



# จุลสาร สวนพฤษศาสตร์โรงเรียน

ก.พ.ส.ว. ฉบับที่ ๓ ปีที่ ๑๙

พฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ISSN - 1685-7771



ในโอกาสคล้ายวันตรุษจันทร์  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๑

ขอทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

## ใบปลีก

ต้องเดลลง	2
แนะนำโรงเรียนสมาชิกฯ	2
ข่าวสมาชิกฯ	3-4
ก้าวไกลไปกับเทคโนโลยีชีวภาพ	5
Plants In Focus	6
เปิดกรุกลางบ้าน	7
บทความสู้ทรงคุณวุฒิ	8-9
เรื่องน่ารู้	10
สารสร้างจากสมาชิก	11
ทุกงานวรรณศิลป์	12
สรรหามาฝึก	13
ผ้าสุ่วอิหม่าม	14-15
พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาและ	
ภาษาไทย	16

### กิจกรรม

ใกล้จะถึงวันพิษสงค์แล้วทุกวันนี้โรงเรียนสมาชิกฯ จะมาจัดแสดงนิทรรศการปืนทางโครงการ กี'ได้กัดเลือกข้าวมากถึง 4 โรงเรียนคือ โรงเรียนเดินวิทยา จังหวัดลำปาง โรงเรียนประทาย จังหวัดนครราชสีมา โรงเรียนปีะพงษ์วิทยา กรุงเทพมหานคร โรงเรียนวัดโพธิ์าราม จังหวัดพัทลุง

จุดเด่นที่นี่เป็นฉบับที่ 3 ปีที่ 13 แล้วนะครับ เนื้อหาใหม่เล่นกีบังเต็มไปด้วยสาระมากนัก น่าสนใจ ถ้าอยากรายงานว่า ค่อไปมีอะไรกันบ้างก็ปิดหน้าต่อไปเรื่องๆ จนจบแล่ลงนะครับ แล้วพบกันใหม่จับหน้า



## แนะนำโรงเรียนสมาชิกฯ



โรงเรียนบ้านไร่ จังหวัดเชียงใหม่

สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 4

เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาล - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานที่ตั้ง หมู่ที่ 1 ตำบลบ้านแพ้ว อั่มกาหงด

จังหวัดเชียงใหม่ 50230

โทรศัพท์ 053-411984 โทรสาร 053-441984

ผู้บริหาร นายสุชาติ นาค

ผู้ประสานงาน นางปะระนอม เจริญสุข

จำนวนครุ 12 คน

ข้าราชการครุ 9 คน

ครูอัตราจ้าง สพฐ. 1 คน

ครูจ้างสอน(อบค.) 2 คน

นักการการโรง 1 คน

จำนวนนักเรียน 132 คน

ข้อดีเด่นในการดำเนินงานสวนพฤกษาศิริโรงเรียน

จากการดำเนินงานสวนพฤกษาศิริโรงเรียน ดังเด่นเข้า โครงการฯ จะเห็นว่านักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง โดยมีครุครูอยู่ที่กำแพงนา ปรึกษา สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ที่สำคัญได้มีกิจกรรมสำนักศรัทธา ของพิชพรรณต่างๆ รักและหวงแหนที่จะไม่ให้พิชนัน พิชัย พันธุ์ หรือหมดไป



## ข่าวสมาชิก

อพ.สธ.จัดอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษาศตร์โรงเรียน ครั้งที่ 5/2551 สำหรับสมาชิกเขตจังหวัดหนองบัวลำภู หนองคาย สุโขทัย กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 17-21 มีนาคม 2551 ได้มีการฝึกอบรมปฏิบัติการงานสวนพฤกษาศตร์โรงเรียน ณ ศูนย์ฝึกอบรม โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ล่าช้าทอง รุ่นที่ 5/2551 ซึ่งเป็นโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษาศตร์โรงเรียน ในเขตจังหวัดหนองบัวลำภู หนองคาย สุโขทัย และกรุงเทพมหานคร รวม 19 แห่ง 76 คน การฝึกอบรมครั้งนี้เป็นการฝึกอบรมในสาระ 5 องค์ประกอบ ของงานสวนพฤกษาศตร์โรงเรียน ในการฝึกอบรมนี้ทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ ซึ่งเน้นให้ปฏิบัติจริง โดยมีวิทยากรประจำในแต่ละกลุ่มให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด



ฟังบรรยายใน 5 องค์ประกอบ ของงานสวนพฤกษาศตร์โรงเรียน  
พร้อมทั้งมอนหมายงานจากวิทยากร



การเย็บตัวอย่างพืชชนไม้แห้ง

## ຂ່າວສາມາຊີກ

ການຝຶກອນຮນປົງປັດຕິກາຣ ຈານສາວພຖົມຄາສຕ່ຽນໄວເຮັດນ ຮູນທີ 2/2551 ໂຮງຮຽນສາມາຊີກຈານສາວພຖົມຄາສຕ່ຽນໄວເຮັດນ ຈັງຫວັດສຸຮາຍຖູ້ຈຳນື້ນ

ຮະຫວ່າງວັນທີ 3-5 ມິນາຄມ ພ.ສ. 2551 ໂຄງກາຮອນຮຸກຍໍ່ພັນຊີກຮນພື້ນອັນເນື່ອມາຈາກພຣະຣາດໍາລົງໄດ້ຈັດໃໝ່ການຝຶກອນຮນປົງປັດຕິກາຣ ຈານສາວພຖົມຄາສຕ່ຽນໄວເຮັດນ ຮູນທີ 2 ໃນປີການປະກາດ 2551 ໄກສັນໄວເຮັດນສາມາຊີກຈັງຫວັດສຸຮາຍຖູ້ຈຳນື້ນເພື່ອສ່ວັງຄວາມເຂົ້າໃຈ ໃນວິທີກາຮັດມີນິນງານສາວພຖົມຄາສຕ່ຽນໄວເຮັດນ 5 ອົງກປະກອນ ຈຶ່ງໄດ້ແກ່ຜູ້ບໍລິຫານ ຄະດູກສົນ ຈາກໂຮງຮຽນສາມາຊີກ ຈັງຫວັດສຸຮາຍຖູ້ຈຳນື້ນ ຈຳນວນ 10 ໂຮງຮຽນ 50 ກນ ເພົ່າຮັບການຝຶກອນຮນ



ดร.ພຶພິຍົງ ຊົ່ງ ວຽກາກຄູ່ກ່ຽວກົມວຸດີ ປະທານໃນພິທີເປີດ



ສາມາຊີກເນົ້າຮັບການຝຶກອນຮນາ ຮູນທີ 2/2551



# ไทยดีๆ สีเขียว

เรียนรู้เรื่องโดย ดร.ปิยารัตน์ เจริญกรรพย์

piyarat@rsgp.org

## โครงการ นวัตกรรมอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ดังที่ทรงทราบแล้วว่าประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม โดยเฉพาะการปลูกข้าวซึ่งส่องออกเป็นอันดับหนึ่งของโลกรองลงมาเป็นอันเดียวและเวชคณาม ด้วยความได้เปรียบทางด้านภูมิประเทศและจำนวนประชากรไทยในประเทศ ซึ่งไม่มาก เมื่อเทียบกับอินเดียซึ่งมีประชากรเป็นพันๆ ล้านคน และเวชคณามซึ่งมักมีสภาวะอากาศที่เลวร้ายประกอบกับประชากรที่มีมากกว่าแปดสิบล้านคน ในขณะที่ประเทศไทยอันเป็นที่รักของเรานี้มีความได้เปรียบทางด้านภูมิประเทศอากาศที่เป็นใจและประชากรไทยก็ซึ่งไม่มากเมื่อเทียบกับเวชคณามและอินเดีย และในอนาคตอันใกล้ ประเทศไทยคงเป็นแหล่งปลูกพืชผลงานซึ่งได้กล่าวถึงไปแล้วในฉบับก่อนๆ นวัตกรรมและเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่เสริมสร้างกันน้ำไปสู่การสร้างความดีให้กับภาคเศรษฐกิจของประเทศไทยได้ เมื่อจากที่สองอย่างนี้ไม่ใช่พัฒนาฯที่อนกับปัญหานางประการชั่วคราว แต่จะนำไปสู่การเพิ่มผลผลิตทั้งในภาคเกษตรกรรมและอุดหนากรรมได้อีกด้วย ในขณะนี้ทุกประเทศหัวใจกังวลพยาบาลส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศคิดค้นสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ ขึ้นมา เพื่อให้ประโยชน์กماในประเทศไทยในการลดต้นทุนการผลิต และลดการนำเข้าสินค้าจากต่างประเทศ

ด้านแบบของนวัตกรรมซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จและเป็นที่รู้จักของพวกราชวิทยาไทยได้แก่ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ "แกลังดิน" เป็นโครงการที่อยู่ภายใต้การดำเนินงานของศูนย์ฯ พิกุลทอง จังหวัดนราธิวาส จากโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ แกลังดิน กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จึงเสนอโครงการนี้เป็นโครงการเพื่อระดับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ทรงเป็น "พระราชนิศาบท" แห่งนวัตกรรมไทย"



เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรโครงการ "แกลังดิน" ณ ศูนย์ฯ พิกุลทอง

นวัตกรรมเหล่านี้ที่เป็นนวัตกรรมที่แก้ปัญหาให้กับพื้นที่ที่มีสภาพเป็นดินเปรี้ยวจัดจนไม่สามารถทำการเพาะปลูกได้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงทราบปัญหานี้จากการที่เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราชภูมิสม่าเสมอตั้งแต่ปี พ.ศ. 2516 โดยทรงพบว่าในบริเวณป่าพรุที่ถูกน้ำท่วมขังมีสารประกอบไฟฟ้าที่ซึ่งมีกำมะถันเป็นส่วนประกอบหลัก ทำให้ดินเป็นกรดหรือที่เรียกว่าดินเปรี้ยวมากจนทำให้การเก็บตราชื้อปลูกอะไรไม่ได้เลย จนกระทั้งในปี 2524 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงมีพระราชดำริให้ทดลอง แกลังดิน ซึ่งจะกล่าวถึงในรายละเอียดและวิธีการในฉบับหน้า แต่สำหรับฉบับนี้ขอเพิ่มพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในฐานะของ "พระราชนิศาบท" แห่งนวัตกรรมไทย"

เอกสารอ้างอิง: 1. รายการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม สำนักบริการวิชาการ ม.บูรพา

2. รูปจาก <http://www.chaipat.or.th/chaipat/journal/dec97/thai/k/k8.html>

3. รูปจาก <http://www.chaipat.or.th/chaipat/journal/dec97/thai/k/k13.html>

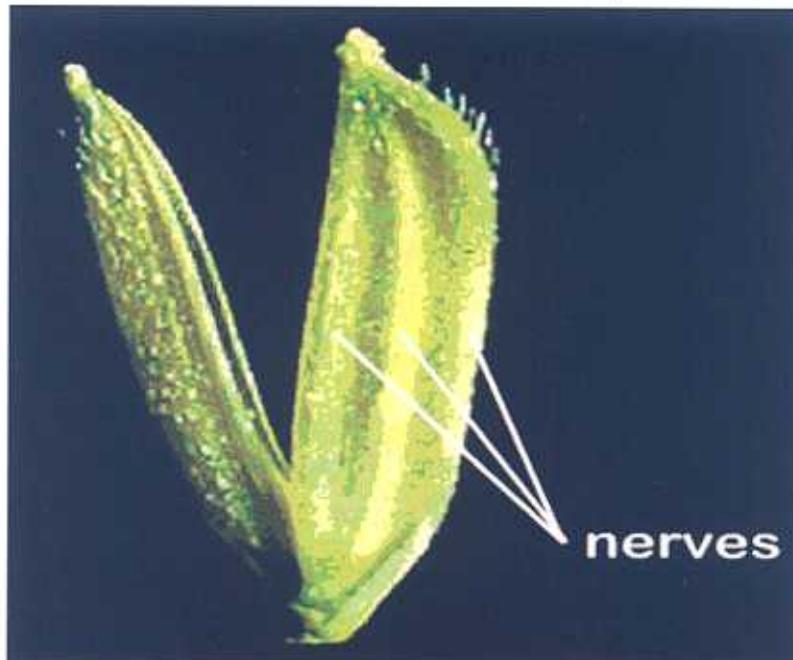
โดย พี่หนึ่ง

piyarat@rspg.org

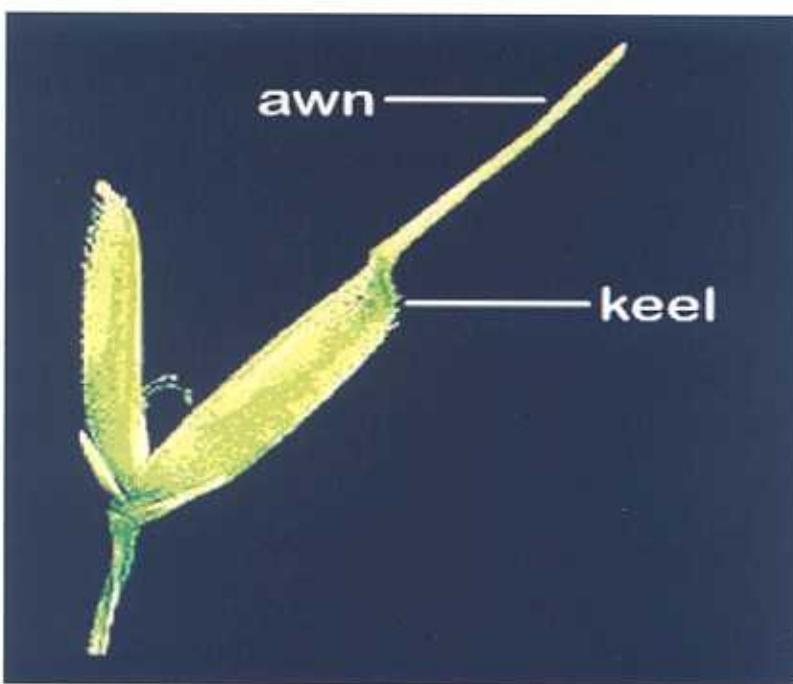


## ข้าว (ต่อจากบันทึกแล้ว)

ที่ lemma และ palea มีส่วนที่มีลักษณะเป็นสันแข็งที่เรียกว่า nerves ในขณะที่ lemma มี 5 nerves แต่ palea มีเพียง 3 ทำให้เราสามารถแยกได้จากส่วนไหนเป็น lemma หรือ palea ได้จากจำนวนของ nerves ซึ่งไปกว่านั้น nerve ที่เป็นเด่นกลางของ lemma นั้นอาจมีขนหรือไม่มี เป็นลักษณะเด่นๆ ที่ได้



นอกจากที่ส่วนของ lemma นั้นยังมีส่วนที่มีลักษณะที่หลักสันต์ตรงค้านปลายที่เรียกว่า keel. ในข้าวนางชนิด keel อาจขยายยื่ดเป็นลักษณะบางๆ ยาวออกมากที่เรียกว่า awn.



เอกสารอ้างอิง

<http://www.knowledgebank.irri.org/morph/morphology.htm>



เปิดกรุกกลางบ้าน โดย พี่อุ้ง

## วิธีปฏิบัติห่างธรรมชาตินำบัต

### ตอนจบ

#### น้ำและอาหาร

น้ำดื่ม ทุกคนควรดื่มน้ำวันละ 1 ลิตรถึง 1.5 ลิตรครึ่ง เวลาที่เหมาะสมสำหรับการดื่มน้ำคือ เวลาเช้าเมื่อตื่นนอน 1 ชั่วโมง ก่อนเวลาอาหาร และ 2 ชั่วโมงหลังอาหาร หากคุณดื่มน้ำระหว่างการกินอาหาร จะดีกว่าไม่นานกว่า 200-250 มิลลิลิตร ถ้าคุณดื่มน้ำ ก่อนอาหารไปแล้วระหว่างกินอาหารคุณจะไม่รู้สึกหิวมาก อีก แต่การดื่มน้ำกันอหาราไม่ได้เป็นข้อห้ามแต่อย่างใด

เวลาอาหาร ระหว่างอาหารหัวใจอาหารแต่ละมื้อควรมาหากว่า ชั่วโมง อาหารมื้อสุดท้ายของวันควรเป็นอาหารก่อนนอนสอง มื้อสุดท้ายไม่long กินอาหารเช้าเพื่อเตรียมพร้อม อาหารเที่ยง เพื่อช่วงหิวบ่ายไม่ long ส่วนอาหารเย็นควรเป็นเวลา 6 โมงหรือ หนึ่งทุ่ม

ข้าว ข้าวที่ดีที่สุดคือ ข้าวซ่องน้ำอ้อย เนื้อจากน้ำมันพืชในครัวเรือน และต้องกินข้าวที่หุงไม่เข้มน้ำ

ผักสดกับกินได้ทั้งเปลือกไม่ควรปอกเปลือกทั้งหมดไว้ให้ปอกออกหัวเม็ด commas ให้ถ้าผักก่อนหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

เวลาท้าให้ผักสดใช้ไฟอ่อนๆ เติมน้ำน้ำและหุงหรือนึ่นน้ำมันมะพร้าวลงไป ผักส่วนมากมีน้ำในด้านหลังไม่จำเป็นต้องเติมน้ำลง ไปอีก เจ้าฝ่าปีกไว้ อย่าให้ไฟแรงเพราะความชุ่มชื้นในผักจะระเหยไปและไหม้ได้ วิธีนี้จะทำให้สารอาหารที่มีประโยชน์ในผัก ไม่สูญเสียไป ใส่เกลือเพิ่มรสได้ แต่ให้น้อยที่สุดจะดี

ผลัด ผักเดียวเริ่มจากผักสด จะใช้พอกนิตไหน์ก็ได้ เช่น แตงกวา แครอท แคร็ฟฟ์ หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ ผักกาดหอม ผักกาดขาว กะหล่ำปลี เป็นต้น เสือภักษาที่กล่าวมาข้างต้น 3 ชนิด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่เกลือเพิ่มรสก็ได้ แต่ด้วยจะให้คีที่สุดควร กินสดๆ ให้ได้รับความชรบธรรมชาติ แต่ละคนไม่ควรกินผลัดเกิน 250 กรัม ในแต่ละมื้อ ถ้าชอบน้ำปรีร์ข้าว อาจจะใช้ น้ำเบร์บาราดได้ ผลัดกากาโกรดไม่ก็ได้ การกินผลัดก่อนอาหาร

การเดิน วิธีหายใจลึก ๆ และการนอน

การเดิน เวลาเดินให้เดินอย่างกระชับกระเด้ง หลังตรงและเดินแก่ๆ ความเร็วของการเดินต้องให้ได้ประมาณ 6.5 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ให้เปลี่ยนเส้นทางเดินทุกวัน เพื่อร่าจะทำให้คุณเพลิดเพลินกับการเดินทางเดียวซ้ำๆ ขาด กว่าเดินให้ได้ 8-10 กิโลเมตร ในคืนเดียว ควรเดินให้ได้ 4-5 กิโลเมตร คนที่ไม่เคยเดินมาก่อนลองให้เริ่ม ระยะทางสั้น ก่อน แล้วก่อเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน

วิธีหายใจลึก ๆ เวลาเดินต้องสูดหายใจเข้าลึก ๆ จะดีกว่าแก้ไขให้เป็นไปได้ชั้นธรรมชาติของร่างกายของแต่ละคน ให้สูดลมหายใจเข้าและพ่อนออกช้าๆ

การนอน เวลานอนดีอ่อนมากพอเพื่อบรรทាកความเห็นด้วยล้าที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แต่อย่านอนมากเกินไป การนอนเพลิน เมื่อไม่รู้สึกช่างก็ไม่ควรทำซ้ำแล้ว เวลาอนที่เหมาะสมคือ เวลา 3 ทุ่มและตีนนอนเวลาตี 5 หากปฏิบัติตามนี้แล้วจะช่วยให้คนที่ไม่รู้สึกหายใจลำบากนั้นหายใจได้ดีขึ้น แต่ในฤดูร้อน ถ้าได้นอนกลางวันสักชั่วโมง จะรู้สึกสดชื่นขึ้น นานอน กองวัน ไม่หลับให้ใช้วิธีพอนคลายร่างกายด้วย วิธีอันหลังอาหารกลางวัน



#### อาบน้ำความในหนังสือ

โทรคมฯ คู่มือรักษาระบบทั่วไปและแบบธรรมชาติน้ำมันดามา คำนี้

ประจุติ ศักดิ์ท่าน ริบอนเรือง พิมพ์ครั้งที่ 2 : มิถุนายน 2536. สำนักพิมพ์รวมทรัพย์ กรุงเทพ.

# บทความผู้ทรงคุณวุฒิ

โดย...ดร. จำลอง เพ็งคล้าย

สำรวจและศึกษา

Exploration & Study

## กลุ่มผักถูกทรีอะฟีน (กลุ่มที่ ๒)

### (Fern & Fern allies)

Osmundaceae วงศ์หัสดำ-อสมันดา เป็นพืชมีเหง้าซึ่ล้ำด้านลังขึ้นมา พนตามชายป่าดิบชื้น ใกล้แหล่งน้ำ มักขึ้นเป็นกลุ่ม ในเป็นช่อแบบขนนก ยาวประมาณ 50 ซม. ในยื่อยที่เกิดสปอร์จะเป็นอยู่ก้นใบย่อยที่ไม่เกิดสปอร์ สปอร์เป็นกระจุกตรงข้ามกันติดต่อเด่นกลางใบนี้ :- *Osmunda angustifolia* Ching หัสดำ



*Osmunda angustifolia*



*Osmunda angustifolia*



*Osmunda angustifolia*

Parkeriaceae วงศ์เฟินถ้านคำ ถ้าเป็นพืชก็เหมือนหรือไหลสันฯ ชูช่อใบขึ้นมาเป็นกระฉุกๆ ก้านช่อออกสีน้ำตาลอ่อนๆ ใบย่อยคล้ายแผ่นหนังติดเรียงสลับ สปอร์ดี่ยวเรียงเป็นแฉ่วนของถ้านบน ถ้าเป็นพืชแล้ว ลำด้านบนน้ำสีเขียวอ่อน ขอบเป็นพูไม่เป็นระเบียบ สปอร์ติดเรียงตามเดินใน ห้องหมุดตามป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ถึงป่าเหล่านี้ :- *Adiantum flabellulatum* L. เฟินถ้านคำ; *Ceratopteris thalictroides* (L.) Brongn. ผักขาเขีขด; *Cheilanthes tenuifolia* (Burm. f.) Sw. โขนฝี; *Hemionitis artifolia* (Burm.) Moore ถุดใจนา; *Notholaena velutina* Tard et C. Chr. เฟินถ้านคำ; *Onychium siliculosum* (Desv.) C. Chr. เฟินทองอินทนท์; *Pityrogramma calomelanos* (L.) Link. เฟินเงิน; *Taenitis blechnoides* (Willd.) Sw. ถุดปรง



*Hemionitis artifolia*



*Hemionitis artifolia*



*Taenitis blechnoides*

# issaleti ชุมชนเกาะช้าง

## plants of Koh Chang

**Polypodiaceae** วงศ์กระแตไคไม เป็นพืชอิงอาศัย เกาะดันไม้หรือหิน พบร้าไปทุกชนิดป่าล้ำดันมีทั้งเหง้า อาจสัน หรือเป็นยอดข้าวหรือเป็นถ่านไม้บนคลุน ในมีทั้งในเดียว ในเป็นช่อแบบขนนก ต่ำมาก ค่อนข้างหนาและแข็ง sporor เดี่ยว มีทั้งรูปกลม รูบเรียงตัวในหลากรูปแบบ ทั้งเป็นแฉวในแนววาง ในแนวอน ตามยาวของใบหรือกระษาย ไมเป็นระยะเป็นยัน อาจแยกหรือติดกัน นี้ :- *Drynaria bonii* Christ. กระแตไคหิน; *D. quercifolia* (L.) Sm. กระแตไคไม; *D. sparsisora* (Desv.) S. Moore ถุดหอก; *Microsorum nigrescens* (Blume) Copel. ก้าโละรา; *M. punctatum* (L.) Copel. กระพรอตหางสิงห์; *Myrmecophila sinuosa* (Wall. ex Hook.) Nakai ex H. Ito ตาลนังกร; *Platycerium coronarium* (D. Koenig ex O.F. Muell.) Desv. ห้อข้าวสีดา; *Pyrrosia adnascens* (G. Frost.) Ching ผักปีกไก่; *P. floccigera* (Blume) Ching ถุดหิน; *P. lanceolata* (L.) Farw. สะโนงก้านสัน; *P. longifolia* (Burm.f.) Mort. สะโนง; *P. piloselloides* (L.) M.G. Price เกลี้ดนาคราช; *Selliquea heterocarpa* Blume ถุดจุามาศ



*Drynaria sparsisora*



*Microsorum punctatum*



*Platycerium coronarium*



*Pyrrosia adnascens*



*Pyrrosia adnascens*



*Pyrrosia longifolia*

**Pteridaceae** วงศ์ปรงทะเล เป็นพืชเมืองเข็มหรืออย่าง ลำดันสันเป็นกอหรือเป็นถ่านเดียวแข็ง พบรตามป่าชายเลน ป่าพรุ ป่าดินชื้น เป็นส่วนใหญ่ ในเป็นช่อแบบขนนก 1-3 ชั้น สปอร์เรียงชิดเป็นเด็นตามขอบใบยื่น หรือกระษาย หนาแน่นตามด้าวในด้านล่าง มี :- *Acrostichum aureum* L. ปรงทะเล; *A. speciosum* Willd. ปรงหนู; *Pteris asperula* J. Sm., *P. biaurita* L. ถุดหางค่าง; *P. blumeana* J. Agardh, *P. grevilleana* Wall. ex J. Agardh หัญรังไก; *P. plumbea* Christ. เพินก้านปลา; *P. tripartita* Sw. เพินร่ม; *P. venusta* Kze. เพินทพี; *P. vittata* L. ถุดหมาย; *Stenochlaena pulustris* (Burm. f.) Bedd. ลันเท็ง, ล้านเพียง



*Pteris biaurita*



*Pteris vittata*



*Stenochlaena pulustris*

(บุรค่ออันดองบับหน้า)



## ราชานีดับเต่า

พี่ๆ [nutthaporn@rspg.org](mailto:nutthaporn@rspg.org)

ถ้าจะมองเห็นนี่จะมีขนาดค่อนข้างใหญ่คือ เส้นผ่านศูนย์กลางตั้งแต่ 8 - 20 ช.m. แต่ที่ใหญ่ที่สุดที่เคยพบอยู่ที่ Isle of Skye ที่สก็อตแลนด์มีขนาดถึง 42 ช.m. เมื่อครั้งที่พี่เรียนอยู่ได้ไปสำรวจที่เกวิเวลส์และพบหินดินน้ำแข็งค่อนข้างใหญ่ที่เดินทางมาเดือนกว่า 20 ช.m. ให้หมวกหัวเมื่อกีนแปลงเป็นรู และก้านนั้นจะมีลายตาม่าย แต่โคนเป็นรูประปา หินนิดนี้พบได้มากในแอนด์กวางป่าไม้ไปจนถึงภูเขาที่อุดตัน หัวอย่างที่ได้รับมาถือเป็นหีดแห้งที่มากที่สุดในโลกเลยนี่ การรับประทานนั้นก็รับประทานสดหรือนำมานำรุกับน้ำมันโอลีฟและเนย หรือนำมานำผสานกับพาราเซตามอล หรือชูก้า ก็ได้ค่ะ สำหรับใบเมืองไทยในการนำไปปลูกในชุมชนล้านหรือในบ้านชาวและทานกับสักด้วย ใช่ปกติแล้วการเก็บรักษาหินดินนี้จะไม่มีการล้างน้ำน้ำตกแต่จะปัดเศษออกและเรียงในตะกร้าแล้วก้อนด้วยผ้าหรือกระดาษซึ่น แต่ถ้ายังคงด้วยพลาสติก แต่ถ้าเลือกการเก็บไว้นานๆ ก็ต้องทำแห้งๆ และเมื่อเวลาจะนานมาปูรุจอาหารก็นำมาแห้งๆ ในห้องที่พี่ได้รับผลกระทบไว้ร่วางให้แห้งไวประมาณ 20 นาที แล้วจึงนำมาปูรุจอาหารได้ทั้งหีดและน้ำแห้งๆ ก็ค่ะ สำหรับกลิ่นและรสชาติมันนั้นแบบสกุนนี้จะค่อนข้างกลิ้งกล้ายิ่งๆ (putty) หรือกลิ้งเย็นๆ น้ำสักว์ (menty) แต่สำหรับกลิ่นของมันนั้นจะมีความโคลอคันกล้ายกับเปลี่ยนมากที่จะนานอาหารมีไส้ แต่พอเพลิงจะกลิ้งน้ำมันเมื่อบาดน้ำแล้ว ที่กลับคิดว่าเหมือนเชื้อไวรัสและนึกถึงค่อนข้างแรงมากที่เดินทาง



ตัวอย่างเพิ่มเติมที่มาจากโภชนาคมีดังนี้ ตามมาเพิ่มน้ำหนัก 20 กก. ก็จะน้ำหนัก ปีปูร่องอาจหางคือได้รับ



เม็ด *Boletus* ที่มีขนาดหนากว่าหัวใจ 20 ซม. จนที่ควันขาวสี

မှိုက်ဆုန်ချော်များ*Boletus edulis*

四

1. <http://www.aboutperugia.com/Frame-786112-thewoodspage786112.html?refresh=1167770347826>
  2. อนงค์ จันทร์กีรติกุลแพทย์. 2008. ความหลากหลายของเห็ดและราบนาดใหญ่ในประเทศไทย.  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ, 514 หน้า
  3. [http://en.wikipedia.org/wiki/Boletus\\_edulis](http://en.wikipedia.org/wiki/Boletus_edulis)



## สรุสร่างจากสามปีก...

สวัสดีค่ะฉบับนี้เรามาช่วยผลงานการวาดภาพพระบรมราชโւปถัมภ์ของโรงเรียน  
วัดสมหวัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มาให้ชมกัน 4 ภาพ เราจะได้เห็นว่าฝีมือการวาดภาพของน้องโรงเรียนวัดสมหวัง  
สวยงาม น่าชื่นชมที่เดียวค่ะ และในฉบับต่อๆ ไปน้องสามชาิกโรงเรียนได้มีผลงานที่น่าสนใจอีกมากที่ส่งกันเข้ามา  
นะค่ะ ทางทีมงาน จะนำลงให้ในฉบับต่อๆ ไป



## พฤกษ์พุดคลบ



พฤกษ์พุดคลบ ฉบับที่ 3 ปีที่ 13 ปีนี้ได้นำการแต่งกาพย์ขึ้นมา (บทที่ 7 ก่อนหน้านี้จากบ้านสวน พฤกษ์เรียนรู้ที่คาดหวังที่ 26 สาระภาษาไทย) ของน้องๆ นักเรียนโรงเรียนวัดสมหวัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีของเด็กหญิงปริศนาร์ บุญประเสริฐ เด็กหญิงวรรณคณา บำรุงกิตติกุล และเด็กหญิงศรีวนทรญา พศรี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/2 มาให้อ่านกันนะจะ แล้วพบกันใหม่ครับนั้นน้าาาา

### มะลิวอ้อ

มะลิวอ้อคอกขาว	กลีบคลอกขาวคุดกตี
ใบเดียวรูปนรี	เพียวงจุดสดใส
คอกนกกลืนหอมกลุ่น	สรรพคุณบำรุงหัวใจ
รากนรีรักษาไข้	ปลูกไว้ใช้รักษาโรค



### สายหยด

รุ่งข้าหอมสายหยด	พอสายสุดเส้นห้าข
กลีบห้อขายาวเรืองราย	คุเป็นสายตีเหลืองนวล
รากเจ้าจะเป็นชา	แกรักษาโรคบิดค่าน
เกร่องหอมกลืนอบอวลด	กลืนน้ำหวานให้คอมคอม



### กุหลาบมอญ

กุเด่นกุหลาบมอญ	ได้กลืนหอมขานชานคอม
คลอกกีน่าห์ชั่น	คุสุขสมเมื่อแรกพบ
กลืนหอมทั่วคลบ	จิตคิดคลาบัน្ត้อน
ไห้เป็นไม้มงคล	ประโขชน์เลิศประเสริฐกร

# માફાક



ແອປເປົກໂອດ

สวัสดีค่ะ ฉบับนี้นำเรื่องของยาปฏิโภชนาฝา格สมาร์กค่ะ แอปเปิลเป็นผลไม้ที่มีรสชาติดี กลิ่นหอม สีขาว ในประเทศไทยจะนิยมปลูกกันมากทางภาคเหนือ เพราะมีอากาศหนาวเย็น แอปเปิลเป็นผลไม้ที่มากด้วยคุณค่าทาง營業 มีเบต้าแอกไซด์ วิตามินซี และเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่มีชื่อว่า เพทติน และไขมันกรด 2 ชนิด ที่อกรดมาเดิมและกรดการ์ทริกซึ่งช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีนและไขมัน ทั้งยังมีคุณสมบัติช่วยลดความอหagra อหาร ลดน้ำหนักและลดไขมันส่วนต่อออกได้ดี โดยปกติเม็ดมักจะรับประทานสด แต่วันนี้ขอนำแอปเปิลในอีกรูปแบบหนึ่งมาฝา格สมาร์กค่ะ เรียบง่าย และคงเป็นที่ถูกใจของスマาร์กด้วยๆ ในบ้านด้วยค่ะ

หน้า ๕

แบบปีกอันเป็นขาหัวเรือเด้ง	4 แผ่น
เย็บไก่ ก็	1 ถุง
น้ำผึ้ง	ครึ่งถ้วย



2501

1. ล้างทำความสะอาดและเช็ดเจาเจ้าไว้สือกแล้วหันเป็นแนวๆ
  2. สะลายเป็นโกกิคัวน้ำเย็นจัดพอขึ้น
  3. ตั้งกระยะใช้ไฟปานกลาง พอร์อันน้ำเย็นเป็นลูกบุบด้วยเป็นโกกิลงทอดให้เหลืองกรอบ ยกที่นี่พักไว้
  4. รับประทานกับน้ำผึ้ง

## ເລື້ອງ ອໍານວຍ ໃນການໃຊ້ນໍາເຜື່ອ

แม้ว่าน้ำผึ้งจะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ก็ใช่ว่าจะสามารถใช้ได้กับทุกคน ในกลุ่มที่เป็นโรคเบาหวาน คนที่อาหารไม่มีข้อห้ามและอาเจียนบ่อยๆ ห้ามใช้น้ำผึ้ง ในบางครั้งน้ำผึ้งอาจจะได้มานำเข้าห้องน้ำของเด็กสูง ดังนั้น ไม่แนะนำให้เด็กดื่มน้ำผึ้ง



ถ้าเป็นเช่นนั้น น้ำเพิ่งจะมีสารพิษปนมาด้วย เช่น ผึ้งในเมืองไทยที่อยู่บน  
ทะเลอาจจะได้น้ำหวานจากดอกของต้นตาคุ่มทะเลซึ่งเป็นพืชมีพิษ เมื่อ  
กินแล้วจะทำให้ห้องเสีย เป็นเดือน เพราะฉะนั้นผู้บุริโภกจึงควรสอนงาม  
ที่มาของน้ำเพิ่งให้ละเอียดเพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจเกิดขึ้นได้



## ผังสู่วิถีใหม่

เรียนรู้โดย...มารกด วัชร์มุสิก

“การปรับเปลี่ยนการกระทำและสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการกระทำในวิถีชีวิต ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยหันกลับมือนอญุกับความเป็นไทย วิถีไทย ภูมิปัญญาไทย และใช้งานส่วนพุทธศาสนา โรงเรียนเป็นปัจจัยที่่งการพัฒนาตามแนวปรัชญาของครูนรภกิจพ่อเพียง”

ดร.พิศิษฐ์ วรฤทธิ์

ล่า�ดคอง 510329 เวลา 21.05 น.

หากผู้เรียนได้สัมผัสเรียนรู้ธรรมชาติ เข้าใจสรรพสิ่ง สรรพชีวิต สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ในวิทยาการ ด้านต่างๆ จนเกิดปัญญา และนำสักขภาพที่ดีนั้นมาสร้างภูมิปัญญา ให้เกิดเป็นประโยชน์แก่กันและกัน ก็จะทำให้มีฐานสำหรับการเรียนรู้ผังสู่วิถีใหม่ในฐานไทย ที่สมบูรณ์

### งานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน

สวนพุทธศาสนาโรงเรียน คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโรงเรียนที่ใช้เพื่อการเรียนรู้ โดยมีพืชเป็นปัจจัยหลัก ชีวภาพ(สิ่งมีชีวิตอื่นๆ) เป็นปัจจัยรอง กายภาพ(สิ่งไม่มีชีวิต) เป็นปัจจัยเสริม และวัสดุอุปกรณ์ เป็นปัจจัยประกอบ

งานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน คือ งานสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชและทรัพยากรชีวภาพ กายภาพทั้งหลาย โดยการเรียนรู้ การสร้าง/ปลูกฝังคุณธรรม การเสริมสร้างปัญญาและภูมิปัญญา การวิเคราะห์งานหลัก ที่ประกอบขึ้นเป็นงานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน

งานหลักที่ 1 การเรียนรู้

งานหลักที่ 2 คุณธรรม

งานหลักที่ 3 ภูมิปัญญา

งานหลักที่ 4 พิชพรรณ

งานหลักที่ 5 ชีวภาพ(สิ่งมีชีวิตอื่นๆ)

งานหลักที่ 6 กายภาพ(สิ่งไม่มีชีวิต)



การดำเนินงานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน สามารถจำแนกงานค่ายๆ ซึ่งในแต่ละงานหลักก็มีงานรอง และในแต่ละงานรองก็มีงานย่อย ที่เป็นกระบวนการในการสร้างจิตสำนึก

### แผนภาพ 1 วิเคราะห์งานสวนพุทธศาสนาโรงเรียน



องค์ประกอบงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

องค์ประกอบที่ ๑ การจัดทำป้ายชื่อพระยา "ไม้"

หลักการ : รัชช์ อรุณรัตน์ รัชก

องค์ประกอบอันที่ 2 การตรวจรวมห้องน้ำให้เข้าไปในโรงเรียน

### หลักการ: ลักษณะ เทคนิค สมการ

### องค์ประกอบที่ ๓ ภารกิจหน้าที่องค์กรด้านต่างๆ

អគ្គនាយករដ្ឋមន្ត្រី : នាយករដ្ឋមន្ត្រី និង នាយករដ្ឋមន្ត្រី

นักเรียนที่มีความสามารถด้านภาษาต่างประเทศ

ก็จะต้องมีการจัดทำเอกสารที่ชี้แจงรายละเอียดของสิ่งที่ต้องดำเนินการ

អ៊ីនីស្រី - ខេត្តកណ្តាល | ទំនើប

ก้าวที่สำคัญที่สุด คือการที่เราได้รับการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย

หลังจากนั้นเจ้ารัตน์ได้เข้ามาเยี่ยมชมและให้กำลังใจแก่บุตรสาว

ให้เดิมอย่างดีที่สุด

2025 RELEASE UNDER E.O. 14176

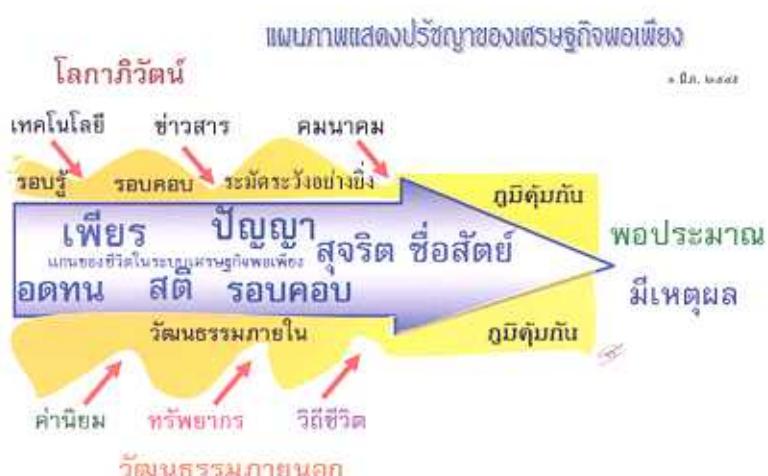
#### การเรียนรู้ของมนุษย์

ก้าวเดินที่สำคัญที่สุดคือการตัดสินใจ

นักเรียนชั้นปีที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

1990-1991 學年上學期

ก็ต้องการให้เป็นไปตามที่ต้องการ แต่ในความจริงแล้ว ไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างที่คิด





[info@tis-museum.org](mailto:info@tis-museum.org)

พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาศาสตร์และศึกษาไทย

<http://www.tis-museum.org>

สวัสดิคุณบันนีราภิเษกต่อภัยด้วยการแนะนำพิธีกรรมที่ธรรมชาติวิทยาศาสตร์และภูมิปัญญาไทย กับอาคารหลังที่ 3 และห้องที่ 4 กันนะครับ

### อาการหลังที่ 3 ไฟเตือนหรือบูรณาการ

**ZONE A** นำเสนอนิทรรศการ 2 ส่วนถือ

- กว่าจะเป็นพิพิธภัณฑ์ฯ
  - งานวิจัยเรื่องการรังสรรค์กลีปปิงทรายในน่านน้ำไทย



#### อาการหลังที่ 4 พิมพ์ความไม่เด็ดที่ประจักษ์

**ZONE B** น้ำเส่านอนิหรรศการของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 4 แห่ง

ในเรื่องหลักสูตรวิชาพิชพรรณพืชชีวิตและวิชาสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน



ทรงคุณสมบัติที่ประทับอยู่ในภารกิจด้วยความคิดสร้างสรรค์ ของอุตสาหกรรมที่ดีที่สุด ให้เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าใจและน้อมถอดใจในเรื่องราวที่สำคัญ ไม่ใช่เป็นตัวอย่างเป็นเครื่องมือของ กศ. กศ. แต่

บทความสำคัญที่พิสูจน์ในอุบัติการณ์ทุกมิติของศาสตร์วิจัยเรียน สรุวนี้สืบทอดความพัฒนาฯลฯ อยู่ที่คุณภาพเชิงคุณภาพ ท.ศ.2537 การนำเสนอที่น่าเชื่อถือและอุดมสาระทุกหนึ่งชื่อเรื่อง

1/33 หน้า 13 - 1/1 หน้า 5 ของ 10

ผู้เขียนภาษาอังกฤษด้วยตัวเอง: ดร. สุรัช พงษ์สวัสดิ์ หนึ่งในนักวิชาการที่

ก่อสร้างห้องน้ำที่ดีที่สุดในประเทศไทย คือ ห้องน้ำแบบติดตั้งในตัวผนัง

“**ก้าวที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือการตัดใจจากความต้องการของตัวเอง**” – บิล กัฟฟาร์

ก็ต้องการให้เป็นไปตามที่ต้องการ แต่ในความต้องการนั้น ก็ต้องมีความต้องการที่ต้องการ

ก่อตั้งในรัฐอาชีวกรรมแห่งน้ำที่มีชื่อเสียง เช่น น้ำตกแม่ฟ้าฯ น้ำตกหินงาม น้ำตกกระเบน น้ำตกกระดังงา

การพัฒนาการสอนภาษาไทยของครูห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศไทย

โครงการอนุรักษ์น้ำกรองที่ชุมชนที่อยู่อาศัยในเขตเทศบาลฯ ทราบดีอย่างลึกซึ้ง รวมถึงความต้องการ ความต้องการของชุมชนฯ (103)

183 0 2282 0665 0 2282 1850 183 0 2282 0665

http://www.ronghuajc.net e-mail : downfile05@163.com downfile05@163.com