

# จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย **สวทศ** พหุภาษาศาสตร์โรงเรียน

ก.07-223

ฉบับที่ 5 ปีที่ 21

กันยายน พ.ศ. 2559

ISSN - 1685-7771

**งาน**

## สวทศ พหุภาษาศาสตร์โรงเรียน

จัดฝึกอบรมปฏิบัติการ  
งานสวทศ พหุภาษาศาสตร์  
โรงเรียนในรูปแบบ  
การเรียนรู้  
แบบบูรณาการ



เมื่อวันที่ 13 - 16 กันยายน 2559 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช  
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยาม  
บรมราชกุมารี ได้จัดการฝึกอบรมปฏิบัติการงานสวทศ พหุภาษาศาสตร์  
โรงเรียน ณ โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร จังหวัดระนอง โดยมีวัตถุประสงค์  
เพื่อสร้างความเข้าใจในการดำเนินงานสวทศ พหุภาษาศาสตร์โรงเรียนให้  
กับโรงเรียนสมาชิกฯ โดยการจัดฝึกอบรมให้กับกลุ่มผู้บริหารและ  
คณะครู ของโรงเรียนสมาชิกสวทศ พหุภาษาศาสตร์โรงเรียน การฝึกอบรม  
ครูจะได้รับความรู้จากวิทยากรโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช (กรอบ  
สร้างจิตสำนึก) โดยตรง ในสาระการเรียนรู้ ๕ องค์ประกอบ

(อ่านต่อหน้า 4)



สวัสดิ์ท่านสมาชิกทุกท่าน จุลสารฉบับนี้ ก็มีข่าวและเรื่องราวน่าสนใจมาฝากทุกท่านกันเช่นเคยนะคะ เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 59 สมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนหลายๆ ท่านก็ได้มีโอกาสเฝ้าฯ รับเสด็จฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานประชุมวิชาการงานและนิทรรศการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนและฐานทรัพยากรท้องถิ่น ระดับภูมิภาค ครั้งที่ 4 ณ สำนักพระราชวัง สนามเสือป่า เป็นที่ปลาบปลื้มของพวกเราทุกคนไปแล้วนะคะ สำหรับสมาชิกที่พลาดโอกาสนี้ไป ก็ขอเอาใจช่วยให้มีโอกาสในคราวต่อไปในปีหน้านะคะ ชมภาพบรรยากาศในงานที่ผ่านมาได้ทางเว็บไซต์ [rspg.or.th](http://rspg.or.th) แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

**ในเล่ม**

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



**โรงเรียนบ่อไร่วิทยาคม**

**โรงเรียนบ่อไร่วิทยาคม**

สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 17

สถานที่ตั้ง เลขที่ 159/15 หมู่ 4 ตำบลบ่อพลอย อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด 23140 โทรศัพท์ 039-591043

ผู้อำนวยการโรงเรียน นางสุเชษ สัมโย

ข้อมูลบุคลากร ผู้บริหาร 2 คน ครู 26 คน ครูผู้ช่วย 9 คน พนักงานราชการ 5 คน ครูอัตราจ้าง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน

ลูกจ้างประจำ 2 คน ลูกจ้างชั่วคราว 2 คน

ข้อมูลนักเรียน นักเรียน 715 คน เปิดสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

**ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน**

โรงเรียนบ่อไร่วิทยาคม ได้สนองพระราชดำริ เข้าร่วมเป็นสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่อง



มาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วยศรัทธาในพระราชดำริการสอนและอบรมให้เด็กมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์พืชพรรณ โดยใช้วิธีการปลูกฝังให้เด็กเห็นความงดงาม ความน่าสนใจ และเกิดความปิติที่จะทำการศึกษาและอนุรักษ์พืชพรรณต่อไป โรงเรียนมีการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนทั้งใน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในทุกระดับชั้น มีพืชศึกษาคือมะเขือเปราะ การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความร่วมมือร่วมใจกันระหว่างครูในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ นักเรียน และบุคลากร ในชุมชนในท้องถิ่นที่เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษา โดยมีการประชุมปรึกษาวางแผนการดำเนินงาน มีการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง มีการกำกับติดตามผลเป็นระยะ เพื่อติดตามความก้าวหน้าและรู้ถึงปัญหาอุปสรรค ที่เกิดขึ้นและมีการปรับปรุงแก้ไขให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผลจากการดำเนินงานทำให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข เบิกบานมีชีวิตชีวา มีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตาต่อสรรพสิ่ง มีความรับผิดชอบอดทน เสียสละ เกิดคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันดีงาม โรงเรียนมีความสะอาด เป็นระเบียบ ร่มรื่น น่าอยู่ มีบรรยากาศงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยในปีการศึกษา 2558 โรงเรียนได้ผ่านการประเมินป้ายสนองพระราชดำริ







เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม ถึง 2 กันยายน 2559 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ(อพ.สธ.) โดยที่ปรึกษาประสานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน นายพร้อม พรหมภู๋ นายโสภณ สุรโยธี พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ อพ.สธ. นายชานินทร์ สันคณูช ได้ไปประชุมกลุ่มสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้แนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยมีรายละเอียดดังนี้ การทำรายงานประจำปี การทำรายงานพืชศึกษา การส่งข้อมูลความถูกต้องทางวิชาการด้านพฤกษศาสตร์ การฝึกอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน การประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการ การพักการเป็นสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน และเพื่อเตรียมความพร้อมในการเยี่ยมชมพิจารณาให้คะแนน ในปี 2560



ประชุมกลุ่มจังหวัดกาฬสินธุ์



ประชุมกลุ่มจังหวัดขอนแก่น



ประชุมกลุ่มจังหวัดชัยภูมิ



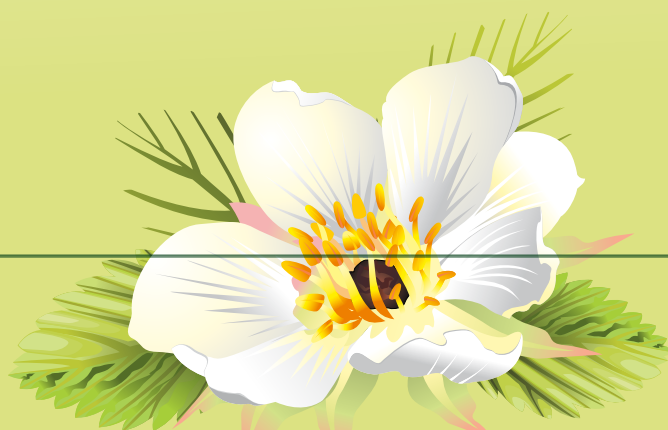


(ต่อจากหน้า 1)

โดยได้จัดการฝึกอบรมในรูปแบบการเรียนรู้แบบบูรณาการ ให้ผู้เข้าฝึกอบรม ได้มีประสบการณ์ตรง คือ การสัมผัส และศึกษาเรียนรู้พืชพรรณไม้ และระบบสิ่งมีชีวิตต่างๆในธรรมชาติ เช่น การศึกษาสภาพภูมิศาสตร์ ดิน น้ำ แสง อากาศ การศึกษาพรรณไม้ด้วยเอกสารแบบบันทึกพรรณไม้ในโรงเรียน (ก.7-003) การเก็บตัวอย่างพรรณไม้ การศึกษาพรรณไม้ทั้งลักษณะภายในและภายนอกภายใต้กล้องจุลทรรศน์ จึงทำให้ครูฝึกคิดอย่างเป็นกระบวนการ และนำกระบวนการนี้ไปพัฒนาวิธีการสอนนักเรียน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ และภูมิปัญญาแห่งตน ด้วยฐานแห่งคุณธรรม ตามแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน อีกทั้งเป็นการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชให้กับครูผู้สอน ให้รู้จักหวงแหน อนุรักษ์ พันธุ์พืช ไว้ให้กับลูกหลานในอนาคต โดยมีผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ประกอบด้วย ผู้บริหาร คณะครู จำนวนทั้งสิ้น 83 คน 20 โรงเรียน และ 1 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ให้ความสนใจในการฝึกอบรมครั้งนี้ ซึ่งทำให้ครูทุกคนในภาคใต้ที่ไม่เคยรู้จักกัน มารวมตัวกันสร้างเครือข่ายการขับเคลื่อนการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนได้อย่างต่อเนื่อง



ภาพบรรยากาศครูโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ร่วมฝึกอบรมปฏิบัติการ 5 องค์ประกอบ







เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์

## วิถีไทยภูมิปัญญาไทย: เด็กแรกเกิด

วัยเด็กเป็นวัยที่ต้องการอาหารเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโต เด็กทารกแรกเกิดคุณแม่ไม่ต้องคิดมากให้กินนมแม่เป็นหลักได้จนหกเดือนเพราะนมแม่มีพร้อมทุกอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อลูก ขอยกตัวอย่างทางภาคอีสานของไทยที่มีวิถีและภูมิปัญญาไทยในการดูแลเด็กแรกเกิดที่น่าสนใจดังเช่นเมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว โดยหมอต้าจะตรวจสอบว่าเด็กปกติหรือไม่ แล้วจึงตัดรกและอาบน้ำให้เด็ก เพื่อดูลักษณะการคลอดและตำหนิต่างๆ ตามตัวเด็กเพื่อทำนายการเลี้ยงดูและอนาคตของเด็กตามตำราที่สืบทอดกันมา

หลังจากนั้นต้องฝึกให้เด็กรู้จักกินนมแม่ นอกจากนั้นยังต้องรักษาแผลที่สะดือเด็ก ซึ่งในสมัยก่อนเด็กไม่ได้นอนในตู้อบและอยู่ในที่สะอาดเหมือนในปัจจุบัน โดยมีวิธีการที่น่าสนใจคือให้เด็กนอนในกระดังง์ 3 วัน และวันที่ 4 จึงให้นอนในเปล ก่อนนอนในเปลจะมีพิธีรับขวัญเด็ก และการตั้งชื่อเด็กจะตั้งตามความเชื่อของคนอีสาน ต่อมาเมื่อเด็กอายุได้ประมาณ 1 เดือน จึงให้ตัดเล็บ และตัดผมเรียกว่า “ตัดผมป่าหรือผมไฟ” ตัดแล้วให้เอาใส่ใบบัว นำไปไว้ที่ก้นโองังดินเป็นที่เย็นเพื่อเป็นเคล็ดให้เด็กอยู่เย็นเป็นสุข หรือนำไปเหน็บไว้ที่กิ่งไม้ เพื่อเป็นสิริมงคลและเป็นที่สูง

นอกจากนั้นเพื่อเป็นการรับขวัญเด็ก เพื่อประกาศให้ญาติ ๆ รู้และมาชื่นชมกัน มอบของขวัญรับขวัญกัน ตลอดจนเชื่อว่าการรับขวัญเด็กจะปกป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะเป็นอันตรายกับเด็กได้ โดย วิธีการรับขวัญเด็กแบบอีสาน คือเอาเด็กใส่กระดังง์แล้วเดินไปที่ประตู แล้วเคาะขอบประตู 3 ครั้ง แล้วพูดว่า “กุกกุก กุกกุก กุกกุก ถ้าแม่ลูกสุมาเอาไปเลี้ยง สามมือลูกผีสี่มือลูกคน ถ้ากายไปนี้จะแม่ลูกกูห้ามมาเอาเด็ดขาด” พูด 3 ครั้ง แล้วเคาะกระดังง์อีก 1 ครั้ง เป็นการพูดเพื่อแก้เคล็ดหลังจากนอนกระดังง์ 3 วัน วันที่ 4 ให้นอนในอู่ถ้าเป็นเด็กผู้ชายให้น้ำอู่ปรกการเรียน สมุด ดินสอไปไว้ในอู่ เพื่อให้เป็นนักปราชญ์ ถ้าเป็นหญิงเอาอุปกรณ์เย็บผ้า เช่น เข็ม ด้าย ฝ้าย เพื่อเป็นกุลสตรี แม่บ้าน เก่งงานบ้านงานเรือน

ซึ่งการรับขวัญเด็กก็จะมีรูปแบบที่แตกต่างกันไป แต่วัตถุประสงค์หลัก ๆ ก็เพื่อประกาศให้ทุกคนทราบถึงเด็กที่เกิดมาใหม่ให้เป็นที่ยอมรับ และสร้างความมั่นใจให้พ่อแม่ที่จะเลี้ยงดูลูกต่อไปให้สุขภาพแข็งแรงและเติบโตเป็นคนดีและคนเก่งต่อไป



ส่วนสมุนไพรที่อยู่คู่กับเด็กทารกของคนไทยคือมหาหิงค์ สมุนไพรสำหรับเด็กนี้ใช้ได้ทั้งภายในและภายนอก มาจากต้นมหาหิงค์ มีชื่อพฤกษศาสตร์ว่า *Ferula asafoetida* อยู่ในวงศ์ Apiaceae คนโบราณเขาเอาก้อนมหาหิงค์มาผูกไว้กับข้อมือเด็ก เพื่อให้กลิ่นหรือหลักการแบบ aromatherapy ได้ช่วยบำบัดอาการท้องอืดเพื่อในเด็กอ่อน หรือไม่ก็นำมหาหิงค์มาฝนกับสุราขาว คล้าย ๆ กับการสกัด และนำน้ำยามาทาท้องเด็กแก้ท้องอืดได้เช่นกัน

ในปัจจุบันมีการผลิตที่ก้าวหน้าก็ทำการสกัดมหาหิงค์ในรูป หิงเจอร์มหาหิงค์ ให้ลูกอ่อนนำไปทาบางๆ บริเวณท้องทารกแก้อาการท้องอืดเพื่อ พ่อแม่บางรายจะทาที่ฝ่ามือฝ่าเท้าของเด็กด้วยและไม่มีสีติดผ้าให้รำคาญใจ

ขอบคุณข้อความและเนื้อหาจาก

1.<http://www.thaihof.org/main/article/detail/2635>

2.<http://www.thaihealth.or.th/Content/19441>





เรียบเรียงโดย พีหญิง piyarat.rspg@gmail.com

# พวงทอง

ต้นพวงทองหรือต้นดอกน้ำผึ้ง ออกดอกเหลืองอร่ามสวยงามดูน่าทะนุถนอม มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Thryallis glauca* Ktze. หรืออีกชื่อคือ *Galphimia glauca* มีสามัญว่า galphimia หรือ gold shower จัดอยู่ในวงศ์ MALPHIGHIACEAE ต้นพวงทองจัดว่าเป็นไม้พุ่ม ลักษณะการแตกกิ่งก้านเป็นพุ่มกลม สูงประมาณ 1 เมตร กิ่งและลำต้นมีสีน้ำตาลอมม่วง ในส่วนใบมีลักษณะเป็นใบเรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก ใบเป็นใบเดี่ยว เป็นรูปรี กว้างประมาณ 2 ซม. ยาวประมาณ 4 ซม. ส่วนปลายใบมีลักษณะแหลมหรือมน โคนใบมน ส่วนขอบใบเรียบ สีเขียวเข้ม ลักษณะเด่นของวงนี้คือดอกกลีบดอกที่โคนกลีบดอกสอบเรียวยาว กลีบดอกมี 5 กลีบ มีสีเหลืองสด สลับหว่างกับกลีบเลี้ยง ส่วนกลีบเลี้ยงมีสีเขียว ดอกออกเป็นช่อที่เป็นช่อออกตามปลายกิ่ง ลักษณะเป็นช่อดอกแบบกระจุก ซึ่งหมายถึงช่อดอกแบบหนึ่งซึ่งดอกจะมีก้านดอกยาวเท่าๆกันและเรียงตามแกนที่ยาวไม่จำกัด ดอกที่อยู่โคนช่อจะบานก่อนดอกที่ปลายช่อเสมอ ส่วนดอกพวงทองมีเกสรเพศผู้ 10 อัน ยาวไม่เท่ากัน ก้านเกสรเพศเมียมี 3 แฉก ผลของพวงทองมีลักษณะกลม มี 3 พู เมื่อแก่แตกได้ พวงทองมีรายงานที่น่าสนใจว่าเป็นสมุนไพรรักษาโรคมะเร็งลำไส้และตับ ในละตินอเมริกา ส่วนในเม็กซิโกใช้เป็นสมุนไพรในแพทย์ทางเลือกมาโดยตลอด เช่น ใช้เป็นยาแก้ลมพิษที่เม็กซิโก มีงานวิจัยเกี่ยวกับพวงทองมาก เพราะพวงทองเป็นพืชพื้นเมืองของเม็กซิโก ล่าสุดมีงานวิจัยของ Dr. Ashutosh Sharma ชาวเม็กซิโก ทำงานวิจัยในพวงทองมุ่งเน้นเรื่องมีคุณสมบัติเป็นยาแก้ลมพิษที่ยังไปกว่านั้นดอกพวงทองใช้เป็นชาที่ทำให้นอนหลับสบายในภาษาเม็กซิกันคือ noche buena ซึ่งแปลว่า good night ยังพบว่าพวงทองใช้ทำเป็นชาผสมช่วยในการรักษาท้องร่วงจากการติดเชื้อต่าง ๆ

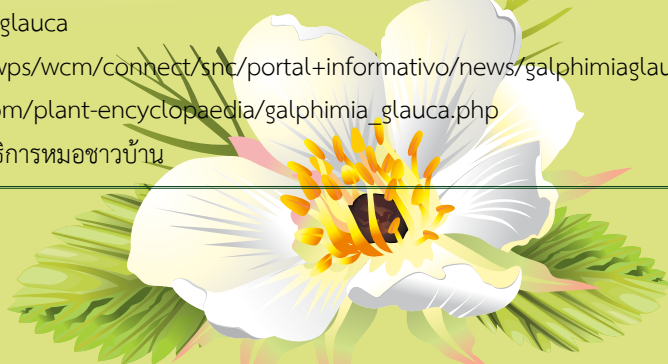


นอกจากพวงทองที่เป็นไม้พุ่มแล้ว ยังมีพวงทองที่เป็นไม้เลื้อยออกดอกคล้ายกันและอยู่ในวงศ์เดียวกันเรียกว่า “พวงทองเครือ” หรือเรียกอีกอย่างว่า “ระคนทอง” มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Tristellateia australasiae* A. Rich. พบมากทางภาคใต้ของประเทศไทย แต่ก็สามารถปลูกได้ทั่วไปเหมือนพวงทองที่เป็นพุ่ม และมีลักษณะดอกที่เหมือนกัน แตกต่างตรงที่เป็นพวงทองเครือเป็นไม้เถาเนื้อแข็ง และจัดเป็นไม้อิงอาศัยโดยไม่ต้องใช้มือเกาะ สามารถเติบโตยาวได้หลายเมตร การขยายพันธุ์ของทั้งสองพวงทองโดย การเพาะเมล็ด การปักชำ หรือการตอนกิ่ง มีรายงานสรรพคุณทางสมุนไพรคล้ายกันทั้งสองพวงทอง

พวงทองจึงจัดเป็นพรรณไม้ที่มีคุณค่า ปลูกเพื่อเป็นไม้ดอกไม้ประดับและยังมีให้เลือกว่าจะจัดเป็นทรงพุ่มหรือจะไว้ปลูกเลื้อยเป็นซุ้มที่สวยงาม อีกทั้งยังมีสรรพคุณทางสมุนไพรให้นำศึกษาต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

1. [http://www.il.mahidol.ac.th/e-media/plants/webcontent3/interactive\\_key/key/describ/puangton.htm](http://www.il.mahidol.ac.th/e-media/plants/webcontent3/interactive_key/key/describ/puangton.htm)
2. <http://www.kidswellness.com/ns/DisplayMonograph.asp?storeId=464477254e3a4415b4459127000e2b4ae&DocID=bottomline-galphimiaglauca>
3. <http://www.itesm.mx/wps/wcm/connect/snc/portal+informativo/news/galphimiaglaucaproperties25nov13>
4. [https://www.avogel.com/plant-encyclopaedia/galphimia\\_glauca.php](https://www.avogel.com/plant-encyclopaedia/galphimia_glauca.php)
5. ขอบคณภาพ จากบรรณาธิการหมอชาวบ้าน





# สรรหามาฝาก

## “ขนมดอกโสน”



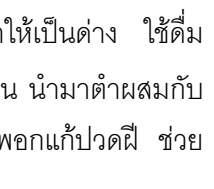
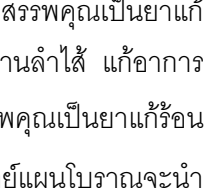
สวัสดีค่ะเพื่อนๆ สมาชิก เพื่อนๆทราบหรือไม่ว่า ดอกโสนบานตอนไหนคะ ดอกโสนไม่ได้บานเช้าเหมือนเพลงที่เราได้ยินกันนะคะ จริงๆแล้วดอกโสนบานตอนเย็นค่ะ ดอกก็สวย คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของดอกโสนก็ไม่น้อยเลยล่ะ อีกทั้งราคาก็ถูก นำมารับประทานลวกราดหัวกะทิจิ้มน้ำพริกก็ได้ ประกอบเป็นอาหารคาวก็ได้ ขนมหวานก็ได้ นำที่งภูมิปัญญาของคนไทยจริงๆค่ะ ฉบับนี้สรรหามาฝากขอ นำ **“ขนมดอกโสน”** มาฝากสมาชิกค่ะ เคยทำแต่ไข่เจียวดอกโสน ต้องลองทำขนมทานดูบ้างแล้วละค่ะ



### ส่วนผสม

1. ดอกโสน 500 กรัม
2. แป้งข้าวเจ้า 500 กรัม
3. มะพร้าวขูดขาว 500 กรัม
4. เกลือ 1 ช้อนชา
5. น้ำเปล่าครึ่งถ้วย
6. น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลทราย

**อุปกรณ์** ถาดใหญ่ 1 ใบ, ลังถึง (ซึ่งหนึ่ง), ผ้าขาวบาง หรือใบตอง



### วิธีทำ

1. นำดอกโสนมารูดเอาเก้านอก ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง ใส่ถาดใบใหญ่ รอไว้
2. เอาเกลือผสมกับน้ำเปล่า คนให้ละลาย นำน้ำเกลือมาพรมดอกโสน คลุกเคล้าให้ทั่ว พอให้ดอกโสนเปียก แต่ไม่แฉะจนน้ำนองถาด เพราะจะทำให้แป้งขนมและเป็นก้อนไม่ร่วน
3. เอาแป้งข้าวเจ้า ค่อย ๆ โรยบนดอกโสน ใส่ทีละน้อยใช้มือคลุกเคล้าให้ทั่วจนหมดแป้ง
4. ใส่มะพร้าวขูด ลงเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน ลองชิมแป้งว่าเค็มหรือไม่ ถ้ายังไม่เค็มก็เติมเกลือป่นได้นิดหน่อย
5. เอาผ้าขาวบางหรือใบตองวางในลังถึง ใส่ขนมดอกโสนใส่ให้ฟู ๆ อย่างคดขนม เดี่ยวจะเป็นก้อน สุกยาก แล้วนำไปนึ่งไฟปานกลาง ประมาณ 30 นาที หรือจนแป้งสุก
6. เสร็จแล้ว ทานตอนร้อน ๆ เนื้อแป้งจะนิ่ม ร่วน ตักน้ำตาลปีบนิดหนึ่ง ขนมอีกหนึ่งช้อน อร่อยมาก เวลาจะทานแต่ละครั้งเราให้อุ่นให้ร้อนก่อน ถ้าขนมเย็น แป้งจะไม่ค่อยนิ่มค่ะ หรือถ้าชอบน้ำตาลทรายให้โรยน้ำตาลทราย

### สรรพคุณของโสน

**ดอกโสน** มีรสจืด มัน เย็น มีสรรพคุณเป็นยาแก้พิษร้อน ถอนพิษไข้ ใช้เป็นยาสมานลำไส้ แก้อาการปวดมวนท้อง **ราก** มีรสจืด มีสรรพคุณเป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ **ต้น** มีรสจืด แพทย์แผนโบราณจะนำต้นมาเผาให้เกรียม แล้วนำมาแช่น้ำให้เป็นด่าง ใช้ดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ **ใบ** มีรสจืดเย็น นำมาตำผสมกับดินประสิวและดินสอพอง ใช้เป็นยาพอกแก้ปวดฝี ช่วยถอนพิษ ใช้ตำเป็นยาพอกแผล

### โสน/โสนหิน/โสนกินดอก/ผักสองแฉง

ชื่อสามัญ Sesbania pea

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania javanica* Mig.

ชื่อวงศ์ FABACEAE



เล็กๆน้อยๆ กับเปลือกมะนาว ปกติช่วงปูนช่างก่อสร้างมักจะโดนฝุ่นปูน ถ้าล้างไม่สะอาด ปูนจะกัดผิวหนังเป็นแผล ให้เอาเปลือกมะนาวมาถูตามมือตามเท้า จะสามารถแก้ปูนกัดได้ แล้วผิวยังนุ่มเนียนอีกด้วย







เรียบเรียงโดย  
 สุเมตต์ ปุจฉาการ  
 คมสัน หงษ์ทศศิริ

บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

# เอคไคโนเดิร์ม

## Echinodermata (4)

เรียบเรียงจากหนังสือ เอคไคโนเดิร์มบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน

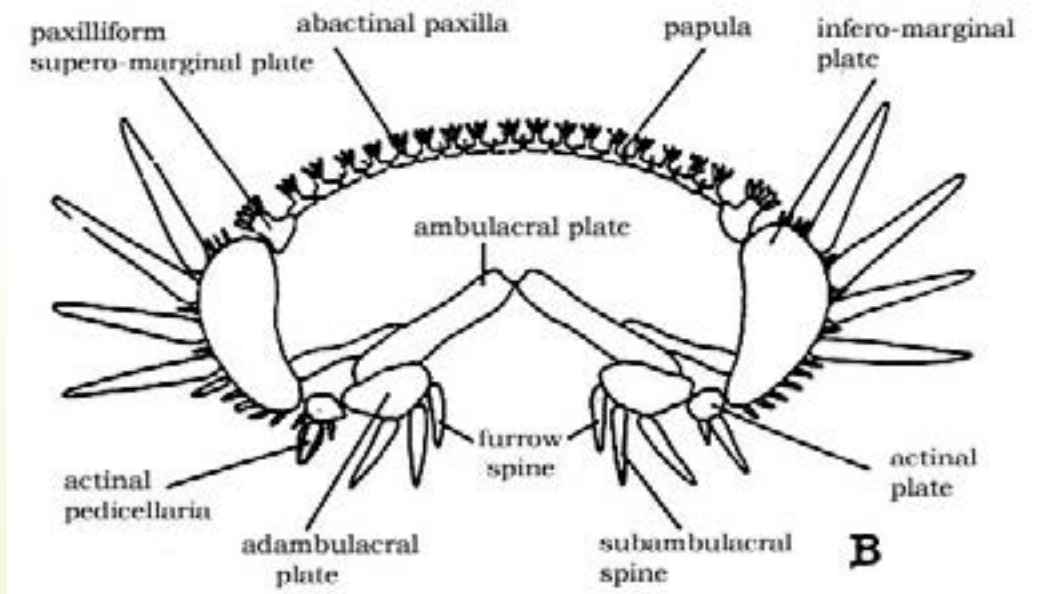
(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

### ดาวทะเล (Class Asteroidea)

ดาวทะเลมีลักษณะรูปร่างคล้ายรูปดาว ร่างกายประกอบด้วยแผ่นหินปูนขนาดเล็กเรียงต่อกันประกอบขึ้นเป็นร่างกาย บนแผ่นหินปูนเล็กๆเหล่านี้อาจจะมียาวหนาม เม็ดหินปูนกลม ทำให้มองเห็นตามผิวลำตัวมียาวหนามขนาดเล็กใหญ่แตกต่างกัน ปกคลุมร่างกาย ร่างกายของดาวทะเลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ แผ่นกลางลำตัวอยู่ตรงกลาง ซึ่งเป็นที่รวมระบบอวัยวะต่างๆ ที่สำคัญ เช่น ทางเดินอาหาร อวัยวะสืบพันธุ์ ระบบประสาท และแขนที่เชื่อมกับแผ่นกลางลำตัวยื่นออกไปเป็นแฉกรัศมี ปกติจะมี 5 แขน มีบางชนิดเช่น ดาวแสงอาทิตย์ที่มี 6-9 แขน หรือดาวมงกุฎหนามอาจจะมากถึง 40 แขน ดาวทะเลไม่มีหัว มีปากอยู่ตรงกลางทางด้านล่างของแผ่นกลางลำตัว ปากจะเชื่อมติดกับกระเพาะอาหารส่วนบนซึ่งสามารถยื่นออกมาภายนอก ร่างกายได้ ทำให้ดาวทะเลสามารถกินอาหารที่มีขนาดใหญ่กว่าปากได้ ทวารหนักอยู่ด้านตรงข้ามปากทางด้านบน ด้านใต้แขนมีร่องยาวจากปากออกไปตามแขน ภายในร่องจะเป็นที่อยู่ของเท้าที่ยื่นออกมาเป็นคู่เรียงกันเป็นแถว เท้าทำนี้เป็นส่วนหนึ่งของระบบท่อน้ำ (water vascular system) ภายในร่างกายซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่พบในพวกเอคไคโนเดิร์มเท่านั้น เท้าที่อยู่ในพวกดาวทะเลมีประโยชน์ช่วยในการเคลื่อนที่ จับอาหาร ระบบท่อน้ำภายในร่างกายของดาวทะเล เริ่มต้นจาก ท่อตะแกรงน้ำ ซึ่งอยู่ทางด้านบนตรงข้ามปากทำหน้าที่คล้ายกับเครื่องกรองน้ำที่คอยกรองพวกตะกอนต่างๆไม่ให้เข้าสู่ภายในร่างกาย ต่อจากท่อตะแกรงน้ำเป็นท่อหินปูนส่งน้ำเข้าสู่ท่อน้ำวางแหวนรอบปาก บริเวณท่อน้ำวางแหวนรอบปากจะมีกระเปาะควบคุมแรงดันน้ำทำหน้าที่คล้ายกับปั้มน้ำที่คอยส่งจ่ายน้ำไปยังท่อน้ำที่แยกออกไปตามแขน ต่อจากท่อน้ำตามแขนนี้จะเป็เท้าเท้า ซึ่งทางด้านบนของเท้าเท้าจะมีกระเปาะควบคุมแรงดันน้ำด้วย ดาวทะเลไม่มีเหงือกสำหรับหายใจ การหายใจเพื่อแลกเปลี่ยนก๊าซในขบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายจะใช้วิธีพิเศษที่มีลักษณะคล้ายหนวดเล็กๆตามผิวหนัง ที่เรียกว่า แพพิลลี (papillae) ซึ่งบางครั้งจะอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มองดูคล้ายกับกระดูกงู ดาวทะเลไม่มีตา ไม่มีสมอง การรับสัมผัสต่างๆจะใช้เท้าที่เปลี่ยนแปลงรูปร่างเป็นหนวดอยู่ที่ปลายแขน ทำหน้าที่รับสัมผัสต่างๆ เช่น แสงสว่าง อุณหภูมิ สารเคมี กลิ่นเหยื่อ เป็นต้น ดาวทะเลส่วนใหญ่มีการสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ โดยมีเพศแยกกันเป็นตัวผู้และตัวเมีย การปฏิสนธิจะเกิดขึ้นภายนอกตัวในน้ำทะเล เมื่อเวลาผสมพันธุ์ตัวผู้และตัวเมียอาจจะมาอยู่รวมกันหรืออยู่ใกล้ๆกัน ตัวเมียจะเป็นตัวชักนำให้เกิดการผสมพันธุ์โดยจะปล่อยไข่ออกมา ก่อนช่วงที่ปล่อยไข่จะมีการปล่อยสารเคมีบางชนิดออกมาด้วย เพื่อกระตุ้นให้ตัวผู้ปล่อยน้ำเชื้อออกมา ไข่และน้ำเชื้อจะปฏิสนธิกันกลายเป็นตัวอ่อน และดำรงชีวิตเป็นแพลงก์ตอนลอยอยู่ในน้ำทะเลระยะหนึ่ง แล้วจึงพัฒนาเปลี่ยนแปลงรูปร่างเป็นดาวทะเลขนาดเล็กๆ ลงเกาะคืบคลานตามพื้นทะเล ดาวทะเลมีความสามารถพิเศษเฉพาะตัวอีกอย่างหนึ่งคือ ความสามารถในการงอกใหม่ โดยที่อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เมื่อขาดหรือถูกทำลายออกไป ร่างกายจะงอกใหม่ออกมาทดแทนในเวลาอันรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดการระบาดของดาวทะเลที่กินหอยในฟาร์ม เกษตรกรมักจะสับดาวทะเลออกเป็นชิ้นๆ แล้วโยนทิ้งทะเล ดาวทะเลก็จะงอกออกเป็นตัวใหม่ตามจำนวนชิ้นที่สับออก ทำให้ระยะเวลาการระบาดเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น ความสามารถในการงอกใหม่นี้ขึ้นอยู่กับชนิดของดาวทะเล บางชนิดต้องใช้บริเวณแผ่นกลางลำตัวด้วยจึงสามารถงอกใหม่ได้ เช่น ดาวทราย ดาวแสงอาทิตย์ แต่บางชนิดไม่จำเป็น เช่น ดาวสีน้ำเงิน เป็นต้น ดาวทะเลดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระตามพื้นท้องทะเลตั้งแต่ชายฝั่งทะเลจนถึงทะเลลึก และมักจะเป็นผู้ล่าในระบบนิเวศทางทะเล ในประเทศไทยพบดาวทะเลประมาณ 70 ชนิด







ลักษณะที่ใช้ในการจำแนกชนิดดาวทะเล



*Choriaster granulatus* Lütken, 1869

ชื่อสามัญภาษาไทย: ดาวทะเล

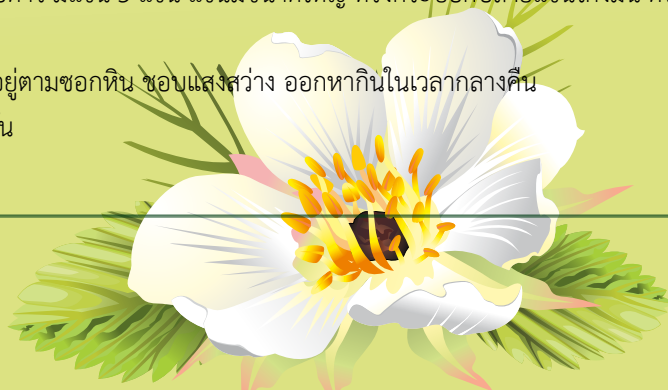
ชื่อสามัญภาษาอังกฤษ: Starfish

ลักษณะ: ร่างกายเป็นแฉกรูปดาว มีแขน 5 แขน แขนมีขนาดใหญ่ ทรงกระบอกปลายแขนโค้งมน ตรงกลางลำตัวมีสีชมพู ปลายแขนสีขาว

แหล่งที่อยู่อาศัย: พบอาศัยอยู่ตามซอกหิน ชอบแสงสว่าง ออกหากินในเวลากลางคืน

การแพร่กระจาย: เกาะฟิลิปปินส์

ติดตามตอนต่อไปฉบับหน้า





Et Cetera

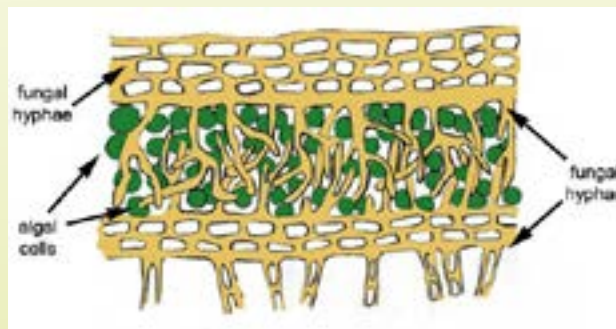
เรียบเรียงโดย พี่เจ

nutthapornr@hotmail.com

# ไลเคน (lichen)

สวัสดีค่ะน้องๆพบกันอีกครั้งนะคะ วันนี้พี่จะแนะนำให้รู้จัก 'ไลเคน' ค่ะ น้องๆหลายคนอาจจะเคยเห็นไลเคนกันบ้างแล้ว บางคนอาจรู้จักไลเคน แต่บางคนอาจยังงงงสงสัย แต่ไม่เป็นไรมาทำความรู้จักไปพร้อมๆกัน

ไลเคนคือสิ่งมีชีวิตขนาดไม่ใหญ่ไม่โต พบเจอไลเคนได้ในหลายที่มาก เช่นบนต้นไม้ บนหิน หรือแม้แต่บนรถยนต์เก่าๆเลยนะคะ! ไลเคนนั้นคือสิ่งมีชีวิตสองชนิดอันได้แก่ 'รา' และ 'สาหร่าย' หรือ 'ไซยาโนแบคทีเรีย' มาอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพาอาศัยกัน (symbiosis) โดยสาหร่ายจะให้สารคาร์บอน แต่ถ้าเป็นไซยาโนแบคทีเรียจะตรึงไนโตรเจนและให้สารไนโตรเจนแก่รา ในขณะที่ราจะให้สภาวะที่เหมาะสมแก่การเจริญให้กับสาหร่ายหรือไซยาโนแบคทีเรีย ถ้าลองมองที่ภาพหน้าตัดของไลเคนนั้น จะพบว่ามันเป็นโครงสร้างหลักของไลเคน โดยจะสานกันเป็นโครงสร้างและสาหร่ายหรือไซยาโนแบคทีเรียจะเจริญอยู่ในช่องว่างระหว่างเส้นใยชั้นในได้ผิวไลเคน



ภาพที่ 1 โครงสร้างของไลเคน (ภาพจาก <http://www.saburchill.com/ans02/chapters/chap010.html>)

ไลเคนแบ่งได้เป็น 3 ชนิด ได้แก่

- 1) ครัสโตสไลเคน (Crustose lichen) ลักษณะเป็นคล้ายๆฝุ่นผงอัดแน่นหรือเป็นแผ่นติดแน่นบนพื้นผิวต่างๆ (ภาพที่ 2)
- 2) โพลีออสไลเคน (Foliose lichen) ลักษณะคล้ายแผ่นใบ สามารถที่จะแกะออกมาจากพื้นผิวได้ง่าย (ภาพที่ 3)
- 3) ฟรุคติโคสไลเคน (Fruticose lichen) ลักษณะเป็นพุ่มหรือเส้นสาย เช่น ฝอยลม (ภาพที่ 4)



ภาพที่ 2 ครัสโตสไลเคน ถ่ายภาพที่เขื่อนอุบลรัตน์ วันที่ 17 กันยายน 2552







ภาพที่ 3 โพลีโอสไลเคน (ภาพจาก <https://nhgardensolutions.files.wordpress.com/2014/01/8-foliose-lichen.jpg>)



ภาพที่ 4 ฟรุตติคอสไลเคน

(ภาพจาก <http://pnwhandbooks.org/plantdisease/sites/default/files/images/29577habitedited.jpg>)

น้องๆอาจจะสงสัยว่าในเมื่อไลเคนมาจากสาหร่ายหรือไซยาโนแบคทีเรียและรา นั้น เวลาตั้งชื่อจะทำอย่างไร การตั้งชื่อของไลเคนนั้นจะตั้งตามราที่อยู่ในไลเคนค่ะ เนื่องจากในโครงสร้างของไลเคนนั้นราเป็นใหญ่นั้นเอง โดยปัจจุบันพบไลเคนมากกว่า 17,000 สปีชีส์แล้วนะค่ะ และคาดว่าก็จะพบชนิดใหม่ไปเรื่อยๆตราบเท่าที่ยังมีการออกสำรวจในที่ต่างๆค่ะ เพราะเราพบไลเคนได้ทั้งจากภูมิอากาศเขตร้อนไปจนถึงเขตหนาวเย็นกันเลยทีเดียว

สำหรับประโยชน์ของไลเคนนั้นมีมากมายหลายอย่างเลยหละค่ะ ไลเคนบางชนิดนั้นสามารถนำมาใช้ในกระบวนการไบโอเรเมดิเอชัน (bioremediation) ได้แก่การใช้สิ่งมีชีวิต เช่น โพรคาริโอต รา หรือพืชมาทำการกำจัดมลพิษจากระบบนิเวศ ตัวอย่างเช่น นักวิจัยในสหราชอาณาจักร พบว่าไลเคนบางชนิดที่สามารถเจริญได้บนดินที่พบการปนเปื้อนของผงยูเรเนียมที่มาจากการทำเหมืองแร่ โดยไลเคนนั้นจะสะสมผงยูเรเนียมเป็นสีเข้ม ซึ่งสามารถใช้เป็นตัวติดตาม (biological monitor) สามารถใช้เป็นตัวกำจัดแร่ยูเรเนียมได้

ติดตามตอนต่อไปฉบับหน้า



# นกในหมู่เกาะผสมสารและสีทางการดูนก

(ตอนที่ 6)

รองศาสตราจารย์ ผุสดี ปริยานนท์  
ต่อจากฉบับที่แล้ว

รายละเอียดนกแต่ละชนิดบนเกาะสมสาร



4. นกยางไฟธรรมดา  
ชื่อสามัญ Cinnamon Bittern  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ixobrychus cinnamomeus*  
ชื่อสกุล *Ixobrychus*

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกขนาดกลาง (38 ซม.) ขนตามลำตัวมีสีน้ำตาลแดง มีจะงอยปากและแข้งยาวสีเหลือง สีขนด้านหลังขาวกว่าด้านท้อง เพศผู้มีแถบสีขาวบริเวณกราม ขณะที่เพศเมียมีลายขีดสีขาวด้านท้อง

**สถานภาพ** เป็นนกประจำถิ่นพบบ่อย



5. เหยี่ยวขาว  
ชื่อสามัญ Black-shouldered Kite  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elanus caeruleus*  
ชื่อสกุล *Elanus*

**ลักษณะและนิสัย** เป็นเหยี่ยวที่มีขนาดกลาง (28-35 ซม.) มีขนที่ลำตัวสีขาว ขนปลายปีกและหัวไหล่สีดำ ปีกแหลม นกชนิดนี้มักหากินอยู่ตามลำพัง สามารถกระพือปีกบินอยู่กับที่ได้ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของเหยี่ยวชนิดนี้ มักพบอาศัยล่าเหยื่อตามทุ่งนาหรือพื้นที่โล่ง

**สถานภาพ** เป็นนกประจำถิ่นพบบ่อยแต่ปัจจุบันพบเห็นได้น้อยลง



6. เหยี่ยวนกเขาพันธุ์ญี่ปุ่น  
ชื่อสามัญ Japanese Sparrowhawk  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Accipiter gularis*  
ชื่อสกุล *Accipiter*

**ลักษณะและนิสัย** เป็นเหยี่ยวขนาดเล็ก (25-30 ซม.) ด้านหลังมีสีเทาเกือบดำ ท้องมีสีน้ำตาลแดง และมีลายสีน้ำตาลแดงตามขวาง มีหรือไม่มีลายเส้นใต้คอ หางเป็นรูปพัดมีแถบดำตามขวาง ขณะอพยพมักบินรวมกันเป็นฝูง

**สถานภาพ** เป็นนกอพยพพบบ่อย







## 7. นกออก

ชื่อสามัญ White-bellied Sea-Eagle

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Haliaeetus leucogaster*ชื่อสกุล *Haliaeetus*

**ลักษณะและนิสัย** เป็นนกในกลุ่มนกอินทรีที่มีขนาดใหญ่ (70-85 ซม.) ขณะตัวโตเต็มวัยลำตัวด้านหลังมีสีเทาดำ หัว ท้องและลำตัวมีสีขาว หางเป็นรูปใบหอกมีสีขาวและมีแถบดำบริเวณโคนหาง สำหรับตัวที่ยังไม่โตเต็มวัยมีสีน้ำตาล ปีกมีขนาดยาวปลายขนแยกเป็นช่องมักบินร่อนอยู่เดี่ยว ๆ หรือเป็นคู่เพื่อหาปลาตามชายฝั่งทะเล ในทะเลและตามหมู่เกาะ

**สถานภาพ** เป็นนกประจำถิ่นพบไม่บ่อย ปัจจุบันมีจำนวนลดลง



## 8. เหยี่ยวทุ่งพันธุเอเซียตะวันออก

ชื่อสามัญ Eastern Marsh-Harrier

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Circus spilonotus*ชื่อสกุล *Circus*

**ลักษณะและนิสัย** เป็นเหยี่ยวขนาดกลาง (48-56 ซม.) ขนบริเวณลำตัวสีน้ำตาลเข้ม ปีกมีขอบของใบขนเป็นสีน้ำตาลอ่อน ในเพศผู้จะมีสีน้ำตาลดำค้ำกว่าเพศเมีย ขนปลายปีกมีใบขนแยกออกเป็นแถบมีลายตามขวางสีน้ำตาลเข้ม ปีกกว้างและยาวหางยาวปลายตัด ขณะบินจะเห็นหัวยื่นยาวออกมามากกว่าเหยี่ยวชนิดอื่น ๆ บริเวณหัวและด้านหลังของคอเป็นลายขีดสีน้ำตาลเข้ม เพศเมียมีลายขวางสีน้ำตาลเข้มสลับกับสีครีมที่หาง มักร่อนหากินอยู่ใกล้แหล่งน้ำ

**สถานภาพ** เป็นนกอพยพพบไม่บ่อย



## 9. เหยี่ยวเพเรกริน

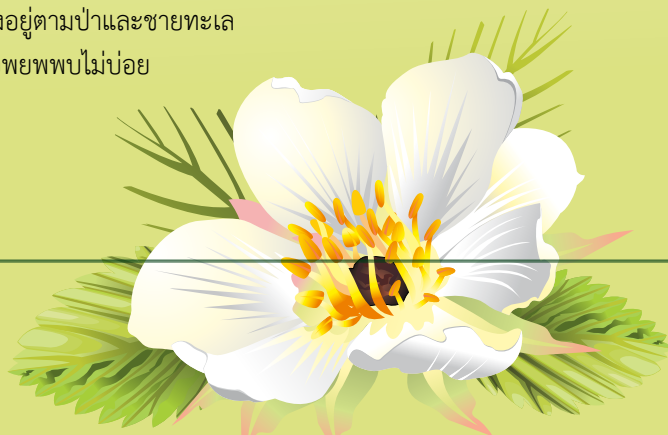
ชื่อสามัญ Peregrine Falcon

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Falco peregrines*ชื่อสกุล *Falco*

**ลักษณะและนิสัย** เป็นเหยี่ยวขนาดกลาง (38-48 ซม.) ปีกแหลมบินได้เร็วเป็นผู้ล่าเหยื่อ แม้กระทั่งนกด้วยกัน บริเวณหัวและด้านหลังมีสีดำขอบขนมีสีเทา บริเวณตามีปื้นสีดำยาวลงมากคล้ายกับสวมหน้ากากสีดำ ท้องและหางมีสีน้ำตาลมีลายแถบตามขวาง มักหากินเป็นคู่หรือตามลำพังอยู่ตามป่าและชายทะเล

**สถานภาพ** เป็นนกอพยพพบไม่บ่อย

ติดตามตอนต่อไปฉบับหน้า



# ฐานทรัพยากรท้องถิ่น.... องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (jiant\_antz@hotmail.com)

## เรียนรู้การเก็บข้อมูลภูมิปัญญาการทำพริกแกงเผ็ดบางกระบือ

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ร่วมกับจังหวัดปทุมธานี จัดการฝึกอบรมปฏิบัติการ สํารวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่น รุ่นที่ 12/2559 ในระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 3 กันยายน พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ อําเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยมี องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 10 แห่ง และสถานศึกษา จำนวน 13 แห่ง รวมจำนวนผู้เข้าอบรมทั้งสิ้น 59 คน



### ส่วนประกอบ

- |                  |     |          |
|------------------|-----|----------|
| 1. ผิวมะกรูด     | 0.5 | กิโลกรัม |
| 2. ข่าแก่        | 1   | กิโลกรัม |
| 3. ตะไคร้หั่นฝอย | 1   | กิโลกรัม |
| 4. กระเทียม      | 2.2 | กิโลกรัม |
| 5. หอมแดง        | 1   | กิโลกรัม |
| 6. พริก          | 3   | กิโลกรัม |
| 7. กะปิ          | 0.5 | กิโลกรัม |
| 8. เกลือ         | 3   | กำมือ    |

### วิธีการ



1. นำพริกแห้งมาเด็ดก้านออกและแช่ในน้ำสะอาดให้นิ่ม
2. นำพริกขึ้นมาจากน้ำ บีบน้ำให้แห้ง
3. นำพริกมาคั่วในกระทะจนมีกลิ่นหอม
4. นำพริก ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หัวหอม กระเทียม เกลือป่น และกะปิ ผสมคลุกเคล้าให้ส่วนประกอบทั้งหมดเข้ากัน
5. เตรียมเครื่องบดพริกแกงนำส่วนประกอบที่ผสมเข้ากันดีแล้ว ใส่ลงในเครื่องบด บดให้ละเอียด
6. จากนั้นนำเครื่องแกงเผ็ดที่บดแล้วมาบดให้เข้ากันอีกครั้ง
7. เมื่อบดเครื่องแกงเสร็จแล้วและบรรจุลงถุงละ 500 กรัม

อาหารไทยประเภท “แกง” นับว่าเป็นอาหารหลักและเราจึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่า “แกง” เป็นที่นิยมของคนไทยมาอย่างช้านาน ซึ่งเรามักรับประทานข้าวร่วมกับอาหารคาวหรือที่เรียกว่า “กับข้าว” นั้นเอง ซึ่งแกงในแต่ละภูมิภาค วัตถุประสงค์ที่จะมาทำแกง ย่อมมีความแตกต่างกันไปรวมถึงเอกลักษณ์และกรรมวิธีของเครื่องแกง ที่มีรสชาติแตกต่างกันออกไป

ภูมิปัญญาเรื่องของอาหารพื้นบ้านบางกระบือ ซึ่งเกิดจาก ประสบการณ์โดยตรงของนางชูป โป้เลิศ บ้านคาง หมู่ที่ 3 ตำบลบางกระบือ อําเภอสสามโคก จังหวัดปทุมธานี ในการประกอบอาหารในครัวเรือนสู่อาชีพให้กับครอบครัวและพัฒนาต่อยอดเป็นการจัดตั้งกลุ่มอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน ภายใต้ศูนย์พัฒนาอาชีพราษฎร ตำบลบางกระบือ ทางกลุ่มมีการจำหน่ายเครื่องแกงสำเร็จรูปได้แก่ พริกแกงเผ็ด พริกแกงเขียวหวาน พริกแกงส้ม เป็นต้น ซึ่งในการผลิตเครื่องแกงจะมีลูกค้าภายในหมู่บ้านและต่างหมู่บ้านมาซื้อเครื่องแกงของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง

การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติการ สํารวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่นได้เห็นการสร้างชุมชนเข้มแข็ง และแนวทางในการพัฒนาต่อยอดโดยการปลูกพืชที่เป็นวัตถุดิบตั้งต้น ในการทำพริกแกงเพื่อเป็นการลดรายจ่ายและสร้างรายได้เสริมให้กับคนในท้องถิ่น อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์พืชพรรณสมุนไพร ที่มีคุณค่า และประโยชน์อีกด้วย







## นางรัศมี ไชยนันท์

ที่ปรึกษาประสานงานการเคหะแห่งชาติ โดยได้รับมอบหมายให้ดำเนินงานเป็นที่ปรึกษาฯ ประมาณ 3 ปี และก่อนเกษียณอายุราชการได้ดำรงตำแหน่งรองผู้อำนวยการเคหะแห่งชาติ และเป็นอาจารย์พิเศษ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**แรงคลใจที่ทำให้มาเป็นที่ปรึกษาประสานงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น** นับว่าเป็นความโชคดีอย่างมากที่ได้มีโอกาสเข้ามาสนองงานพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จากประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 40 ปี จนเกษียณอายุราชการ มีความคิดเห็นว่ายังคงมีแรงบันดาลใจที่จะช่วยประสานงานของโครงการในพระราชดำริ ที่เป็นประโยชน์แก่สังคม และประเทศชาติได้บ้าง และได้รับการชักชวนจากคุณพรชัย จุฑามาศ และอาจารย์ณัฐชยา นันทิพล ให้มาเป็นที่ปรึกษาประสานงานการเคหะแห่งชาติ และที่ปรึกษาประสานงานฐานทรัพยากรท้องถิ่น

**ความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานฐานทรัพยากรท้องถิ่นในที่ต่างๆ** ตนเองเคยได้รับทราบและติดตามโครงการนี้มานาน มีความสนใจเรื่องเกี่ยวกับพรรณไม้อยู่บ้าง และได้เห็นการดำเนินของโครงการไม่ว่าจะเป็นการอนุรักษ์พืช สัตว์ และทรัพยากรต่างๆ ในท้องถิ่น เช่นที่หมู่เกาะแสมสาร เป็นต้น ส่วนหนึ่งจากการที่บุตรสาวเคยได้ร่วมงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ในโรงเรียน แต่ก็ส่งผลมาถึงปัจจุบัน ทำให้เป็นผู้ที่มีความสนใจ รักในธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ต้องขอชื่นชมพระอัจฉริยภาพขององค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงเล็งเห็นถึงการปลูกฝังให้รักและความหวงแหนทรัพยากรธรรมชาติกับเด็กในโรงเรียน ซึ่งได้ผลอย่างแท้จริง

**ความประทับใจที่สุดในงานประชุมวิชาการและนิทรรศการทุกครั้ง** จะได้เห็นถึงความสนพระทัยและเอาพระทัยใส่ในงานของโรงเรียนและเด็กๆ ทุกคน ซึ่งในแต่ละปีมีโรงเรียนและหน่วยงานเพิ่มขึ้นทุกปี และส่วนใหญ่มีการพัฒนาและความก้าวหน้าของงานมานำเสนอ มีความหลากหลายของพืชศึกษาและพืชอนุรักษ์ที่นำมาคิดค้นเป็นนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์โดยการเรียนรู้จากธรรมชาติของพืช และนำมาเชื่อมโยงกันได้อย่างน่าสนใจเห็นความร่วมมือของท้องถิ่นและชุมชนที่ทำงานอย่างมีความสุข

**ของฝากจากท่านที่ปรึกษาฯ** อยากฝากให้ทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ขอให้สนองพระราชดำริอย่างมีความสุขที่แท้จริง ทำเสมือนการดำรงชีวิตประจำวัน อย่าได้คิดว่าเป็นภาระเพิ่ม แต่ให้ถือเป็นภารกิจและหน้าที่ของคนไทยทุกคนที่จะช่วยกันรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืน ดังพระราชดำริที่ว่า

“การรักทรัพยากรธรรมชาติ คือการรักชาติ รักแผ่นดิน”





การบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ภายในโรงเรียนเกิดขึ้นจากการเรียนรู้จากพรรณไม้ต้นจริงก่อนนำความรู้มาจัดทำผลงานออกมา โรงเรียนบ่อไร่วิทยาคม จังหวัดตราด

คุณครูได้นำงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนในรายวิชาภาษาไทย โดยสอนให้นักเรียนเรียนรู้และสัมผัสถึงความงามของพรรณไม้ตั้งแต่องค์ประกอบที่ 1-3 แล้วรวบรวมผลการเรียนรู้และคัดแยกสาระให้เป็นหมวดหมู่ จากนั้นนำมาจัดทำรายการงานผลด้วยวิธีต่างๆ โดยนักเรียนเลือกการแต่ง บทหรือทรงโคลงสี่สุภาพ ที่ได้มาจากข้อมูลการศึกษาพรรณไม้ คือ มะเขือเปราะ ซึ่งบรรยายถึงลักษณะของ มะเขือเปราะ และความสัมพันธ์ของงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ผลที่นักเรียนได้รับในการปฏิบัติงาน ช่วยทำให้นักเรียนเพิ่มทักษะในการคิดอย่างเป็นระบบ รู้จักวิธีการเรียนรู้ให้ได้มาซึ่งข้อมูลลักษณะพรรณไม้ และเกิดอารมณ์สุนทรีย์ในขณะที่เรียนรู้ จนสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นร้อยกรองได้

ดอกเบ้งบานสีม่วงเป็นพวงสวย ผิวเนียนช่วยให้น่าทานอาหารถิ่น  
มะเขือเปราะมะเขือกรอบช้อยลยิน ปลูกจากดินแตกออกเป็นดอกใบ  
พฤกษศาสตร์ศึกษานานาพรรณน มะเขื่อนี้้องค์ประกอบครบทุกไซร์  
สนองผลคำริเจ้าฟ้าไทย สุดปลื้มใจท่ามกลางแมกไม้เอย  
สนองผลโครงการพฤกษศาสตร์ ๖ เปรื่องปราษฎศึกษาพิชพันธุ์ผล  
องค์พระเทพความสามารถชาติยืนยล ประชาชนให้สมญาเจ้าฟ้าไทย  
บ่อไร่วิทฯ ศึกษาพันธุ์มะเขือ ไม่น่าเบื่อเรียนรู้พันธุ์แมกไม้  
ดอกใบผลต้นรากเมล็ดไซร์ ศึกษได้ครบห้าองค์ประกอบเอย



ภาพโดย : นางสาวเกวลิน แก้วมา ม. 4/1  
ประพันธ์โดย : นางสาวอมรรัตน์ สุระพามา ม. 6/3  
ครูผู้รับผิดชอบ : นางสาวอังสมาลิน ดีเด่น  
โรงเรียนบ่อไร่วิทยาคม จังหวัดตราด

พรรณชนะและข้อคิดต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในบทความต่างๆ ของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ไม่จำเป็นต้องเป็นความคิดเห็นของ อพ.สธ. และ อพ.สธ. ไม่รับผิดชอบใดๆ ต่อบทความที่ถูกส่งเข้ามา 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. ภัทรพร รุจิขจร 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

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

