แล้วจากนั้นจะแนก็ตะโกนบอกว่า อย่าโยนงูลงมานะเดี๋ยวตนจะพยายามหนีก่อน แต่ด้วยความที่จู้กลัวงูก็เลยปล่อยงูหลุดจากมือ เมื่อจะแนเห็นว่าเป็นเช่นนั้นก็เลยพยายามจะหนี จนสุดท้ายเขาก็สามารถวิ่งได้โดยที่ไม่รู้ตัว พอวิ่งหนีงูมาแล้ว จะจู้ก็ชี้ให้จะแนดูว่าเขาเดินได้แล้ว ทั้งสองต่างก็ดีใจที่ความพิการของตนหายแล้วโดยไม่ต้องไปถึงสำนักของหมอเทศา