



**๖๐** พรรษา  
เจ้าฟ้าก่อนรักรักษ์

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)



ขอเชิญชมงานประชุมวิชาการและนิทรรศการ

ทรัพยากรไทย : หวนดูทรัพยากรสิ่งสินตน

ระหว่างวันที่ 23-29 มีนาคม 2559

ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อ.เมือง จ.ขอนแก่น



จุลสาร

**สวทพฤษภาคมศาสตร์โรงเรียน**



**ถ้อยแถลง...**

สวัสดีค่ะ สมาชิกฯทุกท่าน... จุดสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนฉบับนี้เป็นฉบับต้อนรับปีใหม่ 2559 นะคะและเราก็จะเริ่มต้นรับปีใหม่อีกด้วยการเตรียมความพร้อม กับงานประชุมวิชาการและนิทรรศการ**“ทรัพยากรไทย: หวนดูทรัพย์สิ่งสินตน”** ที่ ม.ขอนแก่น เตรียมพร้อมกันหรือยังคะ สำหรับจุดสารของเราที่ก้าวไปสู่ปีที่ 21 แล้ว เราอยู่ด้วยกันมานาน หวังว่าเนื้อหาที่เราสรรหามาสำหรับสมาชิกจะมีประโยชน์สำหรับน้องๆ และผู้สนใจทุกท่าน หากใครมีข้อมูลที่น่าสนใจอยากจะให้จุดสารของเราช่วยนำเสนอก็ส่งมานะคะ ยินดีรับใช้ค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีปีใหม่ 2559 ค่ะ..

**ในเล่ม**

ถ้อยแถลง	2
แนะนำโรงเรียนสมาชิกฯชาวสมาชิกฯ	2
ข่าวสมาชิกฯ	3 - 4
ฐานทรัพยากรท้องถิ่น	5
Plants In Focus	6
สรรหามาฝาก	7
บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ	8-9
ETC etera	10-11
นกในหมู่เกาะแสมสารและเส้นทางการดูนก	12-13
องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น	14
คุยสบายๆ กับที่ปรึกษา	15
พฤกษาวรรณศิลป์	16



**โรงเรียนเทศบาล ๓ ศรีทรายมูล**

โรงเรียนเทศบาล ๓ ศรีทรายมูล สังกัดสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครเชียงราย ที่ตั้ง เลขที่ 46 หมู่ 10 ตำบลรอบเวียง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย ผู้บริหาร นายปรีชา ศรีทา ผู้อำนวยการสถานศึกษา นายสนธยา มณีรอด รองผู้อำนวยการ ผู้ประสานงาน นางสาวจุฑามาศ พุทธิรักษา จำนวนบุคลากร 37 คนจำนวนนักเรียนทั้งหมด 629 คน เปิดสอนในระดับอนุบาล 1-3 จำนวน 112 คน ชาย 60 คน หญิง 52 คน ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 517 คน ชาย 269 คน หญิง 248 คน

โรงเรียนเทศบาล ๓ ศรีทรายมูล ได้รับหนังสือตอบรับสมาชิก **“สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน”** เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2558 เลขที่สมาชิก 7-57000-008 ทางโรงเรียนได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนยังเป็นกิจกรรมหนึ่งในการหล่อหลอมทุกภาคส่วนของโรงเรียน ทั้ง ครู นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน ให้เป็นหนึ่งเดียว นำมาซึ่งความร่วมมือ ร่วมใจ ในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียน โดยจัดให้มีการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนให้เป็นไปตามศักยภาพและความพร้อม สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนการสอนในแต่ละช่วงชั้น นักเรียนระดับอนุบาลและประถมศึกษา ได้เรียนรู้ ธรรมชาติต่างๆ ในโรงเรียน จัดการเรียนการสอนให้เข้าถึงวิทยาการ ปัญญาและภูมิปัญญาแห่งตน ในการสร้างนักอนุรักษ์และจัดบรรยากาศสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเพื่อเป็นฐานการเรียนรู้ ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนปฏิบัติตนเป็นผู้อนุรักษ์ พัฒนา สรรพชีวิต สรรพสิ่ง ด้วยคุณธรรม







## ข่าวประชาสัมพันธ์งานประชุมวิชาการและนิทรรศการ ทรัพยากรไทย : หวนดูทรัพย์สิ่งสินตน



เนื่องด้วยโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับมหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จัดงานประชุมวิชาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน การประชุมวิชาการและนิทรรศการ “ทรัพยากรไทย : หวนดูทรัพย์สิ่งสินตน” เพื่อสนองพระราชดำริแต่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วยผลการดำเนินงานจากหน่วยงานต่างๆ อาทิเช่น โรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (สมาชิกงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น) และหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ที่เข้าร่วมโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ ทั้ง ๘ กิจกรรม ซึ่งในวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๙ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จเป็นองค์ประธานเปิดพิธีการจัดการประชุมฯและพระราชทานป้ายสนองพระราชดำริฯ และเกียรติบัตรฯ ให้กับโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนและองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่สนองพระราชดำริฯจนประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง ดังนี้ โรงเรียนสมาชิกงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนได้รับป้ายสนองพระราชดำริฯ 47 แห่ง เกียรติบัตรชั้นที่ 1 จำนวน 27 แห่ง และเกียรติบัตรชั้นที่ 2 จำนวน 3 แห่ง และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในระดับป้ายสนองพระราชดำริฯ จำนวน 1 แห่ง ระดับเกียรติบัตรชั้นที่ 1 จำนวน 1 แห่ง ภายในงานมีการจัดแสดงเป็น 3 ส่วน ส่วนแรก เป็นการจัดนิทรรศการสนองพระราชดำริฯของหน่วยงานต่างๆ นิทรรศการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จำนวน 171 แห่ง และงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น จำนวน 14 แห่ง ส่วนที่ 2 การประชุมวิชาการของนักวิชาการ ผลงานวิชาการการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน และผลงานวิชาการการดำเนินงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น ส่วนที่ 3 การแสดงเวทีกลางแจ้งของสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนร่วมกับมหาวิทยาลัยขอนแก่น และการจัดแสดงอีกมากมาย จึงขอเชิญชวนผู้ที่สนใจ เข้าร่วมชมงานประชุมวิชาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน การประชุมวิชาการและนิทรรศการ ระหว่างวันที่ 23-29 มีนาคม พ.ศ. 2559 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น







## ติดตามประสานงานสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

ระหว่างวันที่ 30 พฤศจิกายน - 1 ธันวาคม พ.ศ. 2558 ที่ผ่านมาได้มีการดำเนินการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (เป้าหมาย) ให้กับโรงเรียนในเขตจังหวัดนนทบุรี ปทุมธานีและกรุงเทพมหานคร ซึ่งจัดขึ้น ณ โรงเรียนบางบัวทอง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งสำหรับการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการฯ ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ในองค์ประกอบที่ 1 การจัดทำป้ายชื่อพรรณไม้ โดยมีวิธีการแบ่งจัดการการบรรยายและปฏิบัติการออกเป็น 4 ฐาน คือ

ฐานที่ 1 การศึกษาพรรณไม้ในสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (ก.๗-๐๐๓)

ฐานที่ 2 การหาตำแหน่งพรรณไม้ การจัดทำผังแสดงตำแหน่งพรรณไม้เฉพาะพื้นที่ และ การจัดทำผังพรรณไม้รวมทั้งโรงเรียน

ฐานที่ 3 การถ่ายภาพ การวาดภาพทางพฤกษศาสตร์ และการเปรียบเทียบข้อมูลที่สรุป (ก.๗-๐๐๓ หน้า 8) กับข้อมูลที่สืบค้นจากเอกสาร แล้วบันทึกในหน้า 9-10

สำหรับการดำเนินการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการฯ ในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากคณะครูโรงเรียนปากเกร็ด โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง และโรงเรียนพิชญศึกษา ที่ให้ความอนุเคราะห์มาเป็นวิทยากรผู้ช่วยในการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการฯ โดยในครั้งนี้มีผู้เข้าประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ทั้งสิ้น 220 คน



วิทยากรผู้ช่วยร่วมบรรยายทั้ง 3 ฐานการเรียนรู้



คณะครูร่วมปฏิบัติการในแต่ละฐานการเรียนรู้



เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์

## ฐานทรัพยากรท้องถิ่น:จังหวัดเชียงใหม่

วัฒนธรรมและภูมิปัญญาในท้องถิ่นของจังหวัดเชียงใหม่ ที่ทุกคนเคยได้ยินหนึ่งในนั้นน่าจะเป็น ร่มบ่อสร้าง ซึ่งเป็นการทำร่มด้วยกระดาษสา ที่อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นแหล่งที่นักท่องเที่ยวที่ไปเชียงใหม่ครั้งแรกมักไม่พลาดการทำร่มด้วยกระดาษสา นั้นได้รับการถ่ายทอดมาจากมณฑลยูนนาน แคว้นสิบสองปันนา ประเทศจีน แต่เมื่อได้รับการถ่ายทอดมา ชาวบ่อสร้างก็ประยุกต์เป็นวิถีไทย ด้วยลักษณะที่มีรูปทรงสวยงาม โครงสร้างและส่วนประกอบของร่มมีความเรียบร้อยแข็งแรง กระดาษที่ใช้ปิดร่มมีความหนา ส่วนสีและน้ำมันที่ใช้ทาไม่ตกและหลุดลอกได้ง่าย ใช้งานได้จริง ๆ เวลาใช้สามารถกางขึ้นลงได้สะดวก ซึ่งปัจจุบันจะเน้นไปที่ความสวยงาม เพื่อนำมาใช้ตกแต่งบ้าน หรือสถานที่เสียมากกว่านำไปใช้จริง ๆ วัสดุที่ใช้จึงด้อยลงไปทำให้ไม่สามารถใช้งานได้จริง ๆ เหมือนในอดีตที่ใช้กางร่มกันแดดได้



ภูมิปัญญาหมายถึง องค์ความรู้ ความเชื่อ ความสามารถของคนในท้องถิ่น ที่ได้จากการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเป็นองค์รวม และมีคุณค่าทางวัฒนธรรม การทำร่มที่บ่อสร้างจึงสามารถจัดอยู่ในภูมิปัญญาของชาวบ่อสร้างนั่นเอง

เริ่มด้วยการที่ต้องเตรียมกระดาษสาที่ใช้คลุมร่มนั้น ผู้ผลิตสามารถผลิตขึ้นใช้เองจากเปลือกของต้นไม้ชื่อต้นปอกระสา ต้นไม้ชนิดนี้มีอยู่ทั่วไปในภาคเหนือ การทำกระดาษสา เริ่มจากนำ เปลือกต้นสามาแซในน้ำทิ้งไว้ 1 วัน แล้วนำไปต้มกับขี้เถ้าประมาณ 4 ชั่วโมง จนเห็นว่าเปื่อยดีแล้ว จึงนำออกมาล้างให้สะอาด ทูบให้ละเอียดนำไปแช่ในอ่างน้ำรูปลี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดประมาณ 2 x 3 เมตร และลึกครึ่งเมตร บรรจุน้ำประมาณครึ่งถัง ใช้ไม้คนให้ทั่ว แล้วใช้ตะแกรงขนาดตามที่ต้องการตักเยื่อเปลือกไม้ในน้ำขึ้นมาแล้วตากแดดให้แห้งดีแล้วค่อยๆ ลอก ออกมาก็จะได้กระดาษเป็นแผ่นกระดาษสาสามารถนำไปใช้ห่มร่มหรือใช้ในงานหัตถกรรมอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ใช้เป็นกระดาษห่อของขวัญ ใช้สำหรับวาดภาพ ฯลฯ พบกันใหม่ฉบับหน้า

เอกสารอ้างอิง

<http://www.bosang-umbrella.com/>





เรียบเรียงโดย พี่หนึ่ง piyarat.rspg@gmail.com

# บัวตอง

การไปท่องเที่ยวทางภาคเหนือสิ่งที่หลายคนใฝ่ฝันจะเห็นสักครั้งในชีวิตของการท่องเที่ยวคือทุ่งบัวตอง ดอกบัวตองเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน และไม่ใช่เป็นพรรณไม้พื้นเมืองในประเทศไทย มีการเล่าประวัติดอกบัวตองว่ามีบาทหลวงชาวเม็กซิโกผู้หนึ่งนำมาปลูก และปลูกต่อ ๆ กันมากลายมาเป็นทุ่งบัวตองเหลืองทองอร่ามอย่างงดงาม ขึ้นเป็นที่กว้างขวางเป็นทุ่งดอกบัวตองและมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักโดยทั่วไป จนกลายเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดและแหล่งที่มีชื่อเสียงทำให้นักท่องเที่ยวพลัดไปเยือนคือ ดอยแม่อูคอ อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน และอีกหลาย ๆ ที่ท่องเที่ยวที่ทำเลียนแบบต่อมา



บัวตองมีชื่อสามัญเป็นภาษาอังกฤษได้แก่ tree marigold, mexican tournesol, mexican sunflower, Japanese sunflower, nitobe chrysanthemum ส่วนชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Tithonia diversifolia* (Hemsl.) A.Gray.) จัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน ASTERACEAE หรือ COMPOSITAE มีชื่อท้องถิ่น และมีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ดาวเรืองญี่ปุ่น ทานตะวันหนู เบญจมาศน้ำ พอมื่อนื้อ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) บัวตองเป็นพืชพื้นเมืองของประเทศเม็กซิโก เป็นพรรณไม้ดอกที่มีอายุยืนยาวหลายปี สูง 1-5 เมตร ออกดอกเป็นช่อเดียวบริเวณปลายกิ่ง มีสีเหลืองคล้ายดอกทานตะวัน แต่มีขนาดเล็กกว่า กลีบเรียวยาวมีประมาณ 12-14 กลีบ ดอกวงในสีเหลืองส้มเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ใบของบัวตองเป็นใบเดี่ยว รูปไข่หรือแกมขอบขนาน บริเวณปลายใบเว้าลึกมีประมาณ 3-5 แฉกมีขนขึ้นเล็กน้อย ออกดอกในช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคม ชอบขึ้นในพื้นที่ที่มีอากาศเย็นและสูงประมาณ 800 เมตรจากระดับน้ำทะเล

นอกจากเป็นพรรณไม้ให้ความสวยงามรื่นรมย์แล้วบัวตองมีสรรพคุณสมุนไพรมากมาย บางทีบางที่เรียกบัวตองว่าเรียกว่าสมุนไพรบัวตอง ในแง่การรักษาเช่นใช้แก้อาการปวดศีรษะโดยนำใบสดมาโขลกไฟ ใช้วางบนศีรษะ แล้วใช้ผ้าพันไว้ ใช้แก้อาการปวดท้อง อาหารไม่ย่อย แก้อาการจุก และในอีกหลาย ๆ โรค ใช้ส่วนดอกมาใส่แผล และใช้ยอดอ่อนมาเผา แล้วขยี้ใช้ทาผื่นคันที่ขึ้นตามตัว ส่วนใบนำมาต้มน้ำเพื่อใช้อาบแก้อาการคัน สารสกัดจากใบมีฤทธิ์ต้านมาเลเรีย ส่วนในเรื่องของการกำจัดศัตรูพืชโดยใช้สารสกัดจากดอกบัวตองด้วยแอลกอฮอล์และเอซีโตนซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าแมลง พบสารพวก sesquiterpene และ diterpenoids ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ lactones ซึ่งเป็นอันตรายต่อแมลง ในต่างประเทศหลายประเทศ ใช้พืชชนิดนี้แบบไม่มีรายงานเช่นเกษตรกรชาวอุกันดา ใช้ในการป้องกันและกำจัดแมลง อย่างไรก็ตามบัวตองสามารถจัดเป็นพืชที่สามารถรุกรานพืชชนิดอื่นในระบบนิเวศน์ (invasive plant) ถ้าจะนำไปปลูกควรระมัดระวังและจำกัดพื้นที่ ๆ วิธีขยายพันธุ์บัวตองโดยใช้เมล็ดและปักชำโดยใช้ส่วนลำต้นประมาณ 1 ฟุต อย่างไรก็ตามบัวตองชอบขึ้นในพื้นที่ที่มีอากาศเย็นและสูงประมาณ 800 เมตรจากระดับน้ำทะเล จึงอาจไม่มีปัญหารุกรานพืชอื่นเมื่อปลูกในที่ราบ

## เอกสารอ้างอิง

1. [http://projects.nri.org/adappt/docs/Tithonia\\_factsheet.pdf](http://projects.nri.org/adappt/docs/Tithonia_factsheet.pdf)
2. Oyewole, I. O., Ibidapo, C. A., Moronkola, D.O., Oduola, A. O., Adeoye, G. O., Anyasor, G. N. & Obansa, J. A. (2008). Anti-malarial and repellent activities of *Tithonia diversifolia* (Hemsl.) leaf extracts. *Journal of Medicinal Plants Research* 2(8), 171-175.
3. Mwine J., Van Damne P., Kamoga G., Kadumba, Nasuuna M., Jumba F. (2011). Ethnobotanical survey of pesticidal plant used in South Uganda. Case study of Masaka district. *Journal of Medicinal Plants research*. 5(7), 1155-1163
4. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874113001670>
5. ขอบคุณภาพจาก บก.นิตยสารหมอชาวบ้าน



สวัสดีปีใหม่ค่ะเพื่อนๆสมาชิก ฉบับนี้มีเมนูสุขภาพมาฝากค่ะ ชอบรับประทานแครอทมั๊ยคะ น้องๆบางคนอาจไม่ชอบเลย แต่ลองนำแครอทมาทำให้อร่อยขึ้น อาจเปลี่ยนใจมาชอบก็ได้เนาะค่ะ ทำง่าย ทานง่าย กรอบนอกนุ่มใน คุณค่าทางอาหารมากมาย ฉบับนี้จึงนำ “ลูกชิ้นแครอท” มาฝากสมาชิกค่ะ



#### วัตถุดิบ

1. แครอท 200 กรัม
2. ไข่เป็ด 1 ฟอง
3. แป้งทอดกรอบ 1 ถ้วย
4. ต้นหอม 20 กรัม
5. เกลือ
6. พริกไทย



#### วิธีทำลูกชิ้นแครอท

1. นำแครอท และต้นหอมล้างน้ำให้สะอาด ชูดแครอท เป็นฝอยๆ และต้นหอมหั่นซอย
2. นำแครอท เกลือ พริกไทย ผงปรุงรส แป้งทอดกรอบ ต้นหอม และไข่เป็ด คนส่วนผสมให้เข้ากัน
3. นำมาปั้นเป็นลูกกลมๆ พอดีคำ แล้วนำลงทอดให้เหลืองสุก นำขึ้นมาพักเอาไว้ แล้วจึงนำไม้ลูกชิ้นมาเสียบ หรือจะเสิร์ฟในงานก็ได้ (ทานคู่กับน้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วย หรือซอสมะเขือเทศก็ได้ค่ะ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Daucus carota* L.  
subsp. *sativus* (Hoffm.) Arcang  
วงศ์ : APIACEAE  
ชื่อสามัญ : Carrot  
ชื่ออื่นๆ : ผักกาดหัวเหลือง ผักหัวซี



#### คุณค่าทางอาหาร

แครอท เป็นพืชที่อุดมไปด้วยสาร Beta carotene ที่ช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเซลล์ของมะเร็ง บริเวณส่วนของเปลือกแก่ สามารถเปลี่ยน เป็นวิตามินเอสูง (11,000 IU) นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 บี 2 และวิตามินบี วิตามินเอ ช่วยทำให้ร่างกาย มีภูมิต้านทานโรคหวัด ป้องกันมะเร็ง ป้องกันอาการผิดปกติ ในกระดูก โรคผิวหนัง และรักษาสายตา

เคล็ดลับ : การรับประทานแครอทให้ได้คุณค่านั้นมีอยู่ว่า ควรนำไปปรุงให้สุกเสียก่อน ความร้อนจะช่วยทำลายผนังเซลล์ของแครอท ทำให้ร่างกายนำสารเบต้าแคโรทีนไปใช้ในการต่อต้านอนุมูลอิสระได้มากขึ้น เซลล์ผิวแข็งแรงขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งผิวหนัง และควรรับประทานแครอทร่วมกับอาหารที่มีไขมัน เนื่องจากเบต้าแคโรทีนละลายได้ดีในไขมัน จึงทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารเบต้าแคโรทีนได้มากกว่าครึ่งจากการรับประทานปกติ



อ้างอิง : เนื้อหาและรูปภาพบางส่วนจาก อาหาร thai food/Food Pregnant/108health



**ตะคริว** หากคุณเป็นตะคริวบ่อย ๆ ทางแก้ในระยะยาวก็คือการทานโพแทสเซียมให้มาก ๆ ซึ่งพบได้ในผลไม้พื้นเมืองบ้านเราอย่างกล้วยนั่นเอง และนอกจากนี้ ควรหมั่นยืดเส้นยืดสายบ่อย ๆ ระหว่างนั่งทำงาน จะช่วยลดการเป็นตะคริวได้เยอะเลย หากกำลังเป็นตะคริวก็ต้องรีบช่วยตัวเองอย่างเร่งด่วน วิธีที่ดีที่สุดคือ ยืดเหยียด นวด และประคบร้อนบริเวณที่เป็นตะคริว





เรียบเรียงโดย  
สุเมตต์ ปุจฉาการ  
คมสัน หงษ์ภักดิ์ศรี

บทความจากตู้ทรงคุณวุฒิ

# เอคไคโนเดิร์ม *Echinodermata (1)*

เรียบเรียงจากหนังสือ เอคไคโนเดิร์มบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน

## เอคไคโนเดิร์ม (Phylum Echinodermata)

เอคไคโนเดิร์ม หมายถึงสัตว์ที่ผิวหนังเป็นหนาม หรือมีแผ่นหินปูน (Ossicle) อยู่ใต้ผิวหนัง จัดอยู่ใน Phylum Echinodermata ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 Class ด้วยกันคือ ดาวขนนก (Class Crinoidea) ดาวทะเล (Class Asteroidea) ดาวเปราะ (Class Ophiuroidea) เม่นทะเล เม่นหัวใจ และหริญญทะเล (Class Echinoidea) และปลิงทะเล (Class Holothuroidea)



เอคไคโนเดิร์มเป็นสัตว์ที่เริ่มเกิดขึ้นในมหายุค Paleozoic หรือประมาณ 600 ล้านปีมาแล้ว ในปัจจุบันคาดว่ามียู่ประมาณ 26,500 ชนิด ในจำนวนนี้สูญพันธุ์เป็นซากดึกดำบรรพ์กว่า 20,000 ชนิด และที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันประมาณ 6,500 ชนิด สำหรับในประเทศไทยเท่าที่มีรายงานไว้มีอยู่ประมาณ 390 ชนิด



ซากดึกดำบรรพ์ของเม่นหัวใจ



เอคโคไคโนเดิร์มมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นสัตว์ที่มีช่องว่างภายในลำตัวที่แท้จริง ร่างกายสมมาตรในแนวรัศมี จำนวน 5 แฉก (Pentameric radial symmetry) ในแนวรัศมีจะสมมาตรซีกซ้ายขวา (Bilateral symmetry) ร่างกายไม่เป็นข้อปล้อง ไม่มีหัว ไม่มีสมอง มีระบบท่อน้ำ (water-vascular system) ที่ใช้ในการเคลื่อนที่และหาอาหาร มีอวัยวะพิเศษที่ใช้จับสัตว์เล็กๆ หรือทำความสะอาดร่างกาย (Pedicellariae) ที่มีลักษณะแตกต่างกันและบางชนิดมีต่อมน้ำพิษอยู่ด้วย เช่น แบบเป็นก้านคล้ายดอกบัว (Globiferous) แบบคล้ายหอยฝาคู่ (bivalves) เป็นต้น เอคโคไคโนเดิร์ม ทุกชนิดอาศัยอยู่ในทะเล และดำรงชีวิตเป็นสัตว์หน้าดินทั้งหมด พบอาศัยอยู่ตามความลึกระดับต่างๆ ตั้งแต่เขตน้ำขึ้นน้ำลงจนถึงพื้นมหาสมุทรลึกๆ มีนิสัยการกินอาหารที่แตกต่างกัน ได้แก่ เป็นผู้ล่า (Predator) พวกขูดกินอาหารจากพื้น (Grazing) พวกกินซากอินทรีย์ (Detritus feeder) พวกดักจับตะกอน (Suspension feeder) เป็นต้น



ร่างกายสมมาตรในแนวรัศมีของเอคโคไคโนเดิร์ม

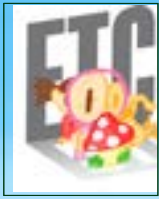


Fissiparity ในปลิงทะเล



การกินอาหารของเอคโคไคโนเดิร์ม

ติดตามตอนต่อไปฉบับหน้า



Et Cetera  
เรียบเรียงโดย พีเจ  
nutthapornr@hotmail.com



สวัสดิ์ปีใหม่ 2559 แต่น้องๆผู้อ่านจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนนะคะ ขอให้ปีนี้เป็นปีที่ดี มีความสุข และมีสุขภาพแข็งแรงกันทุกคนเลยคะ ปีใหม่นี้พี่ก็ยังคงมีเรื่องน่าสนใจมาเล่าให้น้องๆฟังเช่นเคยคะ เราเริ่มต้นปี พ.ศ. 2559 ด้วยเรื่องราวของเห็ดที่เป็นที่นิยมกันดีกว่าน่ะคะ เวลาที่พี่ไปซูเปอร์มาร์เก็ตหรือตลาดต่างๆที่นั่น พี่มักจะชอบไปดูตรงที่เค้าขายเห็ดกันคะ ง่ายๆคือสนใจใคร่รู้ว่าตอนนี้เห็ดใดเป็นที่นิยมบ้าง ทีนี้เมื่อวานพี่เพิ่งไปกับคุณแม่มาคะ เลยได้ทราบว่าตอนนี้มีการนำ “เห็ดแครง” มาวางขายในซูเปอร์มาร์เก็ตกันด้วย ราคาค่อนข้างสูงเลยทีเดียวนะคะ คือห่อ 120 กรัมหรือซีกกว่าๆ ราคา 59 บาท ถ้านับเป็นกิโลกรัมก็น่าจะราคาอยู่ที่ประมาณ 500 บาทเลยทีเดียวนะ

“เห็ดแครง” หรืออีกชื่อที่เป็นที่รู้จักคือ “เห็ดตีนตุ๊กแก” นั้นมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Schizophyllum commune Fr. ค่ะ เป็นเห็ดที่พบได้ทั่วโลก พี่ขอย้ำอีกทีนะคะว่าทั่วโลกเลยทีเดียวนะคะเห็ดนี้จะเจริญบนที่มีขอนไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้คะ สำหรับชื่อภาษาไทยนั้นพี่คาดว่าตั้งมาจากลักษณะของเห็ดชนิดนี้ที่ขอบมีลักษณะหยักคล้ายหอยแครง ปลายงอจุ่มลงคล้ายมือตุ๊กแกนั่นเอง แต่นอกจากชื่อสองชื่อนี้ เห็ดนี้ก็มีชื่อเรียกตามถิ่นนะคะ เช่น โดยภาคเหนือเรียก เห็ดแก้น เห็ดตามอด ภาคใต้เรียกเห็ดยาง เพราะพบขึ้นมากบนท่อนยางพารา เป็นต้น นอกจากนี้ในตอนที่พี่สำรวจที่พื้นที่อนุรักษ์พันธุกรรมพืชของ อพ.สธ. ก็พบเห็ดชนิดนี้เจริญบนท่อนไม้ในหลายพื้นที่เลย เพียงแต่ว่าดอกจะเล็กๆไม่ใหญ่เท่ากับที่เพาะมาขายในตลาดคะ

ตัวดอกเห็ดแครงมีลักษณะกางออกเหมือนพัด (fan-shaped) ไม่มีก้าน เจริญเป็นดอกเดี่ยวหรือขึ้นเป็นกลุ่ม ขนาดดอกกว้างประมาณ 1-4.5 ซม. ผิวสีเทาถึงขาว บนผิวมีก้านขนสั้นเล็กๆปกคลุม เนื้อเห็ดบางและเหนียว สำหรับด้านใต้ดอกมีลักษณะเป็นครีบ และปลายครีบนั้นมีลักษณะแตกเป็นร่องตามยาว (ซึ่งเป็นที่มาของชื่อสามัญภาษาอังกฤษของเห็ดชนิดนี้ว่า Spilt Gill) สปอร์ของเห็ดแครงมีสีขาว ขนาดยาวประมาณ 5-7.5 ไมครอน กว้าง 2-3 ไมครอน เห็ดแครงนั้นในบางครั้งอาจพบเป็นปรสิตบนไม้เนื่องจากสามารถสร้างเอนไซม์มาเพื่อย่อยสลายไม้ในต้นไม้ทำให้เกิดโรครากขาว (white rot) ได้ นอกจากนี้ยังเคยพบข่าวว่าตัวเห็ดแครงนี้เป็นเชื้ออวยโอกาสก่อให้เกิดโรคในกลุ่มผู้ป่วยที่ภูมิคุ้มกันบกพร่องอีกด้วยคะ

สำหรับประโยชน์ของเห็ดแครง เน้นอนคะ ที่เห็นคือการนำมาเป็นอาหาร จากที่พี่ลองค้นๆในกูเกิล พบว่าเห็ดแครงสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างเลยทีเดียวนะ ไม่ว่าจะเป็นแกงเผ็ด หมกเห็ด ผัดซี๊เม้า คั่วกลิ้ง ผัดเห็ด ใส่กับไข่เจียว และอื่นๆอีกมากมาย พี่นี้หาข้อมูลไปถึงขั้นเกิดอาการหิวข้าวกันขึ้นมาเลยทีเดียวนะคะ .... มีน้ำหนักได้เป็นที่นิยมและมีราคาแพงพอสมควรเลย สำหรับคุณค่าทางโภชนาการนั้นพบว่า เห็ดแครง 100 กรัม ให้ โปรตีน 17.0 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม แคลเซียม 90 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 280 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 640 มิลลิกรัม

นอกจากนำมาเป็นอาหารแล้ว ยังพบว่าเห็ดแครงนั้นสร้างสารโพลีแซคคาไรด์ที่เรียกว่า Schizophyllan ซึ่งมีคุณสมบัติทางการแพทย์ เช่น ด้านเนื้องอก ต้านมะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ส่วนทางด้านความสวยความงาม พบว่าสาร Schizophyllan ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนที่ผิวหนัง และลดการอักเสบของผิวหนังที่เกิดจากแสงแดดอีกด้วย โดยที่ประเทศเกาหลีได้มีการนำสารสกัดเห็ดแครงไปเป็นส่วนผสมในครีมทาตัวด้วยนะคะ ;)

อ้อ เกือบลืมเล่าถึงคุณสมบัติพิเศษของเห็ดแครง นื่องๆเชื้อใหม่คะ เห็นลักษณะเห็ดนี้ค่อนข้างบอบบาง แต่จริงๆแล้วเห็ดนี้ทนความแห้งแล้งได้เป็นอย่างดีทีเดียว แม้เวลาผ่านไปแล้วสองปีในสภาพแห้งแล้ง แต่ว่าเมื่อเจอสภาพที่เหมาะสมเห็ดนี้ก็สามารถที่จะแพร่พันธุ์ได้อีกครั้ง โดยเมื่อมันอยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสมหมักเห็ดจะม้วนเข้าเพื่อปกป้องด้านในของเห็ด แต่เมื่อเจอความชื้นก็จะคลายออกและสร้างสปอร์อีกครั้งหนึ่ง ปรากฏการณ์นี้ค้นพบโดย Buller ในปี ค.ศ. 1909 ค่ะ





ภาพเห็ดแครงโดย Michael Wood (Mykoweb.com)  
ลูกศรสีขาวแสดงปลายครีบท่แตกออกจากกัน



ด้านใต้ดอกเห็ดแครง ภาพโดย Tom Robbins (Mushroom  
Expert.com)



เห็ดแครงเจริญบนขอนไม้ ภาพโดย Michael Kuo (MushroomExpert.com)



### อ้างอิง

Buller AHR. (1909). *Researches on Fungi*. Longmans, Green and Co.

Kuo, M. (2003, June). *Schizophyllum commune*. Retrieved from the MushroomExpert.Com Web site: [http://www.mushroomexpert.com/schizophyllum\\_commune.html](http://www.mushroomexpert.com/schizophyllum_commune.html) เข้าถึง

ข้อมูลเมื่อ 29 ธันวาคม 2558.

Vellinga, E. (2013, May). Split Gill - *Schizophyllum commune*.

*Mycena News*. 64:09, 1,3-4. <http://www.mssf.org/mycena-news/pdf/1305mn.pdf> เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 29 ธันวาคม 2558.

นฤมล มงคลธนวัฒน์. 2557. เห็ดแครง:เห็ดพื้นบ้านที่มากด้วยคุณค่า. วารสาร  
วิทยาศาสตร์ลาดกระบัง. 1: 138-147. *Schizophyllum commune*. Mushroom Observer.

[http://mushroomobserver.org/name/show\\_name/63](http://mushroomobserver.org/name/show_name/63) เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 29 ธันวาคม 2558

*Schizophyllum commune*. Tom Volk's Fungus of the Month for February 2000. [http://botit.botany.wisc.edu/toms\\_fungi/feb2000.html](http://botit.botany.wisc.edu/toms_fungi/feb2000.html) เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 29 ธันวาคม 2558

เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 29 ธันวาคม 2558

*Schizophyllum commune*. Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Schizophyllum\\_commune](https://en.wikipedia.org/wiki/Schizophyllum_commune) เข้าถึงข้อมูล  
เมื่อ 29 ธันวาคม 2558

เห็ดแครง.คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. <http://natres.psu.ac.th/projectsite/webpage/7hedklang-detail.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 29 ธันวาคม 2558



เห็ดแครงแพคเกจวางขายในซูเปอร์มาร์เก็ต

# หกไข่หอยภูเขาผสมสารและสิ่งทางการดูหก

(ตอนที่ 3)

รองศาสตราจารย์ ผุสดี ปริยานนท์



## เส้นทางดูนกและนกที่พบในเกาะผสมสาร

เส้นทางเดินดูนกบนเกาะผสมสารสามารถเลือกได้หลายเส้นทางขึ้นอยู่กับเวลาที่จะใช้ในการเดินดูนก แต่ละเส้นทางจะพบชนิดนกที่แตกต่างกันเนื่องจากลักษณะของถิ่นที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน เนื่องจากบนเกาะผสมสารมีพื้นที่ไม่ใหญ่มากดังนั้นนกหลายชนิดที่มีถิ่นที่อยู่อาศัยแบบหนึ่งสามารถบินเข้าไปยังถิ่นที่อยู่อาศัยอีกแบบหนึ่งได้ เพราะพื้นที่ถิ่นที่อยู่อาศัยแต่ละแบบที่กล่าวมาแล้วข้างต้นอยู่ติดกันและต่อเนื่องกัน ในรายละเอียดเกี่ยวกับการพบนกในแต่ละเส้นทางจะได้กล่าวต่อไปคือ



เส้นทางดูนก

**เส้นทางดูนก เส้นทางที่ 1 (สีเหลือง)** เส้นทางท่าเรือ-อ่างเก็บน้ำ-เขา 3 ลูก ระยะทางประมาณ 1.5 กิโลเมตร เส้นทางนี้จะพบกลุ่มนกตามบ้านและนกสวน นอกจากนั้นยังพบนกน้ำและนกป่า

**เส้นทางเดินดูนกเส้นทางที่ 2 (สีฟ้า)** เลียบชายหาดด้านตะวันออก ระยะทางสองกิโลเมตร เส้นทางนี้จะพบนกป่า นกตามบ้านและสวน และนกทะเล

**เส้นทางเดินดูนกเส้นทางที่ 3 (สีแดง)** จากท่าเรือไปพลับพลาระยะทางไป-กลับ 1.5 กิโลเมตร

**เส้นทางดูนก เส้นทางที่ 1** เส้นทางท่าเรือ-อ่างเก็บน้ำ-เขา 3 ลูกเริ่มจากท่าเรือซึ่งตั้งอยู่ทางทิศเหนือด้านตะวันออก ช่วงแรกอยู่ติดกับชายหาดซึ่งมีไม้ยืนต้นเช่นต้นมะขามที่ชาวบ้านปลูกเอาไว้ นอกจากนั้นยังมีต้นยูคาลิปตัสและต้นผสมสารที่นำมาปลูกเพิ่มในภายหลัง บริเวณนี้พบนกพื้นที่คล้ายกับนกตามบ้านเรือนและสวนเช่นเดียวกับแถบฝั่งหมู่บ้านผสมสารเพราะนกจากหมู่บ้านสามารถบินมายังเกาะผสมสารในบริเวณนี้ได้เนื่องจากที่ตั้งของเกาะอยู่ไม่ห่างจากชายฝั่ง นกที่พบตามต้นมะขามจะโฉบบินไปมา พบค่อนข้างชุกชุมคือ นกปรอดสวน (ตัวสีน้ำตาล) นกปรอดหัวสีเข้ม (หลังสีดำท้องขาว ก้นมีสีส้มหรือสีเหลือง) นกเอี้ยงสาริกา (ตัวสีน้ำตาล) ถ้ามองไปทางยอดไม้จะเห็นนกขนาดเล็กปลายปากเรียวยาวโค้ง ท้องสีเหลือง คือนกกินปลีอกเหลือง มักจะบินอยู่เป็นคู่ ถ้าเป็นเพศผู้บริเวณคอและหัวมีสีน้ำเงินมัน ขณะที่นกเพศเมียมีหัวและหลังสีเขียวมะกอกท้องเหลือง ในช่วงเดือนมกราคมอาจจะพบนกเค้าหุยาขนาดเล็กทำรังอยู่ในโพรงไม้บริเวณนั้น





หลังจากนั้นเดินทางต่อไปตามถนนฝั่งตะวันตก ทางที่จะไปพลับพลาที่ประทับบนเนินเขาเส้นทางเป็นถนนคอนกรีต เมื่อเดินไปตามถนนช่วงนี้ระยะทางประมาณสองร้อยเมตรด้านขวาเป็นศาลนิทรรศกาลเก่าจะมีไม้พุ่มขึ้นอยู่รอบๆ ข้าง บริเวณนี้จะได้ยินเสียงนกกระเจิบธรรมดาตัวน้อยด้านหลังมีสีเขียวหัวสีแดงส่งเสียงดังจิบ...จิบ...จิบ เป็นจังหวะๆ ซึ่งมักจะมิเสียงร้องโต้ตอบจากไม้พุ่มใกล้ๆกัน เสียงดังมากไม่สมกับขนาดของตัวเลย เช่นเดียวกับนกกระเจิบคอดำที่มีคอสีดำสมชื่อตัวน้อยนิด แต่มีเสียงดังโดยจะส่งเสียงร้องโต้ตอบเช่นเดียวกันแต่เสียงร้องจะร้องเป็นสองจังหวะต่างกับนกกระเจิบธรรมดา บนเส้นทางนี้จะมองเห็นนกในมุมมองกว้างได้เพราะถนนมีความกว้างทำให้สามารถมองเห็นนกทั้งสองฝั่งได้ง่ายระหว่างทางด้านซ้ายและด้านขวาของถนนจะพบนกกาแวนมีลำตัวสีดำ บินโฉบมาตัวเดียวหรือสองตัวซึ่งมองเห็นคล้ายกับนกแสกหางปลา ให้สังเกตดูที่ส่วนหางเป็นรูปใบพายแทนที่จะเป็นแฉกแบบหางปลา แต่ถ้าหากมีแฉกก็คือนกแสกหางปลาที่สามารถพบได้ในบริเวณนี้เช่นกัน และถ้าพบนกตัวดำมีขนาดใหญ่กว่านกแสกหางปลาเล็กน้อยปลายหางบิดขึ้นมาก็คือนกแสกหางอนขนปกตินกจะจอยปากจะมีขนยาวอยู่หลายเส้นแต่มีขนาดเล็กจึงมักมองไม่เห็น นกชนิดนี้มักบินอยู่สองตัวถึงสามตัว และถ้าเห็นนกสีดำบริเวณปลายหางมีติ่งยาวออกมาคล้ายเครื่องบินปลายหางไม่สมมาตรกันและบิดเล็กน้อยคือนกแสกหางบ่วงใหญ่ ขณะเดียวกันตามต้นไม้ อาจได้ยินเสียงร้องแตก...แตก ก่อนที่จะเห็นตัวคือเสียงของนกสีชมพูสวน เป็นนกขนาดเล็กกินผลจากฝักเป็นอาหารแล้วเวลาถ่ายมูลมักจะป่ายไวกตามต้นไม้ ซึ่งในมูลนกชนิดนี้จะมียางเหนียวทำให้เมล็ดที่อยู่ในมูลติดอยู่บนกิ่งไม้และงอกออกมาเป็นต้นกาแฟ หากมองขึ้นไปบนท้องฟ้าจะเห็นนกขนาดเล็กสีดำๆ หางแฉกตื้นๆบินร่อนไปมาที่ละหลายๆตัวคือนกแอ่นบ้าน ถ้าสังเกตให้ดีด้านหลังบริเวณสะโพกจะมีสีขาว นอกจากนั้นมีนกอีกชนิดหนึ่งมีหางแฉกลึกกว่า บริเวณใต้คอมีสีน้ำตาลแดงคาดด้วยขอบสีดำคือนกนางแอ่นบ้าน และอีกชนิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายกัน ปีกยาวเรียวแคบ ชอบทำรังและอาศัยอยู่บริเวณต้นตาลคือ นกแอ่นตาล

ติดตามตอนต่อไปฉบับหน้า



# ฐานทรัพยากรท้องถิ่น... องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (jiant\_antz@hotmail.com)

คณะที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ได้ติดตามประสานงานเยี่ยมเยียนพิจารณาให้คะแนนองค์ประกอบส่วนท้องถิ่น ที่ขอรับป้ายสนองพระราชดำรินงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลคลองสี่ จังหวัดปทุมธานี องค์การบริหารส่วนตำบลหนองโโรง จังหวัดกาญจนบุรี เทศบาลตำบลเกาะยาวใหญ่และองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวน้อย จังหวัดพังงา ซึ่งมีการจัดนิทรรศการนำเสนอผลการดำเนินงาน และรวบรวมภูมิปัญญา โดยร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในท้องถิ่น เช่น สถานศึกษา ปราชญ์ชุมชน ซึ่งเป็นการรวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชนมาเผยแพร่ให้เห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติ โดยมีภูมิปัญญาหลากหลายสาขา เช่น

**สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม :** การสานเสื่อ กระเป๋า แจกกัน หมวก การทำอาหาร ขนมพื้นบ้าน

**สาขาการแพทย์แผนไทย :** สมุนไพร การทำลูกประคบ การทำน้ำมันสมุนไพร

**สาขาศิลปกรรม :** การแสดงพื้นบ้านในรูปแบบเพลงเหย่ย

การจัดนิทรรศการแสดงผลภูมิปัญญาหลากหลายสาขาเหล่านี้ ได้สะท้อนให้เห็นถึงองค์ความรู้ และความดีงามจากการสะสมประสบการณ์ การคิดค้นและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่มีความสัมพันธ์ของคนกับธรรมชาติ รวมทั้งอัตลักษณ์ของชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป







โดย จนท. ก7



## อาจารย์ ประเสริฐ เกษตรเอี่ยม

อาจารย์ ประเสริฐ เกษตรเอี่ยม      ประจำพื้นที่ ภาคเหนือตอนบน จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน แม่ฮ่องสอน

เป็นที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ตั้งแต่ปี 2552 เป็นต้นมา รวมเป็นเวลา 6 ปีก่อนมาทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาประสานงานฯ

ก่อนเกษียณอายุราชการ ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ ระดับ 9 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จ.อุทัยธานี และเคยดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนชัยนาทพิทยาคม จ.ชัยนาท

### แรงดลใจหรือสาเหตุที่มาเป็นที่ปรึกษาประสานงานฯ

จากการช่วยรับราชการได้เคยนำโรงเรียนประจำจังหวัด 2 โรงเรียน เข้ารับการประเมินเพื่อรับเกียรติบัตรฯ ชั้นที่ 2 ทั้ง 2 โรงเรียน ทำให้เข้าใจงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนว่าเป็นงานที่ทำเพื่อพัฒนาเด็กนักเรียน นั่นคือ พัฒนาค้น พัฒนาชาติ นั่นเอง เมื่อเกษียณจากราชการ ก็ได้รับคำสั่งจากสำนักพระราชวังให้เป็นที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ซึ่งข้าพเจ้าภูมิใจและเต็มใจอย่างยิ่ง เพื่อช่วยงานของพระองค์ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระเทพฯ เพราะเป็นงานเพื่อประชาชนและประเทศชาติอย่างแท้จริง

### ข้อคิดที่ฝากไว้กับสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

“การทำเพื่อเด็ก” เป็นการทำเพื่อชาติบ้านเมือง



# “กกรม”

ฉบับนี้ขอนำเสนอผลงานของโรงเรียนหนองแขวงวิทยาคม อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดสุรินทร์ พี่ศิษย์ของโรงเรียนคือ “แขวง” ซึ่งเป็นภาษาถิ่น หรือ “กกรม” โรงเรียนได้มีการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน พัฒนาการสอน แบบบูรณาการข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้ กระบวนการพัฒนาผู้เรียนและกระบวนการจัดการเรียนรู้ สามารถจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะกระบวนการคิด การวิเคราะห์ การประเมินผล การเรียนรู้ตามสภาพจริง สู่การนำไปประยุกต์ในการพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การบูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สาระที่ 2 การเขียน ร่วมกับวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระที่ 1 ทศนศิลป์ และกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ สาระที่ 2 การวัด ซึ่งนักเรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ การคิด วิเคราะห์ ได้เป็นอย่างดี



## กลอนต้นก

เสื่อกกนั้นมากมายและหลากหลาย  
มีมากมายและละเอียดอ่อนน่าชื่นชม  
ใครนั้นเห็นย่อมมองเสื่อกกกรม  
ทั้งงดงามน่าปราถนาคือหนักหนา  
กว่าจะกลายเป็นเสื่ออันสวยหรู  
เรานั้นรู้ว่าเสื่อกกมีราคา  
คนนำพาด้วยใจให้หมายปอง  
นำจับจองมิไว้ในคร้าวเรือน

ทรงสนะและข้อคิดต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในบทความต่างๆ ของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ไม่จำเป็นต้องเป็นความคิดเห็นของ อพ.สธ. และ อพ.สธ. ไม่รับผิดชอบใดๆ ต่อบทความที่ถูกต้องเข้ามา และหากมีการละเมิดสิทธิเกิดขึ้น บทความใดๆ ที่ตีพิมพ์ในจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 การนำส่วนหนึ่งส่วนใดของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนไปใช้ต้องได้รับอนุญาตจากบรรณาธิการจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

บรรณาธิการ : นายพรชัย จุฑามาศ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร : ศ.ดร.เพยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ

กองบรรณาธิการฝ่ายบริหาร : น.ส. เพยาว์ ศิริสัมพันธ์

กองบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : ศ.ดร. เพยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ ดร. ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์ ดร. อรุณรัตน์ คิดอยู่ ดร. นัฐพร รุจิจร น.ส. ศิริกุล เกษา

กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงาน : น.ส. อริตรา รื่นอารมย์

กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงานสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน : น.ส. ปัทมาวรรณ ราตรี นางกมลชล จันทวงศ์ น.ส. กชกร เดชากิจไพศาล

กองบรรณาธิการฝ่ายพิมพ์/เว็บไซต์ : น.ส. วิไลลักษณ์ ช่วงวิวัฒน์ น.ส. ดรณี กวางทวย นายภัทรชัย จุฑามาศ

ผลิตภัณฑ์ : ฝ่ายผลิตสื่อกราฟิก โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)

สวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303

กรณีต้องการสอบถามข้อสงสัยหรือข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ : หัวหน้าสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ (อพ.สธ.)

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สวนจิตรลดา ถ.ราชวิถี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303 โทร. 0 2252 0665, 0 2282 1850

โทรสาร 0 2282 0665

<http://www.rspg.or.th> email : [dongdib05@plantgenetics-rspg.org](mailto:dongdib05@plantgenetics-rspg.org), [dongdib05@rspg.org](mailto:dongdib05@rspg.org)