

ເອກໄນສີບອດຮນຸມຄລິໄຍ ດົກ

ໄລຍ ບັນກລອບ ແມ 27



๓๙ ក្រសិរ

สารภัยสุนพิกุลเกด กระถินเทศกระทุมดอกออกไสว พากผู้หญิงซิงซิ่งดวงดาวดอกไม้ บ้างซิงได้ดอกประดู่ซ่อนซื้ชุม

វររណគី៖ ព្រះអរក្សមនី

ព័ត៌មានទូរសព្ទ



"สารภัยสุ่นพิกุลเกด กระถินเทศกระทุ่มดอกออกไสว"

พากผู้หลูงขิ้งช่วงดวงดอกไม้ บังซิงได้ดอกประดู่ ซ่อนซื้ชชุม"

ดอกกระถินLeucaena leucocephala อุดร์ววงศा Leguminosae

ชื่อสามัญ White popinac และLead tree Horse tamarind บางที่Leucaena

ชื่อภาคกลาง กระถินบ้าน กระถินหัวหงอก คนใต้บอก นีตอเบา ตอบบ้านหนา

ชาวนหีอเรียก ผักหนองบก ตกลงนา ราชบูรี นีเพรียกว่า กะเส็ดโคก

ถินกำเนิด อเมริกา เข้ามาไทย ในสมัย สุโขทัย ไม่ให้ใช้ค

ปลูกคู่กับ สารภี ทิศตะวันตก สิ่งสร้างโศก เสนียดจัญไร ไม่รังควาน

สรรพคุณ บำรุงสายตา รักษาหัวใจ ผุดตับ ปรับลำไส้ กระเพาะอาหาร

เป็นยาถ่าย พยาธิตัวกลม ลดน้ำตาล ลดความดัน โลหิตลง ปลงปลิดนิ่ว

ทานเป็นยา อายุ วัฒนธรรม บำรุงพระ กำลัง เลือดลมลิ่ว

กินแกล้มหอย นางรม ยามลมพลิ่ว จิตโนบฉิว คลิวไป ใกล้ก้านดา



สถิตย์พันธ์ ธรรมสถิตย์

กระถินทำ อะไรกิน กือร้อย กินกับหอย นางรม สมกันใหญ่

เคียงกับขนม จีนน้ำพริก ยิ่งถูกใจ ยำกีดี้ ใส่กุ้งสด จัดดงาม

ใบสีเขียว เรียงสวยงาม เป็นคู่คู่ ดอกเป็นพู่ ขาวดี ไม่มีนานม

เมล็ดกระถิน กินมันมัน กันทุกภัย อย่างกินตาม ใจปาก จะยกนาน

เพราะกระถิน มีดี ก้มีพิษ ดูดซึมติด จากดิน ทุกถิ่นฐาน

ใบก็นำ ทำปุ่ยได้ ใจต้องการ เป็นอาหาร กือร้อย น้อยเมื่อไร

เม็ดกระถิน เอามาร้อย เป็นสร้อยสาม
กระถินนี้ มีคุณเอื้อ มากเหลือใจ

เปลือกนำร่วม มาทำสี ย้อมผ้าได้
ยกนิ่วให้ เจ้ากระถิน โฉมฉินเยย



ศกุนตลา ณ หนองคาย

ใบเล็กเล็กฝอยฝอยสอยกินได้
เอามาจิ้มน้ำพริกกะปิลาย

เป็นตันไม่ทิ่ใช่เป็นร็วบ้าน
ขึ้นธีชิดติดกันสั่นระรัว

กระถินเย้ายกระถินกลินเหม็นเขียว
ใครได้ลิมได้รสอดติดใจ

เม็ดกระถินถินฉันนั้นเล่นอีตัก
เล่นอีตักสมัครสมานนานเป็นทุน

กระถินบำรุงไ泰บำรุงตับ
ลดระดับน้ำตาลในเลือดໄว
นอกจากนี้ยังมาใช้เป็นปุยหมัก
ทำพื้นเพาต้านน้ำส้มควันกะรง

ปลูกเอาไว้ตามร็วบ้านท่านทั้งหลาย
สุขสบายได้เด็กกินกระถินข้างร็ว

ปลูกติดกันมันแน่นและเวียนหัว
เวลาแม่เขย่ามันมันแกร่งไกๆ

แต่เวลาเคี่ยวอร่อยลิ้นจริงจริงใหม
มันไม่ได้ใช่ใหม่นะแม่คุณ

เด็กเด็กรักที่จะเล่นเค้นนำหนุน
ซ่วยคำคุณกันละกันวันเยาว์วัย

ซ่วยขับธาตุขาวห้ามเลือดໄห
ลดอัตราการเต้นหัวใจให้ช้าลง

เครื่องประดับพวงรักและลุ่มหลง
ปลูกเป็นดงคงไว้ไม่มีคงนาน



อันท์ สระวิสูตร

กระถินงาม ตามร็วบ้าน สะครัญชนบท
กลมกลุ่มก้อน พริ้งเกสร ร่อนพลิวไป

ยอดฝักกระถิน นั้นกิน เป็นพีชผัก
ภายในแข็งแรง ตาม ความจำเป็น

พระราชด ตันใบดอก ออกร้าว
ใครร่นนำไป พะนอเจ้า เคล้าคลอใจ

อร่อยนัก โปรตีนสูง ผดุงให้
วิตามินเอ ซ่วยให้ สายตาดี

ชนชาว"ปินส์ ใช้กระถิน ขุนวัวควย
มินานซ่า เหล่าสัตว์ ล้วนอ้วนพี
เป็นอาหาร ทั้งผองชน ลันถึงสัตว์
เป็นมิ่งพรณ อันยิ่ง สมุนไพร

กรอกปากให้ ได้กึ่น ด้วยบดเหลวน
แต่ร้องยี้ ที่ใช้กิน ในถินไทย
แลจะงัด ชัดซี ดียิ่งไชร
รักจับใจ กระถินไทย ทั้งเทศวิเศษเลอ



กุศล คำพระ

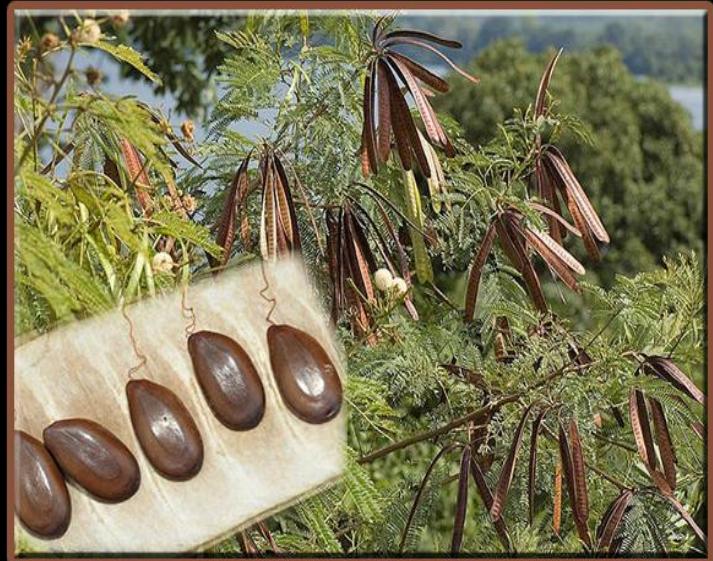
โ้อดอกເອຍແລ້ວທົ່ວທອງທອນມອງສາຍຫຽງ	กระถินເທສເຊີດໜູດູນາມສມ
ສັງກິນໜອມແພຣວພລືວລົວລອຍລມ	ໄດ້ໜັ້ນໝາມສມຈິນຕີແສນຍິນດີ
ຕັ້ນເປັນພຸ່ມດົງນາມເມ່ຍໝາມເຫັນ	ຄນເຮັກເປັນດອກຄຳໃຕ້ສາຍໃສສົກ
ອອກດອກເປັນຊ່ອກຮະຈຸກດົງນາມດີ	ຫອມທວີກະຈາຍໄກລໃນພນາ
ປຸກແນວຮັ້ວທຳໄປໃໝ່ປະດັບ	ປະໂຍ້ຍືນໜັບມາກມີດືນັກຫາ
ດອກສັກດັ່ນໜັ້ນໝັນຫອມອອມອຸຮາ	ທຳເປັນຍາສມຸນໄພຣໃໝ່ປະຈຳ
ອີກกระถินກິນຝັກຕະກຸລດັ່ວ	ໃຊ້ເລີ່ຍງວ້າວ່າມາຍໄດ້ໃຫ້ອົມໜໍາ
ໂປຣຕືນສູງກ້ານໄປໃຫ້ເປັນກຳ	ມີຄ່າລຳໜາວໜາຫາໃຫ້ກິນ
ເກັບຍອດອ່ອນເຄີຍງວາງຂ້າງນໍ້າພຣິກ	ຮະຮີຮະຮີກແນມປລານ່າຄວີລ
ຢາມເຢັນຢ່າງໆສຸຮາພາກນັນຮິນ	ຍອດกระถินກິນອ່ອຍໄມ່ນ້ອຍເລຍ
กระถินເທສເຈົ້າເອີ່ຍເຊຍໝາກລິ່ນ	ໂຄມຍຸພິນຫອມກວ່ານະເຈົ້າເອີ່ຍ
ໄດ້ອົງແວບແນບເຈົ້າໂລມເລ້າເລຍ	ໄມ່ຮ້າງເລຍຮໍາຖື້ນຄະນຶ່ງນາງ



ວັນຈີ ລະ ເຊີຍງໃໝ່

กระถินເທສກະນິນໄພຣິຄຣົກງົງຈັກ
ເປັນໄມ້ພຸ່ມປຸກງ່າຍພບທຳວ່າໄທ

ພຣະເປັນຜັກພື້ນບ້ານໃຫ້ທານໄດ້
ໄມ່ຜັດໃບกระถินໄພຣິໂອບດິນໜູຍ



ผักกระถินต่างท้องถิ่นต่างมีชื่อ
ภาคเหนือเรียกผักหนองบกอาหารทุย
ใบกระถินเรียกเป็นแ韶แนวขันนก
มีกลิ่บเลี้ยงอยู่ที่โคนต่อติดกัน

กระถินก็มีผลคนเรียกฝึก
โคนฝึกสอบແgwงไกว Yam โต้ล้ม

สรรพคุณของกระถินมากนักหนา
รากเมล็ดยอดฝึกสารพัน

อันประโยชน์นั้นหากกิน่น่าสนใจ
อีกยังเป็นอาหารสัตว์วัวควาย

ใช้กระถินปลูกเป็นแ韶แนวรั้วบ้าน
ควรปลูกทิศตะวันออกเฉียงใต้ดี

ภาคกลางคือกระถินบ้านผ่านฉะลุย
ไม่ใช่คุยทางใต้เขารีกตอเบา
ดอกที่ดีกระจุกกันเป็นช่อนนั้น
มีสีสันขาวขุยุปุยทรงกลม

ที่มีลักษณะแบบยาวปลายแหลมสม
เป็นผักเน่ารสไม่เหมือนกลิ่นคร้น

ใช้ทำยารักษาได้ทั้งนั้น
นิยมกันทำเป็นยาสมุนไพร

ยอดฝึกอ่อนจนเมล็ดเป็นผักได้
แพะแกะไก่หั้งหลายใช้ได้ดี

แต่โบราณท่านว่าไม่มงคลนี้
ปลูกร่วมกับต้นสารภีจะดีครับ



จตุพร สุวรรณปากรແພຣກ



ผืนแผ่นดินถินไทยกว้างไฟศาลา
ตันกระถินริมรั้วทั่วท้องถิน

ตันกระถินปู格局ได้ใช้ประโยชน์
จิ้มน้ำพริกรวมกับปลาทูน่า

เพื่อนนักกลอนเขียนไว้มีกระถิน
กระถินยักษ์ตันใหญ่ก็รู้จัก

คนโบราณปลูกผักมักไว้กิน
รอยลงดินปล่อยไว้ไม่โตเร็ว

อาหารโปรดยอดใบกินได้หนา
ดีนักหนาอร่อยออกอย่างบอกไคร

ไม่เจ็บสิ้นหลากหลายมากมายนัก
หลายคนมักปู格局ไว้ใช้ทำถ่าน(ฟืน)



ณรงค์ ศรีพุ่ม

ตำนาน้ำพริกทอดปลาทูอยู่ในครัว
ตั้งสำรับล้อมวงตรงนอกชาน

เด็ดกระถินริมรั้วที่หน้าบ้าน
แผ่วพิวผ่านขลุ่ยคลอล้อเสียงลม

ขวัญกลับจากท้องนาเห็นหน้าเรียม
ห้อมไอดินโนโโซนเคล้าโคลนตาม

พร้อมจัดเตรียมข้าวปลาคราเดดร่ม^ร
แต่สุขสมแท้จริงยิ่งกว่าไคร

ชีวิตคนบ้านนา้นผาสุก

ใกลเรื่องทุกข์หากพอเพียงเลี้ยงซีพได้

ไม่ฟุ่งเพ้อทะเยอทะยานฝันไปไกล

คงจะมีวันใหม่ทึงดงาม

พริก มะเขือ ผักสวนครัวรักกระถิน

ปลูกของกินสมุนไพรไม่มองข้าม

คำพ่อหลวงคำรัสปฏิบัติตาม

ชีวิตสุขทุกยามอย่างแน่นอน



ชุลีร์ตัน สวัสดี



ตันกระถินยืนรายเรียงແນ່ນແນວຮັວ

ยอดອ່ອນຝັກອ່ອນເປັນຝັກຊ່ວຍຮະບາຍ

ເມີດກະຕິນຝັກແກລົ້ມຂນມຈິນນໍ້າພຣິກ

ຢໍາຍອດກະຕິນກຸ່ງສດຮສຫຼຸກໃຈ

ແວ່ເສີຍງເພັງແວ່ພລື້ວລົ່ວລອຍລມ

ເຄລັກລື່ນກອງພັງດ້ວຍຮຽຮຣິນ

ທຸກເຮືອນຄຮວໃໝ່ປະໂໄຈນີ້ໄດ້ມາກຫລາຍ

ກັບສຫຍໍານໍ້າພຣິກປລາຖູໄທຍ

ເຄີ່ງວິຈຸກຈີກຫວານມັນປັນໜາມໃຫຍ່

ເຂົ້າໄສວໃບກໍານແພະໂຂບກິນ

ເຄຍນິຍມວ່າໂຮມເອຍໂຮມດອກກະຕິນ

ເຈົ້າໜຸ່ມຄລ້ວຫວານຄວິລົດຶ່ງທອກກວາ



ดวงพร ເທະກຸລທອງ

ປລຸກກະຕິນເປັນຮັວໄວ້ທ່ວ່າບ້ານ

ຍາມດອກຂາວຮຽຮຣິນກລື່ນຄຣາໄດ

ຄວາມສຳຄັງຂອງກະຕິນຍິນໄປທ່ວ່າ

ຄນກິນໄດ້ສັຕິງກິນໄດ້ນັ້ນເປັນຈຣິງ

ສໍາຫັບຄນເປັນເກົ້າທໍເຂາເກຮັງນັກ

ອາຈເປັນຜລກກ່ອກມເຮັບຂອງໂຮຄຮ້າຍ

Purine ນັ້ນນັບເປັນສາຮກກ່ອກມເນີດ

ອີກທັງໝົດເອີ້ນໄດ້ໃນຕ້ວເຮາ

ພາບເບີກບານເຂົ້າໄສຮາງນານສດໃສ

ພາຫົວໃຈສົດຈິ່ນຮະຮິນຈຣິງ

ຄຸນຄ່າໜ້ວຍພຣ້ອມເພີຍບເຮີຍບທຸກສິ່ງ

ແຕ່ມືສິ່ງພຶ່ງພຶ່ງຮະວັງໄວ

ກິນຍອດຝັກຍອດອ່ອນເກີນມາກຫລາຍ

ເດີນໄມ້ໄດ້ເຈັບປວດວາດພວກເຮາ

ໃຫ້ບັງເກີດປວດບວມໃນຫຼັວເຂົາ

ຈົງຄິດເອກ່ອນກິນຈະຍິນດີ

เพื่อนเพื่อนเขียนทางดีมากแล้ว
จึงต้องเขียนเตือนบ้างในบางที่

เกรงเกรลอแก้วเพลินกินอย่างผามผลี
ด้วยความที่เพื่อนเห็นเป็นหมอยে



วลัยพร แสนวงศ์

กระถินผักกินดีมีประโยชน์
มีวิตามินแร่ธาตุตามต้องการ

ถูกหลักโภชนาการงานอาหาร
ช่วยลดน้ำตาลในภายในได้อย่างดี

กระถินผักพื้นบ้านแต่กาลก่อน
ทั้งฝักแก่ฝักอ่อนของยอดดี

เด็ดยอดอ่อนจิ้มน้ำพริกกินสุข
กินไม่มีพิษภัยให้ทุกข์หน

ในยามที่ต้องประหดรัดเข็มขัด
หากปลูกได้ทำได้ไม่มีเจน

สารพัดผักควรปลูกไว้ไม่ขัดสน

ปลูกกระถินเพียงต้นไว้ได้กินเพลิน



อุไรรัตน์ ภาสกานนท์

กระถินเป็น เป็นเมือง ตามริมรั่ว
จิ้มน้ำพริก กินอร่อย หรอยยิ่งนัก

ตระกูลถัว ไม่ผลัดใบ ใช้แทนผัก
ทุกคนรัก กินคู่กับ น้ำพริกไทย

น้ำพริกปลาทู คู่กระถิน ยินดียิ่ง¹
หอยนางรม กระถินหวาน ชาบช่านใจ

อร่อยจริง ดังว่า กว่าสิ่งไหน
สุขทัย รื่นอารมณ์ สมใจจริง

งานกฐิน กินกระถิน กับน้ำพริก
งานกฐิน กินง่ายๆ ไม่ซ่วงซิง

ไม่จุกจิก ไม่วุ่นวาย ชาຍหรือหլູງ
ทุกๆสิ่ง จะกลับร้าย กล้ายเป็นดี

ใช้ชีวิต ให้กามเด่น เช่นกระถิน
กระถินงาม แน่นหนัก เป็นหลักดี

ไม่โผลิน บินไปมา ไร้ราศรี
กระถินทดสอบ ทดสอบกฐิน ยินดีจริง



ศรีวัฒน์ สุวรรณ

