



มะเกี๋ยง พืชอนุรักษ์ อพ.สธ.

จุลสาร **สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน**

ก.07-226

ฉบับที่ 2 ปีที่ 22 มีนาคม - เมษายน พ.ศ. 2560

ISSN - 1685-7771

สวัสดีปีใหม่ไทย (วันสงกรานต์ประจำปี 2560) กับสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนทุกท่าน นะคะ ต้องขออภัยที่จูลสารฉบับนี้ออกล่าช้าไปบ้าง เนื่องจากมีข้อติดขัดเล็กน้อย และมีการปรับเปลี่ยนบ้าง แต่เนื้อหาภายในยังคงมีความหลากหลายและมีสาระน่ารู้เช่นเคยนะคะ

ทางกอง บก. หวังว่าสมาชิกทุกท่านจะได้รับข้อมูลข่าวสาร และสาระน่ารู้จากจูลสารฯ ให้ได้มากที่สุด จึงอยากให้สมาชิกที่สนใจส่งบทความหรือเรื่องน่ารู้ นำศึกษามาร่วมลงในจูลสารของเรา ผู้สนใจส่งข้อมูลมาได้ตามที่อยู่ในหน้า 16 ของจูลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน นะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

**ในเล่ม**

ถ้อยแถลง	2
แนะนำโรงเรียนสมาชิกฯ	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



**โรงเรียนกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาอุปถัมภ์)**

โรงเรียนกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาอุปถัมภ์)

สังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ ที่ตั้ง 368 หมู่ 2 ตำบลทุ่งแก้ว อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่ 54170

ผู้บริหาร นายกองธรรม นวเลิศเมธี ผู้อำนวยการสถานศึกษา

นางสาววิริมา ไจกระแสน รองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

ผู้ประสานงาน นางสาวปริญานุช ฮ่วนสกุล

ครูและบุคลากร 36 คน นักเรียน 420 คน

ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

โรงเรียนกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาอุปถัมภ์) เดิมชื่อโรงเรียนพัฒนาประชาอุปถัมภ์ ได้รับหนังสือตอบรับสมาชิก “สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน” หมายเลขสมาชิก 7-54170-001

นับตั้งแต่โรงเรียนได้ดำเนินกิจกรรมตามงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

โรงเรียนมีความสะอาด ร่มรื่น น่าอยู่ ครูมีสื่อที่จับต้องได้ใกล้ตัว ในการบูรณาการเรียน กิจกรรมปลูกต้นไม้ในโรงเรียน

การสอน ส่งผลให้นักเรียนไปกลับและนักเรียนประจำหอพัก เห็นคุณค่าทรัพยากรในโรงเรียน สังเกตได้จากการทำความสะอาดเขตรับผิดชอบทุกๆ เช้า โดยที่ไม่ต้องมีครูควบคุมดูแล โรงเรียนและชุมชนใกล้ชิดกันผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การปลูกต้นไม้ การเชิญวิทยากรในชุมชนมาให้ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ครูและนักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนสมาชิกงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนในการแข่งขันทักษะทางวิชาการ การสอนแบบโครงงานตามโครงการหนึ่งห้องเรียนหนึ่งโครงงานและการประชุมต่างๆ ได้ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหน่วยงานต่างๆ ฝึกให้นักเรียนนำเสนอผลงานต่อสาธารณชน



คณะศึกษาดูงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน



กิจกรรมปลูกต้นไม้ในโรงเรียน



นักเรียนศึกษาพรรณไม้ในโรงเรียน



นักเรียนทำฝักรวมไม้ในโรงเรียน



## เยี่ยมกลุ่มโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

เมื่อวันที่ 7 – 8 มีนาคม 2560 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ได้จัดการเยี่ยมกลุ่มโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนเป้าหมายในการพิจารณาเยี่ยมเยียน ให้คะแนน ปี 2560 พื้นที่ภาคเหนือตอนบน มีสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเข้าร่วมจำนวน 10 โรงเรียน จำนวน 70 คน



ภาพที่ 1 คณะที่ปรึกษาประสานงาน อพ.สธ.กล่าวเปิดการประชุมและชี้แจงเกณฑ์การประเมิน



ภาพที่ 2 โรงเรียนสมาชิกนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการบริหารและการจัดการ



ภาพที่ 3 โรงเรียนสมาชิกนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการบริหารและการจัดการ



ภาพที่ 4 โรงเรียนสมาชิกนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการดำเนินงาน



ภาพที่ 5 - 6 คณะที่ปรึกษาประสานงาน อพ.สธ.ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม





## การฝึกอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษศาสตร์ โรงเรียน รุ่นที่ 12/2560

เมื่อวันที่ 27 – 30 มีนาคม 2560 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ (อพ.สธ.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้จัดฝึกอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (หลักสูตร 5 องค์กรประกอบ) ให้กับโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน กลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี อำนาจเจริญ โยธาธร ศรีสะเกษ บุรีรัมย์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน สังกัดกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ณ ห้องประชุมศรีเมืองใหม่ สำนักงานอธิการบดี การฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจในแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยกิจกรรมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติรวมทั้งการนำเสนอ

การฝึกอบรมครั้งนี้ ได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.อินทิรา ซาฮีร์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและพันธกิจสังคม มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เป็นประธานเปิดการฝึกอบรม มีผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 36 โรงเรียน จำนวน 120 คน (ผู้บริหาร 12 คน ครูและบุคลากรทางการศึกษา 108 คน)



วิทยากรบรรยายให้แนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน



ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำปฏิบัติการ



ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอแต่ละปฏิบัติการ พร้อมทั้งวิทยากรให้ข้อเสนอแนะ



เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริณูญาพงษ์ เจริญทรัพย์

## ภูมิปัญญาไทย: สำหรับเด็ก เครื่องสำอางสำหรับเด็ก

เด็กน้อยคงไม่จำเป็นต้องเสริมสวย เพราะน่ารักโดยธรรมชาติอยู่แล้ว แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ยังอยากให้ลูกดูดี เช่น ผิวดี คิ้วโก่ง ผมดกดำ ฯลฯ ภูมิปัญญาในการใช้พรรณไม้ต่าง ๆ มาเสริมและบำรุง ได้แก่ อัญชัน มีชื่อสามัญว่า butterfly pea มีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ *Clitoria ternatea* L. จัดอยู่ในวงศ์ Fabaceae ซึ่งเป็นวงศ์ของถั่วในกลุ่มถั่วฝักเมล็ดกลม นิยมนำกลีบดอกมาบดขยี้ให้ม่น้ำสีน้ำเงินอมม่วงออกมาแล้วทาผิวเด็กอายุหนึ่งเดือนขึ้นไปจนถึงสามเดือน (ทารก) ทาทิ้งไว้สักพักให้แห้งติดไปกับผิวแล้วค่อยล้างออก ทำติดต่อกันสองสามวันต่ออาทิตย์ แล้วค่อยทำใหม่ถ้าคิ้วยังไม่ขึ้น อย่างไรก็ตามให้คอยระวังผิวเด็กว่าแพ้หรือไม่ เช่น มีผื่นคัน ต้องรีบล้างออกทันที มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในงานวิจัยที่สนับสนุนว่า สารสกัดเอทานอลจากดอกอัญชันมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ 5 $\alpha$ -reductase ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ยับยั้งการเจริญของเส้นขน และมีฤทธิ์กระตุ้นการงอกของเส้นขนของหนูแรท นอกจากนี้ สารสกัดเมทานอลจากดอกอัญชันยังมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ tyrosinase ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างเซลล์เม็ดสีเมลานิน และกระตุ้นการเพิ่มจำนวนของเซลล์ melanocyte เมื่อทำการทดสอบในหลอดทดลอง



พรรณไม้อีกชนิดหนึ่งสำหรับบำรุงผมทารกให้ดกดำคือแตงโม มีชื่อสามัญว่า watermelon มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE) โดยนำเฉพาะส่วนที่ติดกับเปลือกสีขาว ๆ อาจมีเนื้อติดอยู่นิดหน่อยก็ไม่ใช่ปัญหาแต่อย่างใด ขยี้ทากับผมให้ถึงหนังศีรษะทาร์ก ระวังอย่าขยี้แรงมาก อาจทำให้หนังศีรษะระคายเคืองได้ ทำลักษณะนี้ก่อนอาบน้ำสองสามครั้งต่อสัปดาห์ สักเดือนถึงสองเดือน แล้วเว้นระยะ จนกว่าจะเห็นผล เช่นเดียวกับงานวิจัยทั่วไปพบว่าแตงโมมีประโยชน์มากทั้งในเรื่องของแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ จึงเป็นไปได้ว่าเมื่อใช้กับเด็กทารกจึงเห็นผลได้ดี และไม่มีข้อเสียใด ๆ เลยที่จะลองดู คุณพ่อคุณแม่มีประสบการณ์เนื้อ และใช้เปลือกมาทา (ละเลง) ศีรษะลูก อร่อยและสนุกทั้งครอบครัว



### เอกสารอ้างอิงและภาพ

1. <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/226>
2. <http://greenerald.blogspot.com/2013/03/butterfly-pea.html>
3. <https://medthai.com>



เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์

# โมกแดง

พรรณไม้วงศ์ตีนเป็ด APOCYNACEAE มักมีกลิ่นหอม บางชนิดหอมจนกลายเป็นเหม็นก็มี แต่ดั้งเดิมในสกุลของโมก นั้นเป็นที่นิยมปลูกตามบ้านเนื่องจากเป็นพรรณไม้ที่หอมน่าประทับใจ โมกส่วนใหญ่ที่ปลูกกันตามบ้านมีดอกสีขาวเล็ก ๆ น่ารัก แต่ในสกุลของโมกนั้นจริง ๆ มีหลายสี เช่น สีแดง สีเหลือง อีกด้วย สำหรับโมกแดงนั้นกำลังเป็นที่นิยมเนื่องจากมีสรรพคุณที่เป็นสมุนไพรและมีสีแดงแปลกตา แต่กลิ่นอาจแล้วแต่คนชอบ เพราะไม่ได้หอมเหมือนดอกสีขาว แต่จะมีกลิ่นอมเปรี้ยวเล็กน้อย

โมกแดง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Wrightia dubia* (Sims) Spreng. มีชื่อท้องถิ่นหลายชื่อ เช่น โมกมัน (นครราชสีมา), มู มูก (ตรัง), โมกป่า (จันทบุรี), มูกมัน (ภูเก็ต), โมกราตรี ลักษณะของโมกแดง โดยทั่วไปที่เห็นได้ชัดคือมีดอกสีแดงอมส้มอมชมพูที่เป็นดอกย่อยอยู่เป็นช่อ ๆ การออกดอกจะเป็นช่อห้อยลงมายาวไม่เกิน 5 เซนติเมตร ดอกโมกแดงนั้นจะออกตามซอกใบ บานตอน กลางคืน จัดเป็นโมกดอกใหญ่กว่าโมกขาวและกลีบแข็งกว่า บางคนจึงเรียกเป็นดอกจำปูน มีกลิ่นหอมตอนกลางคืน บานได้วัน เดียวแล้วร่วง ออกดอกตลอดปี กลีบดอกมี 5 กลีบ สีแดงอมส้มอมชมพู มีปลายกลีบแหลม ขอบกลีบมีลักษณะที่บิดเบี้ยว โคน กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้น ๆ และมีสีเข้มกว่า ส่วนกลีบเลี้ยงดอกเป็นสีเขียว มี 5 กลีบ โคนเชื่อมติดกัน ดอกมีเกสรเพศ ผู้ 5 ก้านอยู่ภายในดอก ดอกเมื่อบานจะมีขนาดกว้างประมาณไม่เกิน 4 เซนติเมตร โมกแดงมีผลเป็นฝักยาว โคนฝักติดกันเป็น คู่ ฝักมีลักษณะค่อนข้างกลม มีขนาดกว้างประมาณ 5 มิลลิเมตรและยาวไม่เกิน 1 ฟุต เมื่อฝักแห้งจะแตกออก ภายในมีเมล็ด จำนวนมาก เมล็ดเป็นเส้น มีขนสีขาวเป็นพู่ที่ปลายติดอยู่ปลิวไปตามลมกระจายพันธุ์ได้ดี



โมกแดงเป็นไม้พุ่มที่ตัดแต่งได้ โดยปกติถ้าปลูกตามบ้านก็คงไม่ปล่อยให้สูงเกินสองสามเมตร เปลือกต้นเป็นสีน้ำตาล ซึ่งมีเปลือกและเนื้อไม้ใช้นำมาผสมปรุงเป็นยาช่วยระบบหมุนเวียนเส้นโลหิตฝอยในร่างกาย โดยจะนำมาต้มกับน้ำดื่มโดยใช้ ปริมาณของเปลือกเท่ากับเนื้อไม้

โมกแดงสามารถขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด และการตอนกิ่ง ตลอดจนการแยกหน่อที่แตกจากรากได้ สามารถ เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยที่ระบายน้ำดี ชอบอากาศร้อนชื้น มีแสงแดดรำไร

ในส่วนใบนั้นเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามกัน มีลักษณะเป็นรูปรีแกมรูปขอบขนาน ปลายใบแหลมเป็นติ่ง โคนใบสอบถึง มน ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 5 เซนติเมตรและยาวประมาณไม่เกิน 25 เซนติเมตร ผิวใบมันเป็นสีเขียวเข้ม เรียบ ด้านล่างของแผ่นใบมีขน

โมกแดงเป็นพรรณไม้ป่า เดิมมีเขตการกระจายพันธุ์ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ทั่วไป เดิมพบได้ตามป่าผลัดใบหรือ ป่าดงดิบ และถูกนำออกมาปลูกเป็นไม้ประดับที่มีสรรพคุณทางสมุนไพร จัดเป็นพรรณไม้หายากที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และ ปลูกเพิ่มให้แพร่หลายต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.thairath.co.th/content/450299>

2. [http://www.qsbg.org/Database/Botanic\\_Book%20full%20option/search\\_detail.asp?botanic\\_id=1240](http://www.qsbg.org/Database/Botanic_Book%20full%20option/search_detail.asp?botanic_id=1240)



# สรรหามาฝาก

## “ไก่ม้วนปวยเล้ง”



สวัสดีค่ะเพื่อนๆสมาชิก ฉบับนี้เรามารู้จักผักใบสีเขียวเข้มชนิดหนึ่ง ที่มีสารอาหารมากมายครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็น แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 6 วิตามินซี ล้วนสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ร่างกาย และยังมีสารลูทีน ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถป้องกันการถูกทำลายของเซลล์รับภาพหรือจอประสาทตาได้ มีสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ คือ นีโอแซนทีน (Neoxanthin) ที่กระตุ้นเซลล์มะเร็งอันจะทำให้ทำลายตัวเอง หยุดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งอันตราย แต่ข้อเสียของปวยเล้งคือมีกรดออกซาลิกสูงทำให้เป็นตัวขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็กและโฟเลต ยังมีผลทำให้เกิดโรคนี้ได้ด้วย วิธีการแก้ไขก็คือ การรับประทานผักปวยเล้งร่วมกับผักผลไม้อื่น ๆ ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะเขือเทศ เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากปวยเล้งได้ดีขึ้น หรืออีกทางหนึ่งก็คือการลวกผักในน้ำเดือดก่อนนำมาปรุงอาหาร เพราะความร้อนจะช่วยทำลายกรดออกซาลิกได้ถึง 80% เพียงเท่านี้คุณก็จะสามารถรับประทานปวยเล้งได้อย่างปลอดภัยแล้วค่ะ และฉบับนี้สรรหามาฝากของน้า “ไก่ม้วนปวยเล้ง” มาฝากสมาชิกค่ะ

### ส่วนผสม

1. ออกไก่ 3 ชิ้น
2. ปวยเล้ง 250 กรัม
3. เซตต้าชีส 2 แผ่น
4. ริกอตต้าชีส 2 ช้อนโต๊ะ (ไม่ต้องใส่ก็ได้ แต่ขอให้ใส่เซตต้าชีส แทน)
5. เกลือและพริกไทย
6. น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

1. ล้างปวยเล้งให้สะอาดแล้วเด็ดเป็นใบๆ นำไปลวกในน้ำเดือด ลวกพอนิ่ม นำมาแช่ในน้ำเย็นสักพัก จากนั้นบีบน้ำใบปวยเล้งแล้วนำมาล้างให้พอละเอียด ใสลงในชาม
2. เริ่มผสมไส้ โดยหั่นเซตต้าชีสเป็นชิ้นเล็กๆ และริกอตต้าชีสผสมในชามปวยเล้งให้เข้ากันแล้วพักไว้
3. ล้างอกไก่ให้สะอาด ซับน้ำออกให้หมด โครชอบหนังไก่ก็ไม่ต้องลอกออก นำอกไก่ใส่ถุงซิปลือกใช้ไม้คดดึงแปงมาทุบอกไก่จนเป็นแผ่นบางๆ ทุกชิ้น แล้วปรุงรสอกไก่ด้วยเกลือกับพริกไทยทั้ง 2 ด้าน
4. นำอกไก่มาวาง ตักไส้ไว้ริมชิ้นไก่ตามยาว แล้วม้วนอกไก่ และใช้ไม้จิ้มฟันกลัดกันใส่ทะลัด ม้วนจนครบทุกชิ้น
5. อุ่นเตาอบไว้ที่อุณหภูมิ 180 องศา
6. นำไก่ที่ม้วนแล้ว มาวางเรียงในถาดที่ทำน้ำมันมะกอก นำเข้าเตาอบที่เราอุ่นไว้ เป็นเวลา 30 นาที หรือจะนำไปทอดในกระทะก็ได้ค่ะ สีจะสวยกว่า
7. อบเป็นเวลา 30 นาที แล้วเอาออกมาตัดเป็นชิ้นๆ ทานคู่กับสลัด



### ปวยเล้ง, ยอด

ชื่อสามัญ : Spinach

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Spinacia oleracea* L.

ชื่อวงศ์ : Amaranthaceae

อ้างอิง : <http://topicstock.pantip.com/food/topicstock/D3671480/D3671480.html> , ครั้วบ้านพิมพ์



เล็กๆน้อยๆ กับ วิธีกำจัดมด แบบง่ายๆ

หากมดมาก่อความรำคาญหรือโต๊ะอาหารของคุณ ให้ใช้แป้งฝุ่นโรยตามทางที่มดเดินเป็นประจำ แป้งฝุ่นจะเข้าไปอุดรูหายใจของมด มดจะหายใจไม่ออก กลิ่นแป้งจะช่วยกลบกลิ่นไม่ให้มดสื่อสารถึงกันได้อีกด้วย และมดก็จะไม่มาในพื้นที่คุณอีกต่อไป





เรียบเรียงโดย  
สุเมตต์ ปุจฉาการ  
คมสัน หงษ์ทรีศรี

บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

# เอคไคโนเดิร์ม

## *Echinodermata (7)*

เรียบเรียงจากหนังสือ เอคไคโนเดิร์มบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)



*Linckia gulidingi* Gray, 1840

ชื่อสามัญภาษาไทย: ดาวทะเลสีน้ำตาลทอง

ชื่อสามัญภาษาอังกฤษ: Starfish

ลักษณะ: ร่างกายเป็นแฉกรูปดาว มีแขน 5 แขน แขนตรงกระบอกกลมยาว แผ่นตรงกลางลำตัวขนาดเล็ก ลำตัวมีสีน้ำตาลทอง

แหล่งที่อยู่อาศัย: พบอาศัยอยู่ตามซอกหิน ไม่ชอบแสงสว่าง ออกหากินในเวลากลางคืน

การแพร่กระจาย: เกาะสิมิลัน





*Acanthaster planci* (Linnaeus, 1758)

ชื่อสามัญภาษาไทย: ดาวมงกุฎหนาม

ชื่อสามัญภาษาอังกฤษ: Crown-of-thorn starfish

ลักษณะ: ร่างกายเป็นแฉกรูปดาว มีแขน 18-25 แขน แต่ละแขนมีหนามยาวเรียวแหลมยื่นออกมา แผ่นตรงกลางลำตัวขนาดเล็ก ลำตัวมีสีน้ำตาลเงินม่วง

แหล่งที่อยู่อาศัย: พบอาศัยอยู่ตามซอกหิน ไม่ชอบแสงสว่าง กินโพลิปปะการังเป็นอาหาร

การแพร่กระจาย: เกาะบางู เกาะปายู และเกาะหุยง

ติดตามตอนต่อไปฉบับหน้า



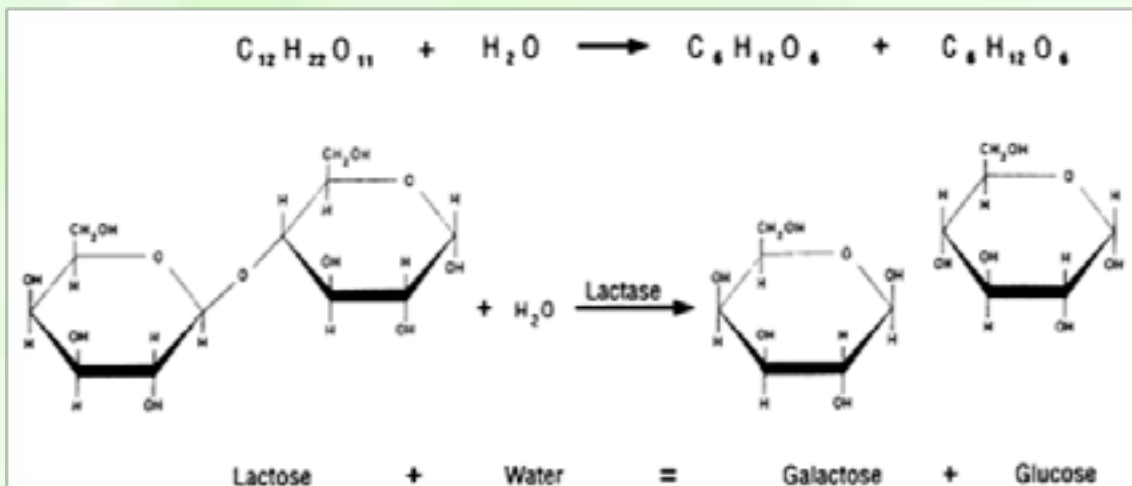
เรียบเรียงโดย พี่เจ

nutthaporn@hotmail.com



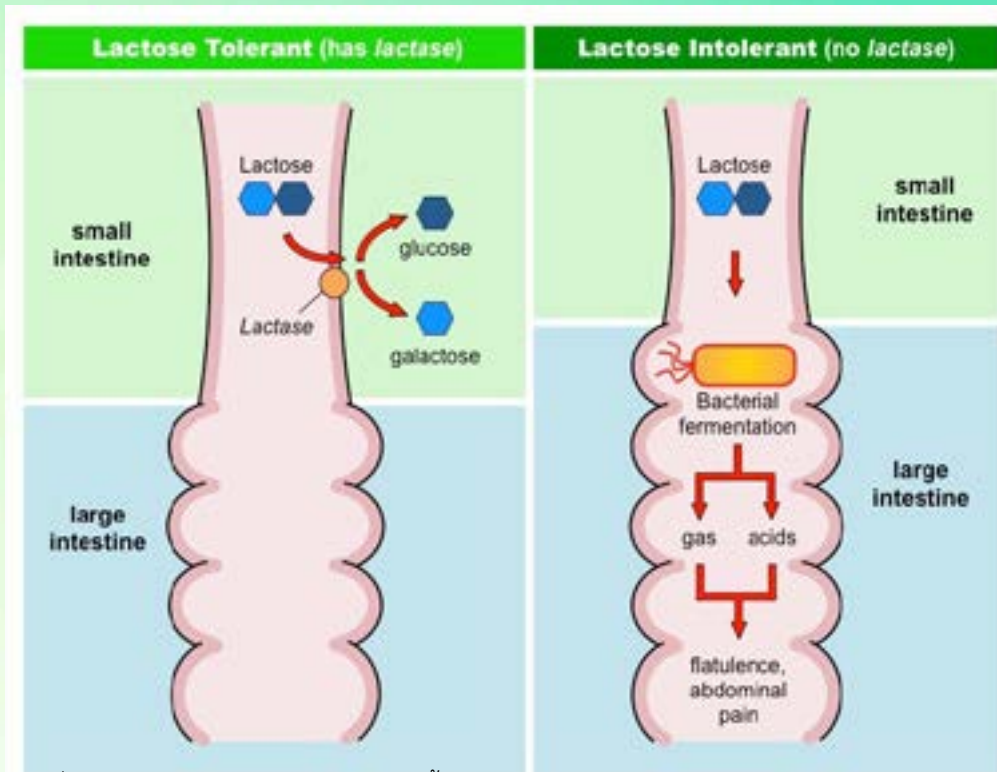
สวัสดีค่ะ ด้วยความที่พี่ชอบเดินซูเปอร์มาร์เก็ตมากๆ เลยได้เจอผลิตภัณฑ์แปลกตาเรื่อยๆ นี่ก็เพิ่งไปเจอนมชนิดไม่มีน้ำตาลแลคโทส (lactose) วางขายด้วยค่ะ พี่เองชอบดื่มนม แต่ว่าช่วงหลังดื่มนมปกติที่ไรก็จะมีอาการปวดท้องและท้องเสีย ตอนนีพอมินมที่ไม่มีน้ำตาลแลคโทส พี่ก็ดื่มได้ตลอดไม่เจออาการท้องเสียเลยล่ะ มาๆๆๆ เรามาคุยกันสักนิดเกี่ยวกับนมดีกว่าเนอะ

ตามที่เราเคยเรียนกันตั้งแต่เด็กๆมาแล้วนะคะ เวลาพูดถึงนมเราก็คงคิดถึงโปรตีนและแคลเซียม และน้ำตาลสำคัญที่พบในนมก็คือน้ำตาลแลคโทสซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลคู่ซึ่งร่างกายยังดูดซึมไม่ได้ต้องย่อยเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวเสียก่อน โดยปกติแล้วเมื่อเราดื่มมนั้น ร่างกายจะสร้างเอนไซม์แลคเทส (lactase) จากลำไส้เล็กเพื่อย่อยน้ำตาลแลคโทสให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ได้แก่ น้ำตาลกาแลคโทส (galactose) และน้ำตาลกลูโคส (glucose) ก่อนที่จะดูดซึมในร่างกายต่อไป



ภาพที่ 1 แสดงการ hydrolysis ของแลคโทส (ซ้าย) ด้วยเอนไซม์แลคเทส ได้เป็นกาแลคโทส และ กลูโคส (ขวา) (ภาพจากเว็บไซต์มหาวิทยาลัยอินเดียนาบลูมิงตัน)

สำหรับคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มนมอย่างพี่ที่ดื่มแล้วปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืด มีแก๊สและอาเจียนนั้น เรียกว่าคนที่มีความไม่ทนต่อแลคโทส หรือ lactose intolerance ค่ะ ซึ่งเกิดจากการที่มีเอนไซม์แลคเทสไม่เพียงพอในการย่อยน้ำตาลแลคโทส ดังนั้นน้ำตาลแลคโทสที่ไม่ถูกย่อยนั้น จะผ่านมาถึงลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีจุลินทรีย์อยู่มากมาย จุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่จะหมัก (ferment) น้ำตาลแลคโทส เกิดกรดและแก๊ส และทำให้เกิดอาการไม่สบายอย่างที่พี่พูดมาข้างต้นค่ะ



ภาพที่ 2 แสดงกระบวนการย่อยและไม่ย่อยน้ำตาลแลคโทสในลำไส้เล็ก (ภาพจากเว็บไซต์ bioninja)

โดยภาพด้านซ้ายเป็นแผนภาพแสดงลำไส้ของผู้ที่มีเอนไซม์แลคเทสที่ย่อยน้ำตาลแลคโทสได้ จะมีการย่อยได้น้ำตาลกาแลคโทสและกลูโคส และดูดซึมเข้าไปในร่างกาย ในขณะที่ภาพขวาเป็นแผนภาพลำไส้ของผู้ที่ไม่มีเอนไซม์แลคเทส ทำให้ไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโทสได้ และน้ำตาลจะผ่านมาที่ลำไส้ใหญ่ โดยจุลินทรีย์จะหมักน้ำตาลแลคโทส และทำให้เกิดกรดและแก๊ส

สำหรับการวินิจฉัย มาจากการสอบประวัติผู้มีอาการ รวมถึงครอบครัวและการกินอาหารเพื่อที่จะได้เป็นข้อมูลช่วยในการวินิจฉัยอาการได้ นอกจากนี้ก็ต้องการตรวจร่างกายรวมถึงการทดสอบต่างๆเช่น Hydrogen breath test ซึ่งเป็นการตรวจวัดระดับแก๊สไฮโดรเจนในลมหายใจของผู้มีอาการ lactose tolerance ซึ่งผู้ที่ไม่สามารถย่อยนมได้นั้นจะมีแก๊สไฮโดรเจนมาก ส่วนการทดสอบอีกชนิดที่ทดสอบคือ Stool acidity test ซึ่งเป็นการทดสอบความเป็นกรดในอุจจาระค่ะ ซึ่งน้ำตาลแลคโทสที่ไม่ย่อยนั้นเมื่อมาอยู่ที่ลำไส้ใหญ่จะถูกหมักโดยแบคทีเรีย ทำให้อุจจาระมีความเป็นกรด

สำหรับการรักษา ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น lactose intolerance นั้นอาจดื่มนมที่มีแลคโทสในปริมาณที่น้อยลง หรือหลีกเลี่ยงนมปกติ ให้ดื่มนมที่ไม่มีแลคโตสแทน ในบางกรณีแพทย์อาจจะสั่งอาหารเสริมให้ผู้ที่มีอาการ lactose intolerance ได้ค่ะ

หมั่นคอยดูแลและรักษาร่างกายดีนะคะ หากรู้สึกว่าร่างกายมีความผิดปกติจากการดื่มหรือทานอะไรก็ตาม ให้ไปพบแพทย์นะคะเพื่อวินิจฉัยและรักษาได้ทันเวลาที่ แล้วพบกันในอนาคตนะคะ

### อ้างอิง

Lactose Intolerance. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/lactose-intolerance> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 2 มิถุนายน 2560

Lactose Intolerance. [https://en.wikipedia.org/wiki/Lactose\\_intolerance](https://en.wikipedia.org/wiki/Lactose_intolerance) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 2 มิถุนายน 2560

ภาพที่ 1 จาก <http://www.indiana.edu/~ensiweb/lessons/tp.milk3.html>

ภาพที่ 2 จาก <http://ib.bioninja.com.au/standard-level/topic-2-molecular-biology/25-enzymes/lactose-intolerance.html>

## นกในหมู่เกาะผสมสารและสิ่งแวดล้อมทางการอนุรักษ์

(ตอนที่ ๑)

รองศาสตราจารย์ ผุสดี ปริยานนท์  
ต่อจากฉบับที่แล้ว

รายละเอียดนกแต่ละชนิดบนเกาะผสมสาร



### 21. นกคุ่มอกลาย

ชื่อสามัญ Barred Buttonquail  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Turnix suscitator*  
ชื่อสกุล Turnix

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกขนาดเล็ก (17 ซม.) ลำตัวมีสีน้ำตาลแดง คอและหางสั้น บริเวณหลังมีลายจุดสีดำ บริเวณอกและด้านข้างลำตัวมีลายพาดขวางสีดำ เพศผู้มีคอสีนวล ในขณะที่เพศเมียมีคอและอกสีดำ จะงอยปากและขาสีเทาคล้ำ มักหากินธัญพืชตามทุ่งหญ้า ตามไร่ หรือสวน

**สถานภาพ** เป็นนกประจำถิ่นพบบ่อยทั่วประเทศ



### 22. นกอีโก้ยใหญ่

ชื่อสามัญ Eurasian Curlew  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Numenius indicus*  
ชื่อสกุล Numenius

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกชายเลนขนาดใหญ่ (50-60 ซม.) ปีกยาวแหลมพอดีกับขนหาง มีลักษณะที่สังเกตเห็นได้ง่ายคือมีจะงอยปากที่ยาวมาก รวสามเท่าของหัวและปลายโค้งลงเหมาะ สำหรับแทงเข้าไปในโคลน เพื่อกินหนอนบริเวณชายเลนหรือตามหาดทราย ลำตัวด้านหลังสีน้ำตาล มีลายประสีดำ หัวและคอสีน้ำตาล ท้องสีขาวนวล ด้านข้างของลำตัวมีลายประ ขาวยาวสีดำ ชอบเดินลุยน้ำหาอาหาร หากินเดี่ยว ๆ หรือเป็นฝูงเล็ก ๆ

**สถานภาพ** เป็นนกอพยพพบบ่อย ปัจจุบันพบได้น้อยลง



### 23. นกนางนวลแถบท้ายทอยดำ

ชื่อสามัญ Black-naped Tern  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sterna sumatrana*  
ชื่อสกุล Sterna

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกขนาดกลาง (31 ซม.) ลำตัวด้านหลังสีขาวหม่น ๆ เมื่อเทียบกับนกนางนวลแถบเคราขาวและนกนางนวลแถบเล็กแล้ว นกชนิดนี้จะมีสีขาวกว่านกทั้งสองชนิด บริเวณหัว อกและท้องมีสีขาว บริเวณหัวมีแถบดำตั้งแต่หลังตาอ้อมไปยังท้ายทอย จะงอยปากและขาสีดำ ปีกยาวแหลม ขนปลายปีกด้านบนอกมีสีดำแซม หางเป็นแฉกเล็ก มักหากินอยู่เป็นฝูงตามชายทะเลและเกาะต่าง ๆ

**สถานภาพ** เป็นนกประจำถิ่นพบไม่บ่อย



## 24. นกนางนวลแกลบเล็ก

ชื่อสามัญ Little Tern

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sterna albifrons*

ชื่อสกุล Sterna

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกขนาดเล็ก (23 ซม.) หลังมีสีเทา คอ ออก ท้องและสะโพกมีสีขาว หางสีขาวเป็นแถบ แต่แถบจะไม่ถึงเท่าที่นกนางนวลแกลบท้ายทอยดำ หัวสีดำมีแถบสีดำพาดผ่านตา หน้าผกมีสีขาว จะงอยปากสีเหลืองปลายสีดำ ขาเหลืองเข้ม ปีกเรียวยาวแหลมบินได้เร็ว มักบินเป็นฝูงเล็ก ๆ ไปจนถึงฝูงใหญ่ หากินปลาตามชายหาดหรือชายเลน

**สถานภาพ** เป็นนกประจำถิ่นพบบ่อย



## 25. นกนางนวลแกลบเคราขาว

ชื่อสามัญ Whiskered Tern

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Chlidonias hybridus*

ชื่อสกุล Chlidonias

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกขนาดเล็ก (26 ซม.) ลำตัวด้านหลังมีสีเทาคล้ำ หัวสีดำ หน้าผกเป็นแถบขาว แก้ม คอและท้องมีสีขาว ปากและขาสีดำ มีลายเส้นสีดำพาดผ่านจากโคนจะงอยปากผ่านตา หางเป็นแถบเล็ก มักหากินเป็นฝูงตามแหล่งน้ำจืดหรือชายทะเล

**สถานภาพ** เป็นนกอพยพพบบ่อยมาก



## 26. นกเขาใหญ่

ชื่อสามัญ Spotted Dove

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Streptopelia chinensis*

ชื่อสกุล Streptopelia

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกขนาดกลาง (30 ซม.) ขนด้านหลังสีน้ำตาล มีแถบสีเทาบริเวณขนคลุมปีก ขณะที่ขนปลายปีกมีสีดำ หลัง คอ ท้องมีสีน้ำตาลอ่อน คอสั้น ขาสั้นสีแดง บริเวณคอมีแถบสีดำลายจุดสีน้ำตาลอ่อน มักหากินอยู่เป็นคู่ตามในเมือง บ้านเมือง และทุ่งโล่ง

**สถานภาพ** เป็นนกประจำถิ่นพบบ่อยมาก

ติดตามตอนต่อไปฉบับหน้า

## ฐานทรัพยากรท้องถิ่น... องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่งานสอพบทุกขาศาสตร์โรงเรียน (jiant\_antz@hotmail.com)

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ร่วมกับจังหวัดหนองคาย จัดการฝึกอบรมปฏิบัติการสำรวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่น รุ่นที่ 6 ประจำปีงบประมาณ 2560 ระหว่าง วันที่ 25 - 29 ธันวาคม พ.ศ.2559 โดยในการฝึกอบรมครั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฯ ได้ปฏิบัติการสำรวจทรัพยากรท้องถิ่น อำเภอศรีเชียงใหม่ และอำเภอท่าบ่อ ได้พบกับความหลากหลายของทรัพยากร พืช สัตว์ ชีวภาพ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาหลากหลายสาขา

เราเดินทางไปสำรวจเก็บรวบรวมฐานทรัพยากรท้องถิ่น ได้เห็นภาพการตากแผ่นแป้งสีขาวบนแผงไม้ไผ่ เรียงรายสองข้างทาง ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชน ตำบลพานพร้าว อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย โดยมีการประกอบอาชีพการทำแผ่นกระยอ จากการสืบสานภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษคนรุ่นปัจจุบัน เนื่องจากแผ่นกระยอสามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งของอาหารหลากหลายชนิด เช่น ปอเปี๊ยะ แหนมเนือง ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เป็นต้น การทำแผ่นกระยอมี 4 กระบวนการหลัก ดังนี้ **กระบวนการหมักแป้ง**คือการนำข้าวเจ้า 50 กิโลกรัม นำมาล้างให้สะอาด แช่น้ำเป็นเวลา 1 คืน จากนั้นนำไปโม่และกรองน้ำแป้งด้วยผ้าขาวบาง เต็มเกลือประมาณ 2 กิโลกรัม หมักทิ้งไว้ 2 คืน เพื่อให้แป้งตกตะกอน ตักน้ำขุ่นออก นำน้ำแป้งที่ตกตะกอนไปทำแผ่นกระยอ **กระบวนการทำแผ่นกระยอ**มีวิธีการดังนี้ จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เช่น กะละมังสำหรับใส่แป้ง กระบวยตักแป้ง แผ่นรอง จานราดแป้ง หม้อและฝาหม้อสำหรับนึ่งแป้ง ลูกกลิ้งที่ใช้ตึงแป้งจากปากหม้อ กระบวนการทำแผ่นกระยอเริ่มต้นจากการนำแป้งที่หมักไว้มาผสมกับน้ำสะอาดให้ได้อัตราส่วนที่เหมาะสม ไม่ข้นจนเกินไป หากใส่น้ำน้อยเกินไปจะทำให้แผ่นกระยอสีขุ่นขาวและหนา หากน้ำมากเกินไปจะทำให้แผ่นกระยอบางและกรอบจากนั้นเตรียมหม้อสำหรับทำแผ่นกระยอ โดยนำผ้าซิงปากหม้อให้ตึงมัดด้วยเชือกที่ขอบหม้อให้แน่น ซึ่งผ้าที่ใช้ควรมีความมันเนื่องจากแป้งจะไม่ติดที่ผ้าตักแป้งประมาณ 2 ซ่อนโต๊ะ นำมาราดลงบนหม้อนึ่ง ซึ่งมีลักษณะคล้ายหม้อนึ่งข้าวเหนียวปากหม้อ คลึงด้วยจานไม้ให้เป็นแผ่นวงกลม จากนั้นปิดฝาเพื่อให้แป้งสุกเมื่อแป้งสุกแล้วเปิดฝา ตึงแผ่นแป้งออกจากหม้อนึ่งโดยใช้ไม้พันผ้าและฟองน้ำ ใช้ด้านที่เป็นผ้าแตะลงบนแผ่นแป้ง ตึงแป้งออกแล้วนำมาวางไว้บนตะแกรงไม้ไผ่ **กระบวนการตากแป้ง**มีวิธีการดังนี้ นำตะแกรงไม้ไผ่ไปผึ่งแดด ประมาณ 30 - 60 นาที หากตากแดดมากไป แผ่นกระยอจะแตก จากนั้นนำไปผึ่งไว้ในห้องที่เปิดพัดลมประมาณ 120 นาที เพื่อให้แผ่นกระยอแห้งสนิท **กระบวนการตัดแผ่น**มีวิธีการดังนี้ แกะแผ่นกระยอ ออกจากตะแกรงไม้ไผ่ และนำมาตัดขอบกับเครื่องตัดเพื่อให้แผ่นกระยอเป็นวงกลม แป้งส่วนที่ตัดออกสามารถนำไปใช้เลี้ยงปลา เลี้ยงหมูและเลี้ยงไก่ได้





โดย จนท. ก7

## นายจรัญ ไล่ทองคำ

ที่ปรึกษาประจำ ภาคเหนือตอนล่าง  
ตำแหน่งก่อนที่จะมาเป็นที่ปรึกษา ดำรงตำแหน่ง  
ครูชำนาญการพิเศษ ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการโรงเรียน  
โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์



### แรงศรัทธาที่ทำให้มาเป็นที่ปรึกษา

**การดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน** เสมือนวิถีชีวิตที่ฝึกให้นักเรียนได้ปฏิบัติในวัยเรียน พร้อมทั้งจะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ถ้าเยาวชนทุกคนได้ผ่านกระบวนการนี้ ในอนาคตคงช่วยประเทศชาติในการพัฒนาได้อย่างยั่งยืน จึงมีความปรารถนาที่จะช่วยโรงเรียนสมาชิกฯ เพื่อสร้างเยาวชนให้บรรลุตามเป้าหมาย

**ความประทับใจ** ประทับใจการทำงานของท่านที่ปรึกษาฯ ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านทำงานด้วยความเข้มแข็ง เสียสละทุ่มเททั้งร่างกาย แรงใจ ให้งานบรรลุเป้าหมาย ประทับใจการให้คำแนะนำและให้ความสะดวกต่างๆของเจ้าหน้าที่ อพ.สธ. ประทับใจโรงเรียนสมาชิกฯ ที่มีความมุ่งมั่นในการสนองพระราชดำริงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

**เรื่องฝากสมาชิก** การสนองพระราชดำริงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ต้องมีความตั้งใจ มุ่งมั่น ศึกษาหลักการ วิธีการให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำงานด้วยความสามัคคี ปฏิบัติหน้าที่โดยมีเป้าหมายเป็นหนึ่งเดียว คือนักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ซึมซับกระบวนการเรียนรู้ การแก้ปัญหา พร้อมทั้งจะนำไปใช้ในการดำรงชีวิต และเกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์พืชพรรณและทรัพยากร

**เรื่องเล่า** สถานศึกษาที่สนองพระราชดำริงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ทุกฝ่ายต้องมุ่งมั่นในการดำเนินงาน สถานศึกษาที่ดำเนินการต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี มักจะพบปัญหาการเปลี่ยนแปลงบุคลากร ตามตำแหน่งและหน้าที่ การมอบหมายและศึกษางาน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้งานขาดช่วงหรือดำเนินงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ สถานศึกษาระดับโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ช่วงหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงผู้อำนวยการโรงเรียน ซึ่งท่านเดิมเกษียณอายุราชการ เป็นช่วงที่โรงเรียนจะขอรับการประเมินเพื่อขอรับพระราชทานเกียรติบัตรงานสวนพฤกษศาสตร์ ชั้นที่ 2 เป็นการขอประเมินครั้งที่ 2 จึงเรียนความเป็นมา และขอความเห็นจากท่าน ท่านเห็นด้วย และได้ศึกษาแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เกิดความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดี ให้การสนับสนุนโดยเริ่มจากการกระตุ้นคณะครู และขอความเห็นในการขอรับการประเมินจากที่ประชุมครู กำกับติดตามการทำงานของคณะกรรมการในกลุ่มต่างๆ เป็นระยะๆ ทุกสัปดาห์จะมีการประชุมฝ่ายบริหาร จะต้องติดตามความก้าวหน้าของงานจากผู้ประสานงาน งานที่ไม่ก้าวหน้าจะหาเวลาเชิญผู้รับผิดชอบมารายงานโดยตรง กำกับและติดตามงานด้วยความตั้งใจ เสนอแนะสิ่งที่ควรดำเนินการในรูปแบบต่างๆที่ควรจะเป็น มีการวางแผนงานตลอด สร้างขวัญและกำลังใจให้คณะทำงานเป็นอย่างดี ก่อนวันรับการประเมิน ท่านกล่าวว่า “ผมทำหน้าที่ของผมหมดแล้วนะ” สร้างความตื่นตัวใจให้คณะทำงานเป็นอย่างยิ่ง นึกถึงคำพูดของท่านครั้งใด น้ำตาซึมครับ ในที่สุดโรงเรียนผ่านการประเมินได้รับเกียรติบัตรงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ชั้นที่ 2

**จากความมุ่งมั่นของผู้บริหาร** ในการดำเนินงาน ที่อุทิศทั้งแรงใจ แรงกาย ในการทำงาน ร่วมกับบุคลากรของโรงเรียน ไม่มีสิ่งใดที่ทำแล้วไม่สำเร็จครับ ข้อคิดที่ยืนยันในการปฏิบัติงานครับ

# โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดปราจีนบุรี



การบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ภายในโรงเรียนเกิดขึ้นจากการเรียนรู้จากพรรณไม้ต้นจริงก่อนนำความรู้มาจัดทำผลงานออกมา โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี คุณครูได้นำงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนในรายวิชาภาษาไทย โดยสอนให้นักเรียนเรียนรู้และสัมผัสถึงความงามของพรรณไม้ตั้งแต่องค์ประกอบที่ 1-3 แล้วรวบรวมผลการเรียนรู้และคัดแยกสาระให้เป็นหมวดหมู่ จากนั้นนำมาจัดทำกรรงานผลด้วยวิธีต่างๆ โดยนักเรียนเลือกการแต่ง การประพันธ์กาพย์ยานี 11 ที่บรรยายคุณประโยชน์ของเพชรสังฆาตที่ได้มาจากข้อมูลการศึกษาพรรณไม้ คือ เพชรสังฆาต ซึ่งบรรยายถึงลักษณะคุณประโยชน์ของเพชรสังฆาต และความเกี่ยวพันต่องานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ผลที่นักเรียนได้รับในการปฏิบัติงาน ช่วยทำให้นักเรียนเพิ่มทักษะในการคิดอย่างเป็นระบบ รู้จักวิธีการเรียนรู้ให้ได้มาซึ่งข้อมูลลักษณะพรรณไม้ และเกิดอารมณ์สุนทรีย์ในขณะที่เรียนรู้ จนสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นการประพันธ์กาพย์ยานี 11 ผู้ประพันธ์ โดย นายนาวิน ป้อมสีเขียว นางสาวศรัญญา เสนอใจ และนางสาวนันทวัน จำปาละ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



กาพย์ยานี 11

สมญาเพชรสังฆาต	จำให้ขาดพิชักรักษา
แก้โรคต่างนานา	ช่วยรักษาและบำรุง
จดจำนำไปใช้	พืชนี้ไซ้ร้มาใช้ปลูก
เป็นยาเสริมบำรุง	คุณค่าสูงมากมายเอ



พรรณชนะและข้อคิดต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในบทความต่างๆ ของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ไม่จำเป็นต้องเป็นความคิดเห็นของ อพ.สธ. และ อพ.สธ. ไม่รับผิดชอบใดๆ ต่อบทความที่ถูกล่วงเข้ามา 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 น.ส. โมริสา กาญจนโสภาค น.ส. ศิริกุล เกษา  
 กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงาน : น.ส. อริศรา รื่นอารมย์  
 กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงานสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน : น.ส. ปัทมาวรรณ ราตรี นางกมลชล จันทวงศ์ น.ส. กชกร เดชากิจไพศาล  
 กองบรรณาธิการฝ่ายพิมพ์/เว็บไซต์ : น.ส. วิไลลักษณ์ ช่วงวิวัฒน์ น.ส. ดรุณี กวางทวย นายภัทรชัย จุฑามาศ  
 ผลิตที่ : 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