



# ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ 20 กันยายน 2547

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ภาพกิจกรรมของบ้านแม่แฮน้อยลงในงานวิทยานิพนธ์  
เรียน หัวหน้าโครงการ “แนวทางการพึ่งตนเองของชุมชนด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ บ้านแม่แฮน้อย ตำบล  
แม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่”

เนื่องจาก ข้าพเจ้า นางสาวรานี อุปรา นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาส่งเสริมการเกษตร คณะ  
เกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “ภูมิปัญญาท้องถิ่นใน  
การใช้สมุนไพรพื้นบ้านของชุมชนปกากะญอบ้านแม่แฮน้อย อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่” โดย  
ผลงานวิจัยจากวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของ โครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการพึ่งตนเองของชุมชน  
ด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ บ้านแม่แฮน้อย ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่” ดังนั้น ข้าพเจ้า  
จึงใคร่ขออนุญาตหัวหน้าโครงการวิจัยฯ เพื่อนำภาพกิจกรรมจากโครงการวิจัยดังกล่าวมาเผยแพร่ในงาน  
วิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

ที่ ๕๖๓.

นางสาวรานี อุปรา  
(นักศึกษาปริญญาโท คณะเกษตรศาสตร์ มช.)

ขอรับรองว่าเป็นความจริง

*[Signature]*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อวรณ์ โอภาสพัฒนกิจ

(ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์)

ความคิดเห็นหัวหน้าโครงการ “แนวทางการพึ่งตนเองของชุมชนด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ บ้านแม่แฮน้อย  
ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่”

๑ *[Signature]*

*[Signature]*

นายมงคล พัฒนาศิริเขต  
(หัวหน้าโครงการวิจัยฯ ดูแลประเด็นสุขภาพ)

## รายชื่อสมาชิกกลุ่มสมุนไพรรวมชนบ้านแม่แฮน้อย

1. นายวุฒิ ไกร	แสงกระจ่างสุข	ประธาน
2. นายบุญชัย	โกพาหรี	รองประธาน
3. นายมงคล	พัฒนาศิริเขต	เลขานุการ
4. นายจันทร์คำ	จะหละ	เหรัญญิก
5. นายเกรียงไกร	แสนสุขอุดมแก้ว	กรรมการ
6. นายคำมูล	การมั่งมี	กรรมการ
7. นายศักดิ์	เฮือนคำ	กรรมการ
8. นายธีรวัตร	แสงกระจ่างสุข	กรรมการ
9. นายจอแหละ	สถิตสถานพรชัย	กรรมการ
10. นายพรชัย	การมั่งมี	สมาชิก
11. นายจรัล	แสนสุขอุดมบุญ	สมาชิก
12. นายสำแหละพอ	สคูคือรัญไพโร	สมาชิก
13. นายธงชัย	กิริยกิจ	สมาชิก
14. นายดิพอ	เจอะมู	สมาชิก
15. นายรักษาคี	ถาวงศ์	สมาชิก

## รายชื่อผู้อาวุโสที่สอนเรื่องสมุนไพรรวมชน

1. นายอาเจาะ	แสนสุขอุดมบุญ
2. นายตาหน่อเ	พัฒนาศิริเขต
3. นายตาเหล่เป	จรรยาเมธากุล
4. นายวอเ	พัฒนาศิริเขต
5. นายหม่อสำเ	เฮือนคำ

## ภาคผนวก ก: ตาราง

- |         |  |
|---------|--|
| ตาราง 1 | แหล่งอาหารจากธรรมชาติ                          |
| ตาราง 2 | พืชหลักที่เพาะปลูกไว้เพื่อบริโภค               |
| ตาราง 3 | พืชผักที่เพาะปลูกเพื่อจำหน่าย                  |
| ตาราง 4 | ไม้ผลที่เพาะปลูกเพื่อจำหน่าย                   |
| ตาราง 5 | พิธีกรรมของหมู่บ้านในรอบปี                     |
| ตาราง 6 | แผนปฏิบัติการ (Action Plan) ระยะที่ 1          |
| ตาราง 7 | กิจกรรมที่ปฏิบัติจริงของ โครงการวิจัยระยะที่ 1 |
| ตาราง 8 | แผนปฏิบัติการ (Action Plan) ระยะที่ 2          |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 1: แหล่งอาหารจากธรรมชาติ

พืช หรือ สัตว์	ช่วงที่มี												
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	
1. ปลีกล้วยป่า (โต๊ะโคะซ่า)	✓	✓	✓	✓									
2. ดอกกูด (พ้อซ่า)	✓	✓											
3. ผักกูด (โป้ปลัดเต๊ะ)	✓	✓	✓	✓									
4. ผักหวาน (ตาเซอเต๊ะ)	✓	✓	✓	✓									
5. หน่อไม้ไฟ (เบาะ)					✓	✓	✓	✓					
6. ดอกเกี๋ยว (เก๋อเฮอพอ)			✓	✓									
7. ผักเซียด (เกล่อฉีเต๊ะ)				✓									
8. มะแขว้ง (เส็กยกะ)			✓										
9. เห็ด (ก่อ)					✓	✓	✓	✓	✓	✓			
10. นก (โท)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11. ลูกช้อด (เบ็กซา)	✓	✓	✓	✓									
12. หนู (ห้อย)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13. เขียด (เต็ก)					✓	✓							
14. หอย (โกล)					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15. ปลาไหล (ติตุ)					✓	✓							

ที่มา: ปฏิทินการเกษตรและปฏิทินกิจกรรมบ้านแม่แต่น้อย ใน มงคล และสตรี (2547)

ตาราง 2: พีชหลักที่เพาะปลูกไว้เพื่อบริโภค

พืช	ช่วงที่ทำการเพาะปลูก - เก็บเกี่ยว												
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	
1. ข้าวนา (บือตี่)				ย.	หวาน กล้า	เตรียมดินปลูก	กำจัดวัชพืช					เก็บเกี่ยว	
2. ข้าวไร่ (บือตี่)					ปลูก	ปลูก	กำจัดวัชพืช			เก็บเกี่ยว			
3. ข้าวโพด (บือเตซ่า) ปลูกพร้อมข้าวไร่					ปลูก	ปลูก	เก็บเกี่ยว						
4. แดง (ดี) ปลูกพร้อมข้าวไร่					ปลูก				เก็บเกี่ยว				
5. พักทอง (หลือเตบอ) ปลูกพร้อมข้าวไร่					ปลูก				เก็บเกี่ยว	เก็บไว้กินได้ตลอดปี			
6. พักเขียว (หลือซ่า) ปลูกพร้อมข้าวไร่					ปลูก				เก็บเกี่ยว	เก็บไว้กินได้ตลอดปี			
7. ผักถัสดึง (ห่อพวอ) ปลูกพร้อมกับข้าวไร่					ปลูก				เก็บเกี่ยว	เก็บเกี่ยว / เก็บแห้งไว้			
8. ผักกาดเขียว (ชะปะเต๊ะ)					ปลูกได้ตลอดปี ประมาณ 2 เดือนเก็บเกี่ยวได้								
9. พริก (มีซ่า)					ปลูก					เก็บเกี่ยว			
10. มะเขือ (เส็กอ)					ปลูก					เก็บเกี่ยว			
11. มะเขือเครือ (เส็กอเบล)	ปลูก								เก็บเกี่ยว				
12. หอมชู (เส็กลืออะ)					ปลูก				เก็บเกี่ยว				
13. หอมป้อม (ฮือปก)					ปลูกและเก็บเกี่ยวได้ตลอดปีถ้ามีน้ำ								
14. เผือก (จือ)					ปลูก				เก็บเกี่ยว			เก็บเกี่ยว	

ที่มา: ปฏิทินการเกษตรและปฏิทินกิจกรรมบ้านแม่ฮ่องสอน ใน มงคล และเสรี (2547)

ตาราง 3: พืชผักที่เพาะปลูกเพื่อจำหน่าย

ชื่อพืช	ช่วงที่เพาะปลูก – เก็บเกี่ยว											
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1. ผักกาดหอมห่อ (สลัด)	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 30 วัน ปลูก 45 วัน เก็บเกี่ยวได้											
2. กะหล่ำปลีม่วง (กะหล่ำแดง)	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 30 วัน ปลูก 80 วัน เก็บเกี่ยวได้											
3. ชูกีนี่	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลา ปลูก - เก็บเกี่ยว 50 วัน											
4. ผักกาดขาวปลี	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 25 วัน ปลูก 45 วัน เก็บเกี่ยวได้											
5. พาสลีย์	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 30 วัน ปลูก 50 วัน เก็บเกี่ยวได้											
6. กะหล่ำปลี	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 30 วัน ปลูก 60 วัน เก็บเกี่ยวได้											
7. บีทรูท	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 25 วัน ปลูก 60 วัน เก็บเกี่ยวได้											
8. ผักกาดหอม (สลัดใบ)	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 20 วัน ปลูก 30 วัน เก็บเกี่ยวได้											
9. สลัดแดง	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 20 วัน ปลูก 30 วัน เก็บเกี่ยวได้											
10. พริกยักษ์	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 30 วัน ปลูก 60 วัน เก็บเกี่ยวได้											
11. หอมญี่ปุ่น	ปลูกตลอดทั้งปี ใช้ระยะเวลาเพาะกล้า 30 วัน ปลูก 65 วัน เก็บเกี่ยวได้											

ที่มา: ปฏิทินการเกษตรและปฏิทินกิจกรรมบ้านแม่แฮน้อย ใน มงคล และเสรี (2547)

ตาราง 4: ไม้ผลที่เพาะปลูกเพื่อจำหน่าย

พืช	ช่วงที่มีผลผลิต											
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1. สาลี่	ออก ดอก					เก็บเกี่ยว						
2. พลับ			ออก ดอก			เก็บเกี่ยว						
3. บัวย		เก็บเกี่ยว										ออก ดอก
4. พดัม		ออก ดอก	เก็บเกี่ยว									
5. ท้อ	ออก ดอก			เก็บเกี่ยว								

ที่มา: ปฏิทินการเกษตรและปฏิทินกิจกรรมบ้านแม่แฮ้อยู่ใน มงคล และเสรี (2547)



ตาราง 5: พิธีกรรมของหมู่บ้านในรอบปี

พิธีกรรม	ผู้ประกอบพิธี	ช่วงที่มีการประกอบพิธีกรรม														
		ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.			
1. มัดมือ = ปีใหม่ (กัจ)	ซีใจ	✓						✓								
2. เติงผิงมา	ต่างคนต่างทำ															
3. ตังสะตวงใหญ่ทั้งหมู่บ้าน (แกซอด้)	ซีใจ				✓											
4. เติงผิงผยเมือง	ต่างคนต่างทำ										✓					
5. ต้มเหล้าหัวข้าว (ทะเลต๊ะ)	ซีใจ															✓
6. ต้มเหล้าทองข้าว (บือแระคี่)	ซีใจ									✓						

ที่มา: ปฏิทินการเกษตรและปฏิทินกิจกรรมบ้านแม่แฮน้อย ใน มงคล และเสรี (2547)

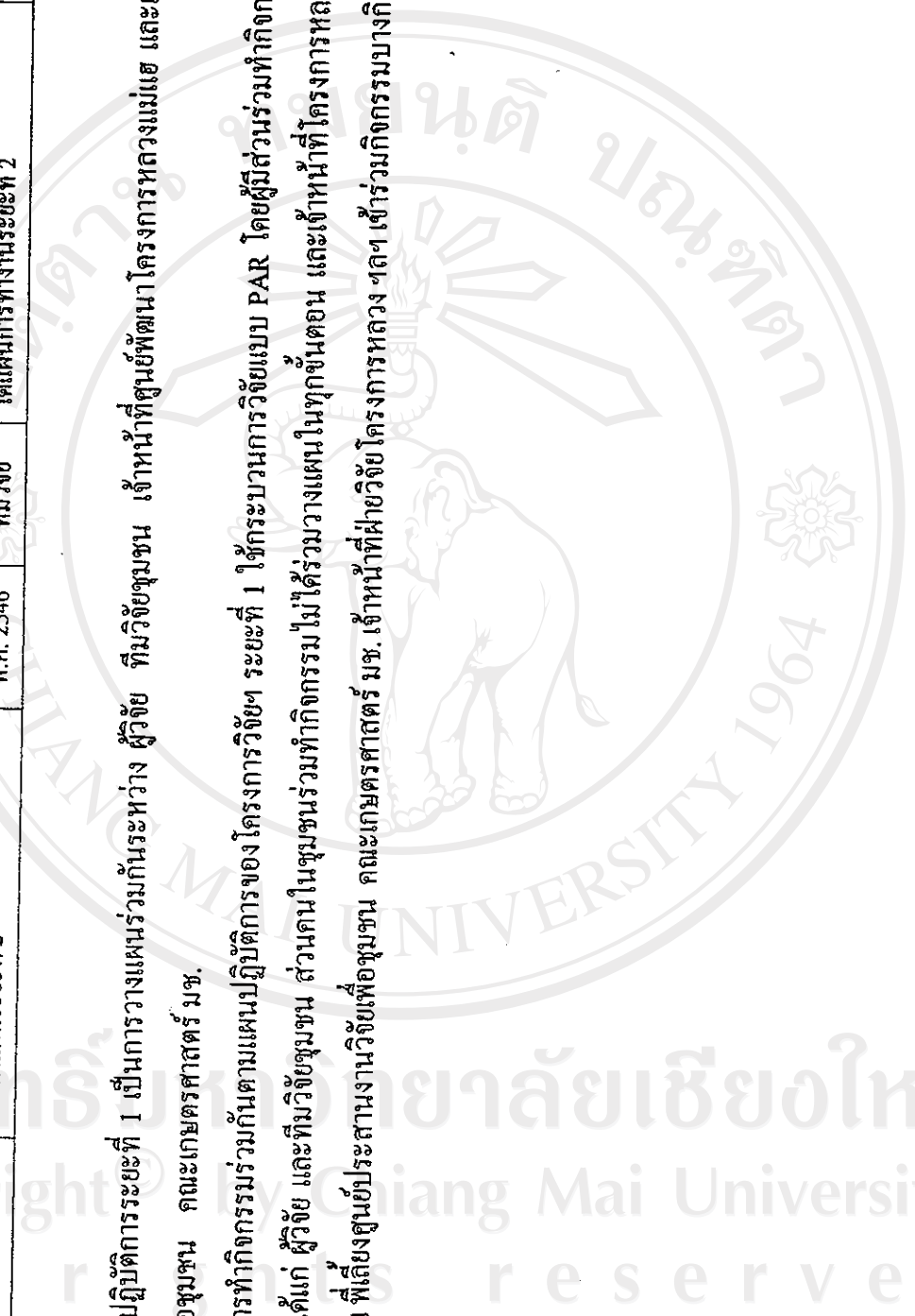
ตาราง 6: แผนปฏิบัติการ (Action Plan) ระยะที่ 1

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ตัวชี้วัด
หาผู้สนใจเข้าร่วมกลุ่มสนทนากลุ่มสนทนาเพิ่มเติม	เพื่อค้นหาคนเข้าร่วมกลุ่มสนทนาเพิ่มเติม	พ.ย. 2545	ทีมวิจัย	ได้คนสนใจเข้าร่วมกลุ่มสนทนาเพิ่มเติม	- จำนวนสมาชิกกลุ่มสนทนา - รายงาน
ศึกษารวบรวมข้อมูลสนทนาที่มีในหมู่บ้าน	เพื่อศึกษารวบรวมสนทนาที่มีในหมู่บ้าน	ธ.ค. 2545- ม.ค. 2546	ทีมวิจัย	ได้ข้อมูลสนทนาที่มีในหมู่บ้าน	- รายงาน
เดินป่าเพื่อศึกษารวบรวมสนทนาไปรษณีย์ของจริงพร้อมเก็บตัวอย่างสนทนาไปรษณีย์ทั้งหมดที่เก็บได้	เพื่อศึกษาตัวอย่างสนทนาไปรษณีย์ของจริงรวมทั้งวิธีการเก็บสนทนาไปรษณีย์	ธ.ค. 2545- ม.ค. 2546	ทีมวิจัย	ชาวบ้านรู้จักสนทนาไปรษณีย์และรู้วิธีการเก็บสนทนาไปรษณีย์	- ตัวอย่างสนทนาไปรษณีย์ - รายงาน
สรุปบทเรียนจากกิจกรรมศึกษารวบรวมสนทนาไปรษณีย์ของชุมชน	เพื่อทบทวนและรวบรวมองค์ความรู้ในเรื่องสนทนาไปรษณีย์จากคืนป่า	ก.พ. 2546	ทีมวิจัย	ชาวบ้านมีความรู้เรื่องสนทนาไปรษณีย์ ตลอดจนมีการคัดเลือกชนิดของสนทนาไปรษณีย์เพื่อนำไปใช้ทำแปลงตัวอย่างในหมู่บ้าน	- ชนิดของสนทนาไปรษณีย์ที่จะทำ - แปลงตัวอย่าง - รายงาน
ทำแปลงตัวอย่างในหมู่บ้าน	เพื่อทำแปลงสาธิตสนทนาไปรษณีย์ในหมู่บ้าน	ก.พ. 2546	ทีมวิจัย	มีแปลงตัวอย่างสนทนาไปรษณีย์ในหมู่บ้านให้ชุมชนได้เรียนรู้และสามารถใช้ในการปลูกพืชปลอดเบี่ยงต้นภายในชุมชนได้	- แปลงตัวอย่างสนทนาไปรษณีย์
ศึกษาการแปรรูปสนทนาไปรษณีย์ทั้งหมดทั้งโรงเรียน ให้นำไปใช้	เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการแปรรูปและทดลองนำไปใช้	มี.ค. 2546	ทีมวิจัย	ได้สนทนาไปรษณีย์ที่ผ่านการแปรรูปเพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้	- รายงาน - ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสนทนาไปรษณีย์
ทีมวิจัยประชุมสรุปบทเรียนร่วมกัน	เพื่อชี้ให้เห็นผลจากการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมที่ผ่านมาของทีมวิจัยและวางแผนการทำงานร่วมกันในกิจกรรมอื่นๆต่อไป	ทุกเดือน	ทีมวิจัย	ทีมวิจัยทราบและตระหนักถึงผลจากการดำเนินกิจกรรมร่วมกันเพื่อนำไปสู่การวางแผนการทำงานในกิจกรรมอื่นๆต่อไป	- รายงานการสรุปบทเรียนของแต่ละกิจกรรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ตัวชี้วัด
เวทีสรุปบทเรียนร่วมกันของชุมชน	เพื่อคืนข้อมูลให้กับชุมชน	ก.พ. 2546 และ พ.ค. 2546	ทีมวิจัย	ชุมชนได้ทราบถึงการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา	- ชาวบ้านมาร่วมประชุม
เขียนรายงานพร้อมทั้งทำแผนระยะที่ 2	เพื่อทำแผนระยะที่ 2	พ.ค. 2546	ทีมวิจัย	ได้แผนการทำงานระยะที่ 2	- แผนการทำงานระยะที่ 2

หมายเหตุ; - แผนปฏิบัติการระยะที่ 1 เป็นการวางแผนร่วมกันระหว่าง ผู้วิจัย ทีมวิจัยชุมชน เจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงแม่แฮ และเจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อชุมชน คณะเกษตรศาสตร์ มช.

- ในการทำกิจกรรมร่วมกันตามแผนปฏิบัติการของโครงการวิจัยฯ ระยะที่ 1 ใช้กระบวนการวิจัยแบบ PAR โดยผู้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมอย่างเต็มรูปแบบ(ทุกขั้นตอน) ได้แก่ ผู้วิจัย และทีมวิจัยชุมชน ส่วนคนในชุมชนร่วมทำกิจกรรมไม่ได้ร่วมวางแผนในทุกขั้นตอน และเจ้าหน้าที่โครงการหลวงทดลองคนที่เกี่ยวข้องต่างๆ เช่น พี่เลี้ยงศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อชุมชน คณะเกษตรศาสตร์ มช. เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิจัยโครงการหลวง ฯลฯ เข้าร่วมกิจกรรมบางกิจกรรม



ตาราง 7: กิจกรรมที่ปฏิบัติงานจริงของโครงการวิจัยระยะที่ 1

เดือน	กิจกรรมที่ทำร่วมกัน
ค.ค. 2545	- ทีมวิจัยแจ้งแผนกิจกรรม 6 เดือนให้กับกลุ่มสมมุติไพร (พูดคุยกับกลุ่มคนที่สนใจสมมุติไพรครั้งแรก)
พ.ย. 2545	- โครงการวิจัยฯ อยู่ในช่วงแก้ไขและพิจารณา (ผู้วิจัย) - ชาวบ้านพูดคุยเรื่องสมมุติไพร ในหมู่บ้านและหาผู้สนใจเข้ากลุ่มศึกษาสมมุติไพรเพิ่มเติม
ธ.ค. 2545	- เดินป่าครั้งที่ 1 - นำตัวอย่างสมมุติไพรที่ได้บางส่วนมาคิดในกระดาษ (ผู้วิจัย) - นำภาพกิจกรรมที่ร่วมกันมาคิดในสมุดและบรรยายภาพเพื่อให้นักเรียนชุมชนดู (ผู้วิจัย) - ประชุมหาทีมวิจัยหลักชุมชน
ม.ค. 2546	- สรุปบทเรียนจากการเดินป่า และวางแผนกิจกรรมครั้งต่อไป - เตรียมแปลงตัวอย่างสมมุติไพร (คนในชุมชน) - ร่วมกิจกรรมบ้านแม่หลด-ป่าเต็งซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ได้ทุนทำวิจัยเรื่องสมมุติไพรเช่นกัน (ผู้วิจัย)
ก. พ. 2546	- ทำแปลงตัวอย่างสมมุติไพรเพื่อเตรียมนำสมมุติไพรมาปลูก (พูดถาม ทำระบอบนำหอยคหกรรมชาติโดยใช้กระบอกลไม้ใส่แฉะฐ) - ศึกษาสมมุติไพรในหมู่บ้าน (ครั้งที่ 1) และเดินป่า (ครั้งที่ 2) เพื่อเก็บตัวอย่างสมมุติไพรมาปลูกในแปลงตัวอย่างที่เตรียมไว้ - ปลูกสมมุติไพร และตัดป้ายชื่อ - แบ่งวรรคน้ำแปลงตัวอย่าง (เยาวชนรุ่นเล็ก)
มี.ค. 2546	- รายงานความก้าวหน้างานวิจัย (จัด โดยศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อชุมชน คณะเกษตรศาสตร์ มข.) - ดำรงพื้นที่ดูงานบ้านดวน ซึ่งมีหนองพื้นที่แก่เรื่องสมมุติไพรและคนในชุมชนส่วนใหญ่ รู้จัก (ผู้วิจัยและที่ปรึกษาที่มีวิจัยซึ่งเป็นคนในท้องถิ่น) - ชวนคนในชุมชนทำหนังสือรวบรวมสมมุติไพรของชุมชน - ประชุมกลุ่มสมมุติไพรเพื่อตั้งกรรมการกลุ่ม - สรุปบทเรียนชุมชนครั้งที่ 1 (ใช้วิธีให้คนนอกซึ่งไม่ใช่ทีมวิจัยเข้ามาตั้งคำถาม)

เดือน	กิจกรรมที่ทำร่วมกัน
เม.ย. 2546	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชาวเยาวชนเก็บข้อมูลชุมชนไฟร ในชุมชน โดยการวาดรูป</li> <li>- ปรับปรุงและพัฒนาแปลงสมุนไพร (จุดบ่อ ทำทางเดิน ขึ้นแปลง ทำศาลา)</li> <li>- ทีมวิจัยชุมชนลงมาร่วมเวทีรายงานความก้าวหน้างานวิจัยครั้งแรก</li> <li>- สรุปบทเรียนเกี่ยวกับเวทีรายงานความก้าวหน้าที่มีวิจัยชุมชนลงมาร่วม และชี้แจงเรื่องการบริหารจัดการ โครงการวิจัย โดยละเอียด</li> <li>- คุยเรื่องแผนกิจกรรม โครงการวิจัยระยะที่ 2</li> </ul>
พ.ค. 2546	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สัปดาห์พื้นที่ดูงานบ้านแม่हु-ป่าเลา (ผู้วิจัยและตัวแทนทีมวิจัยชุมชน)</li> <li>- ดูงานบ้านแม่हु-ป่าเลา</li> <li>- ทีมวิจัยชาวบ้านเริ่มทำกิจกรรมกันเอง โดยไม่มีผู้วิจัย เช่น นำสมุนไพรที่ได้จากดูงานบ้านแม่हु-ป่าเลามาปลูกในแปลงที่หมู่บ้าน สรุปบทเรียนหลังดูงาน เติบโตศึกษาสมุนไพร โดยมิชชาบ้านในหมู่บ้านอื่นมาร่วมกิจกรรม บริหารจัดการการเงินกันเอง วางแผนกิจกรรมในระยะที่ 2 ร่วมกัน เป็นต้น</li> </ul>
มิ.ย. 2546	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เวทีรายงานความก้าวหน้าโครงการวิจัย</li> <li>- สรุปบทเรียนชุมชนครั้งที่ 2</li> <li>- เขียนแผนปฏิบัติการระยะที่ 2</li> <li>- ทำรายงานความก้าวหน้าโครงการวิจัยระยะที่ 1</li> </ul>
ก.ค. 2546	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งรายงานความก้าวหน้าโครงการวิจัยระยะที่ 1 ให้แหล่งทุน</li> <li>- ผู้วิจัยถอดตัวงอกหัวหน้ำโครงการวิจัยมาเป็นที่ปรึกษา</li> <li>- ตัวแทนทีมวิจัยชุมชนขึ้นมาเป็นหัวหน้าโครงการวิจัย</li> </ul>

หมายเหตุ ; - ในแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมมีการสรุปบทเรียนและหาหรือร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับทีมวิจัยชุมชนอยู่อย่างสม่ำเสมอ

- ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้กระตุ้นประเด็นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชน และมีบทบาทอย่างแข็งขันเพียงช่วงแรกของการทำกิจกรรมร่วมกัน ในระยะหลังผู้วิจัยค่อยๆ ถดถอยบทบาทตนเองลงเป็นเพียงที่ปรึกษา โดยปล่อยให้ทีมวิจัยชุมชนขึ้นมา กระทั่งถอนตัวออกจากชุมชนได้ในที่สุด

ตาราง 8: แผนปฏิบัติการ (Action Plan) ระยะที่ 2

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ตัวชี้วัด
ทบทวนข้อมูลการศึกษา สมุนไพรรองระยะที่ 1	เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการทบทวนมาใช้ วางแผนการทำงานร่วมกันในระยะ ต่อไป	ส.ค. 2546	ทีมวิจัย	ข้อมูลการศึกษาสมุนไพรรองระยะที่ 1 ตลอดจนแนวทางการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ ประโยชน์ในการทำงานระยะที่ 2	ทีมวิจัยสามารถนำเอาข้อมูลที่ ได้จากการทำงานทบทวนไปใช้ ประโยชน์ในการทำงานกิจกรรม ได้ต่อไป
ประชุมกลุ่มผู้อาวุโสเพื่อ วางแผนกำหนดเนื้อหาและ เวลาในการถ่ายทอด	เพื่อให้ผู้อาวุโสในหมู่บ้านมาพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะนำไปสู่รูป แบบการจัดการเรียนรู้เรื่องต่างๆของแต่ ละกิจกรรม เช่น สมุนไพร กัญชา คาถา จิตสถาน	ส.ค. 2546	ทีมวิจัย	กลุ่มผู้อาวุโส รูปแบบหรือแนวทางการเรียนรู้ ของกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้อาวุโสมีส่วนร่วมใน การถอน	เนื้อหา รูปแบบ หรือแนวทาง ในการสอนที่เหมาะสม
ศึกษาเปรียบเทียบสมุนไพรร ในพื้นที่ต่างในหมู่บ้านและ หมู่บ้านใกล้เคียง	เพื่อให้ทราบความแตกต่างของสมุนไพรร ในแต่ละพื้นที่	ทุกเดือน	ทีมวิจัย	ชาวบ้านทราบข้อแตกต่างของสมุนไพรรใน แต่ละหมู่บ้าน	รายงานข้อมูลการศึกษา สมุนไพรรในแต่ละพื้นที่
เรียนรู้คำทางจากพิธีมัตมือ	เพื่อที่พหูและให้คนในชุมชนมีส่วนร่วม และในการเรียนรู้คำทาง พิธีการ กิจกรรม ให้มาก ที่สุดของกิจกรรมงานมัตมือ	ส.ค. 2546	ทีมวิจัย	คนรุ่นหลังได้รู้ความหมายและคำแปลของ คำทาง รู้จักวิธีถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังต่อไป	คนในชุมชนรู้ความหมาย และคำแปลของคำทางมากขึ้น
ศึกษาสมุนไพรรองระยะของ สัตว์จากผู้อาวุโส	เพื่อเรียนรู้ส่วนต่างๆในอวัยวะสัตว์บาง ชนิดที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคได้	ก.ย. 2546	ทีมวิจัย	ชาวบ้านได้เรียนรู้คุณค่าของสมุนไพรรในตัว สัตว์	ชาวบ้านรู้จักคุณค่าสมุนไพรร ในตัวสัตว์บางชนิด
ศึกษาฐานเรื่องการศึกษา สมุนไพรร และการแปรรูป	เพื่อเรียนรู้วิธีการปลูกสมุนไพรรที่ถูกต้องวิธี และเรียนรู้วิธีการแปรรูปสมุนไพรรบาง ชนิดเพื่อให้สอดคล้องการใช้ประโยชน์ของ	ก.ย. 2546	ทีมวิจัย	การนำความรู้ที่ได้จากการดูงานมาประยุกต์ใช้	ชาวบ้านรู้วิธีปลูกสมุนไพรร และสามารถแปรรูปสมุนไพรร บางชนิดที่ได้จากการศึกษา

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ตัวชี้วัด
เรียนรู้คาถาที่ใช้ในการรักษาโรค	คนในชุมชน เพื่อฟื้นฟูคาถาที่ใช้ในการรักษาโรคบางชนิดที่ไม่สามารถใช้อาณัติบำบัดได้	ค.ศ. 2546	ทีมวิจัย	ผู้เรียนจะได้รู้วิธีใช้คาถารักษาโรคต่างๆ	ดูงาน มาใช้ประโยชน์ได้
ปรับปรุงแปลงสมุนไพร (ทำรั้วกัน)	เพื่อพัฒนาแปลงสมุนไพรไม่ให้สัตว์อื่นมารบกวน	พ.ย. 2546	ทีมวิจัย	แปลงสมุนไพรไม่มีสัตว์มารบกวน	ชาวบ้านรู้จักคาถาที่ใช้ในการรักษาโรคมากขึ้น
เดินป่าศึกษาสมุนไพรและติดป้ายชื่อสมุนไพรในเขตป่าอนุรักษ์ของหมู่บ้าน	เพื่อศึกษาสมุนไพรบางชนิดที่ไม่มีในแปลงสมุนไพร รวมทั้งติดป้ายชื่อสมุนไพรเพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน	บ.ศ. 2546	ทีมวิจัย	รู้จักสมุนไพรเพิ่มเติมจากเดิมและมีแหล่งเรียนรู้สมุนไพรในเขตป่าอนุรักษ์	แปลงสมุนไพรที่ปรับปรุงแล้ว
ประชุมทีมวิจัยเพื่อสรุปบทเรียนร่วมกันทุกเดือน	เพื่อชี้ให้เห็นผลจากการดำเนินงานกิจกรรมที่ผ่านมาของทีมวิจัยและวางแผนการทำงานร่วมกันในกิจกรรมต่อไป	ทุกเดือน	ทีมวิจัย	ทีมวิจัยทราบและตระหนักถึงผลจากการดำเนินงานกิจกรรมร่วมกันเพื่อนำไปสู่การวางแผนการทำงานในกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป	รู้จักสมุนไพรเพิ่มเติมและมีป้ายชื่อสมุนไพรในเขตป่าอนุรักษ์ของหมู่บ้าน
จัดเวทีสรุปบทเรียนกิจกรรมทั้งหมด	เพื่อคืนข้อมูลให้กับชุมชน	ค.ศ. 2546 และ ม.ค. 2547	ทีมวิจัย	ชุมชนได้ทราบถึงการดำเนินงานกิจกรรมที่ผ่านมา	รายงานการสรุปบทเรียนของแต่ละกิจกรรม
เขียนรายงานพร้อมทั้งทำแผนระยะที่ 3	เพื่อทำแผนระยะที่ 3	ม.ค. 2547	ทีมวิจัย	ได้แผนการทำงานระยะที่ 3	ชาวบ้านมาร่วมประชุม

หมายเหตุ ; แผนปฏิบัติการระยะที่ 2 เกิดจากการประชุมร่วมกันของทีมวิจัยชุมชน ผู้วิจัยเป็นผู้กระตุ้นประสานและให้คำแนะนำปรึกษา บทบาทของผู้วิจัยในการทำกิจกรรมในแผนระยะที่ 2 ถดลงจากผู้ร่วมกิจกรรมมาเป็นเพียงที่ปรึกษา และร่วมกิจกรรมในบางกิจกรรมที่ทีมวิจัยชุมชนชักชวนเท่านั้น แผนกิจกรรมนี้เป็นแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ในภายหลังมีบางกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงและเพิ่มเติมมาเหมือนกับแผนปฏิบัติการในระยะเวลาที่ 1 แต่ไม่ได้นำมาแสดงไว้ในที่นี้ เนื่องจากผู้วิจัยไม่ได้มีบทบาทรับผิดชอบต่อการทำกิจกรรมในระยะเวลาที่ 2 ดังกล่าว (ผู้สนใจสามารถหารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากรายงานความก้าวหน้าโครงการวิจัยฯ บ้านแม่แฮน้อย ระยะที่ 2 ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานภาค)



**ภาคผนวก ข: ภาพกิจกรรม**

**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved





ภาพ 1: ลักษณะทั่วไปของบ้านแม่แฮน้อย



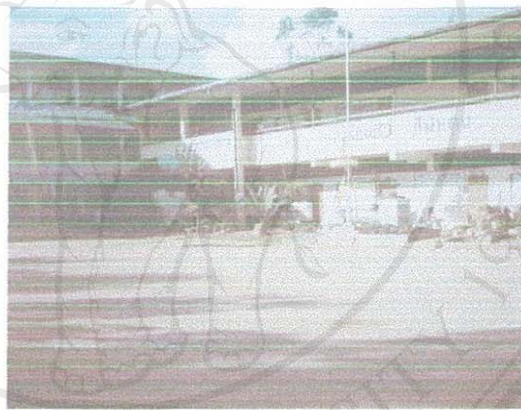
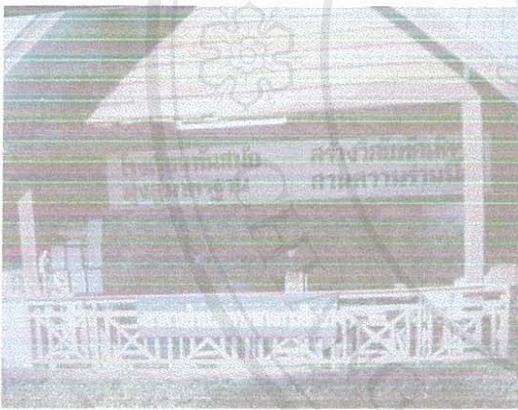
ภาพ 2: ลักษณะวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนในชุมชน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University

ก่อนทำถนนเข้าหมู่บ้าน      หลังทำถนนเข้าหมู่บ้าน  
All rights reserved

ภาพ 3: ลักษณะของทางเข้าหมู่บ้านก่อนและระหว่างทำถนน



ภาพ 4: โรงเรียนบ้านแม่แฮเหนือ



ภาพ 5: สถานีอนามัยบ้านแม่แฮเหนือ



ภาพ 6: ธนาคารข้าวและบรรยากาศการประชุมงานวิจัย

# ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาพ 7: ป่อน้ำปะปาภูเขาของหมู่บ้าน

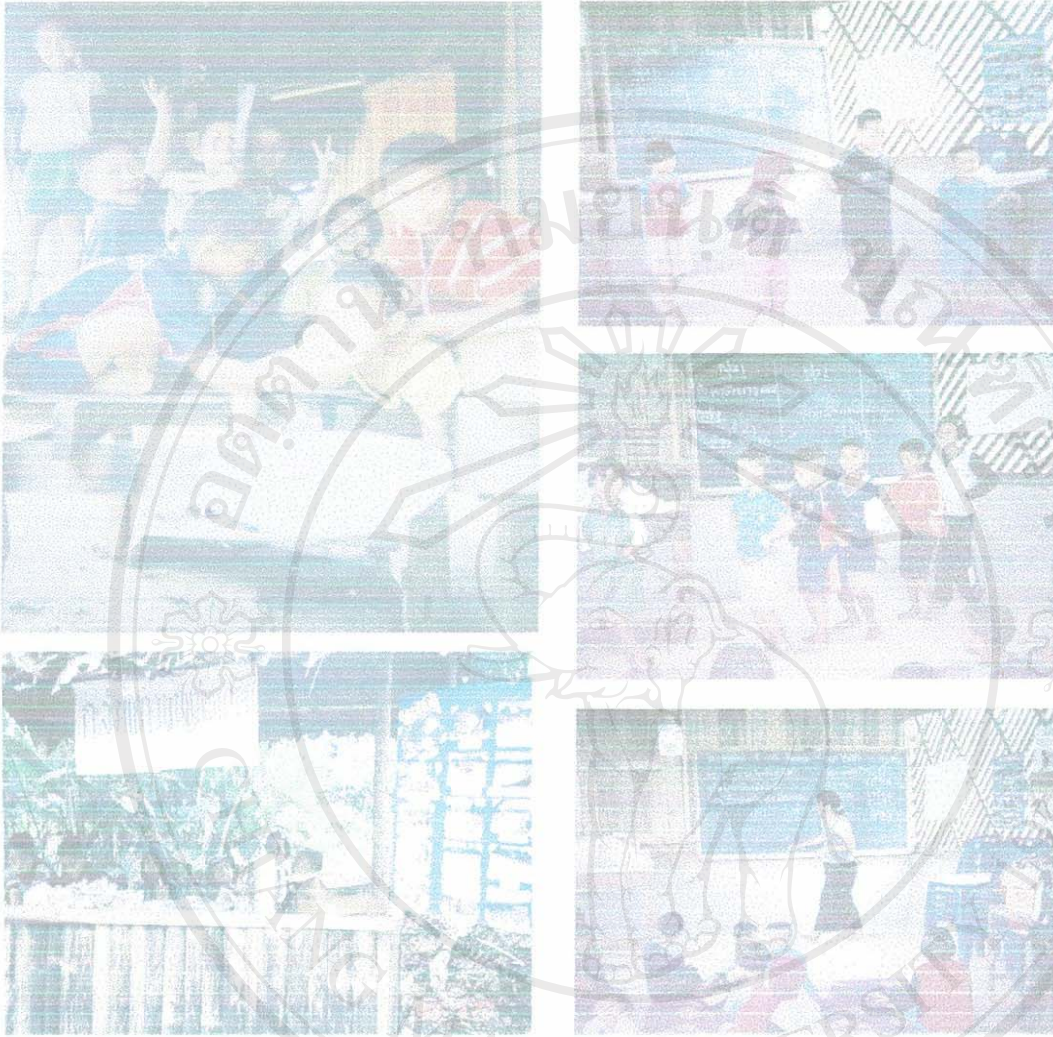


ภาพ 8: พิธีกรรม: แหล่งรวมใจของคนในชุมชน



ภาพ 9: ฮีโร่: ผู้นำทางวัฒนธรรมของหมู่บ้าน

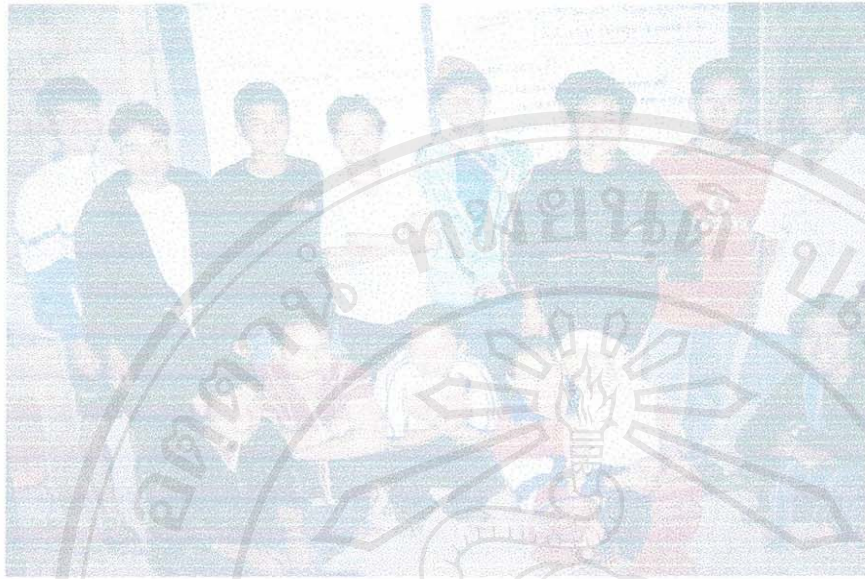
ภาพ 10: อสม. ประจำหมู่บ้าน



ภาพ 11: การรวมกลุ่มเยาวชนรุ่นเล็กในชุมชน



ภาพ 12: การประชุมกลุ่มสมุนไพรรั้งแรก



ภาพ 13: กลุ่มสมุนไพรรชุมชนบ้านแม่แฮน้อย



ภาพ 14: การประชุมหาทีมวิจัยหลักชุมชน





ภาพ 15: แคนนำหมู่บ้าน หรือทีมวิจัยหลักชุมชน (กลุ่มเป้าหมาย)



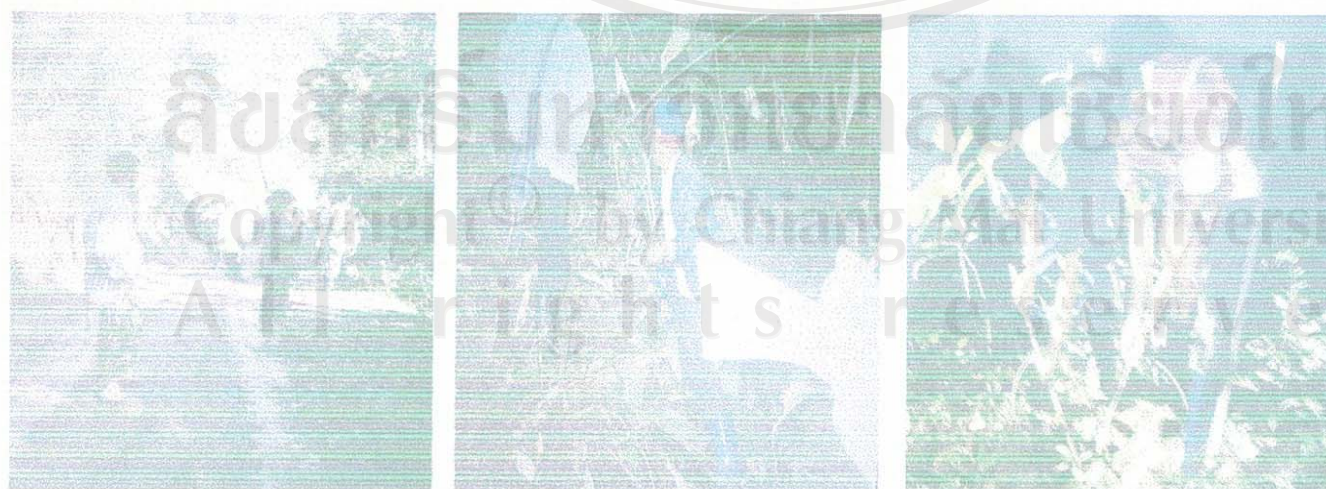
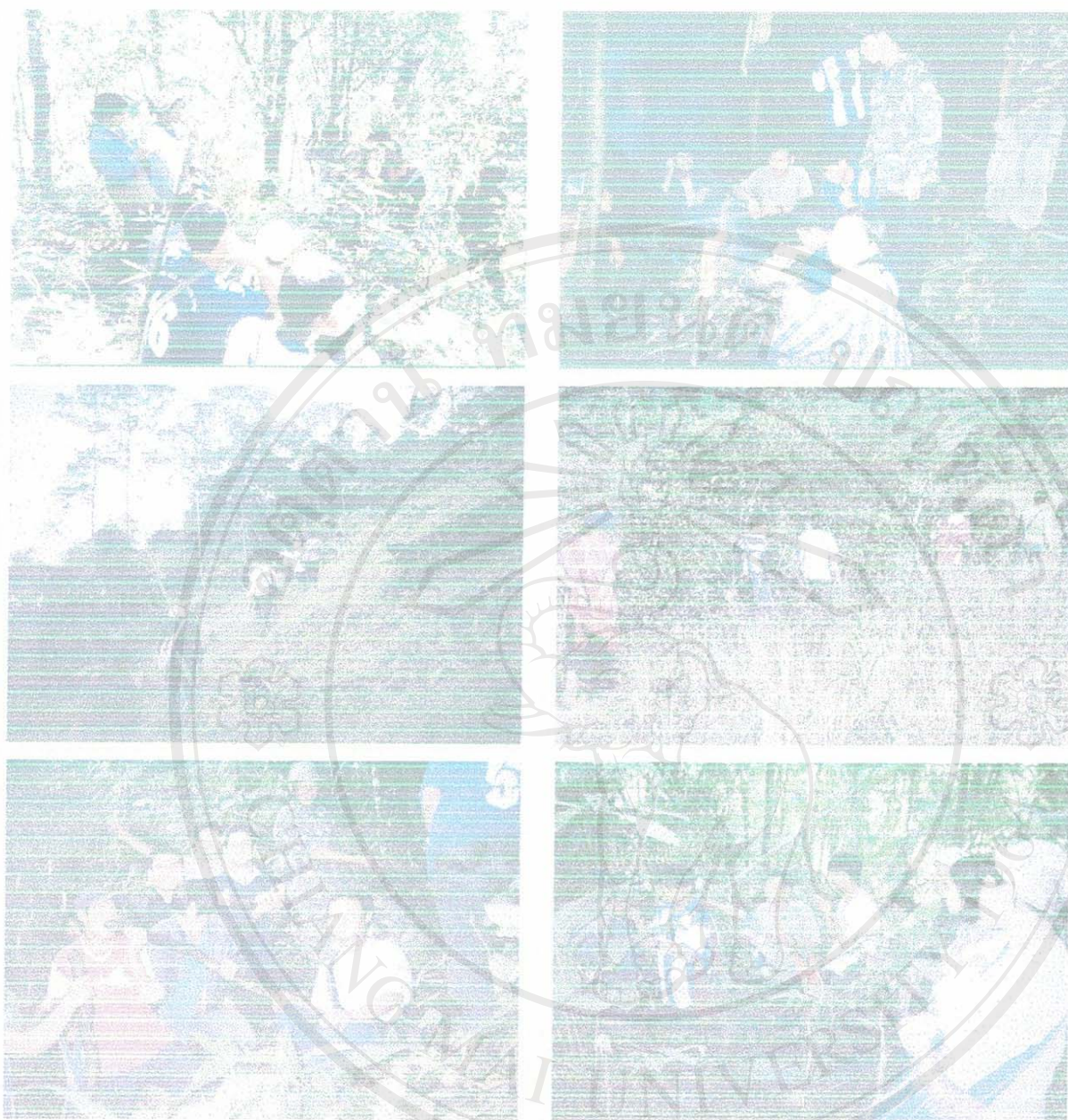
ภาพ 16: กิจกรรมสรุปบทเรียนทีมวิจัย



ภาพ 17: กิจกรรมสรุปบทเรียนชุมชน (ให้คนนอกเข้ามาช่วยตั้งคำถาม)



ภาพ 18: กิจกรรมศึกษาสมุนไพรในหมู่บ้าน



ภาพ 19: กิจกรรมเดินป่าศึกษาสมุนไพร

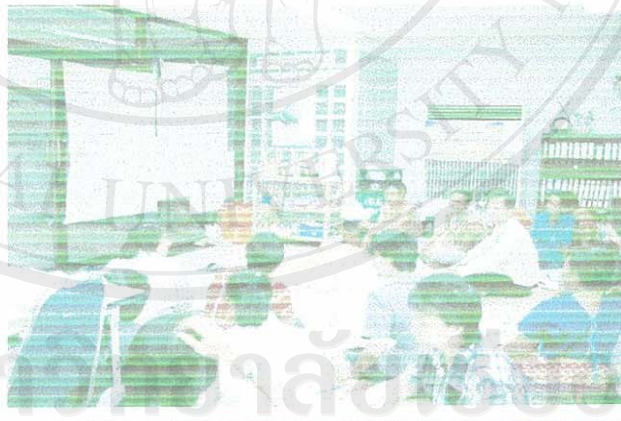


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 20: กิจกรรมปรับปรุงและพัฒนาแปลงสมุนไพร

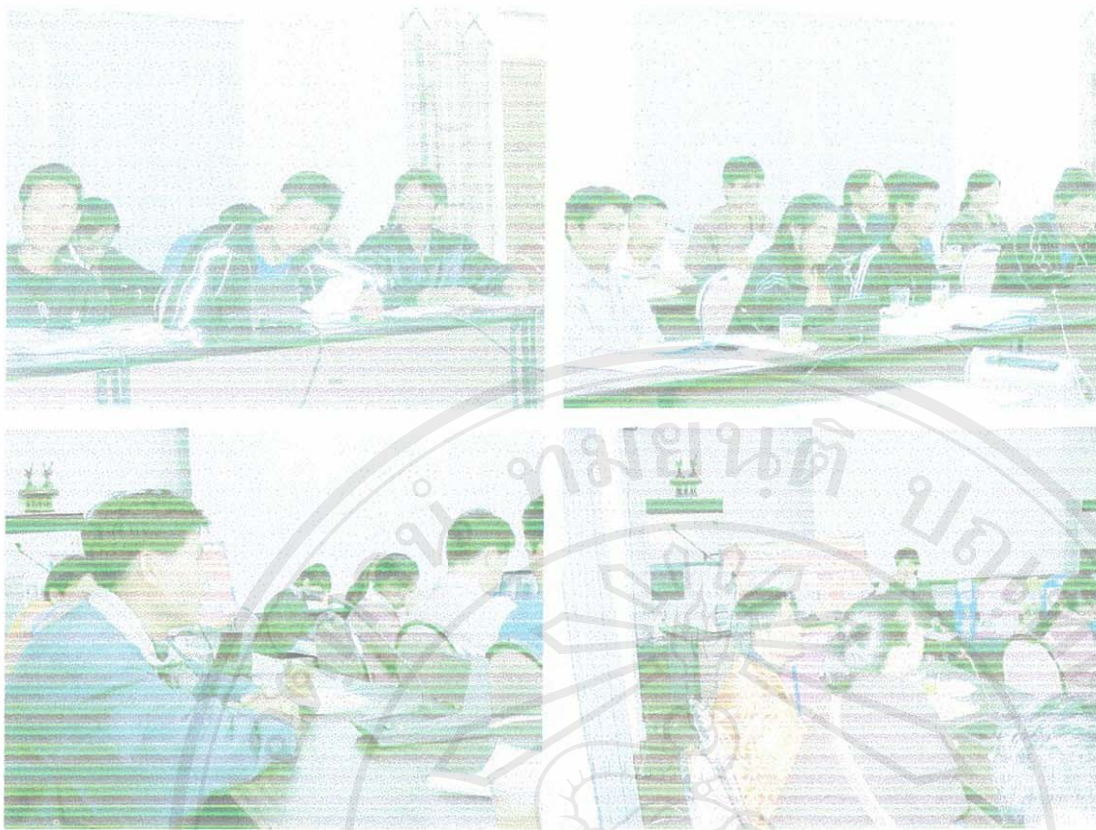


ภาพ 21: กิจกรรมเขียนแผนปฏิบัติการโครงการวิจัย ฯ ระยะที่ 2



ภาพ 22: ทีมวิจัยนำเสนอแผนกิจกรรมระยะที่ 2 ต่อแหล่งทุน

ลิขสิทธิ์ © by มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Mai University  
All rights reserved



ภาพ 23: เวทีรายงานความก้าวหน้าโครงการวิจัยฯ



ภาพ 24: กิจกรรมศึกษาดูงานเรื่องสมุนไพร



ภาคผนวก ค: ภาพสมุนไพรร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาพถ่ายสมุนไพรร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved





ภาพ 1: ฟ่ำลือบือ



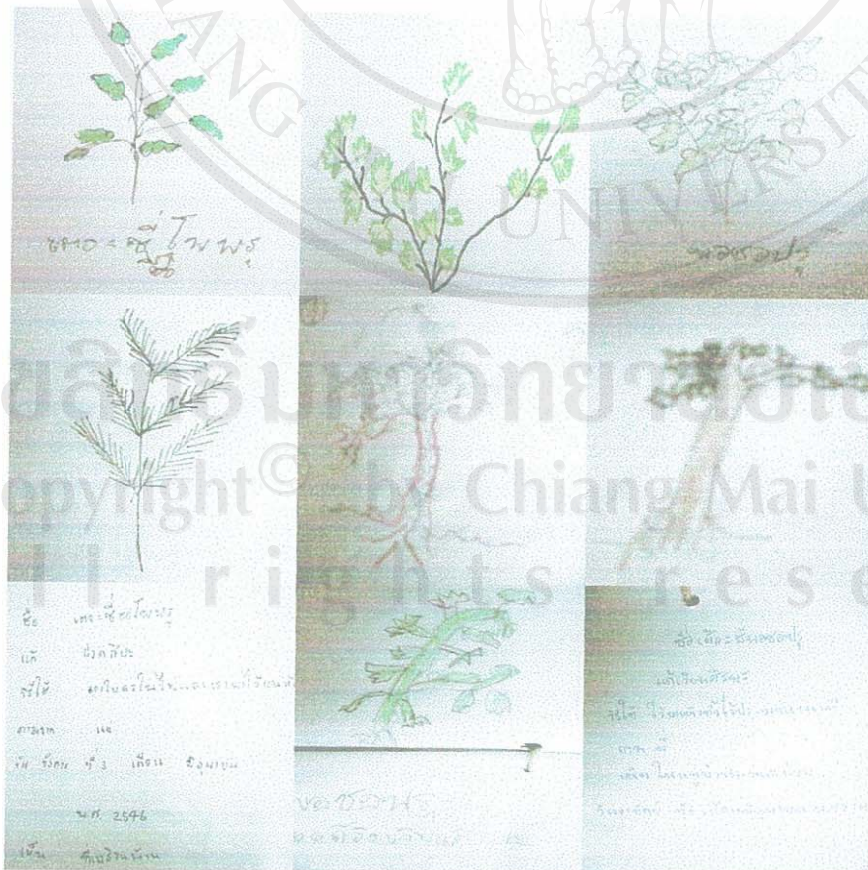
ภาพ 2: หล้าคอบานี้



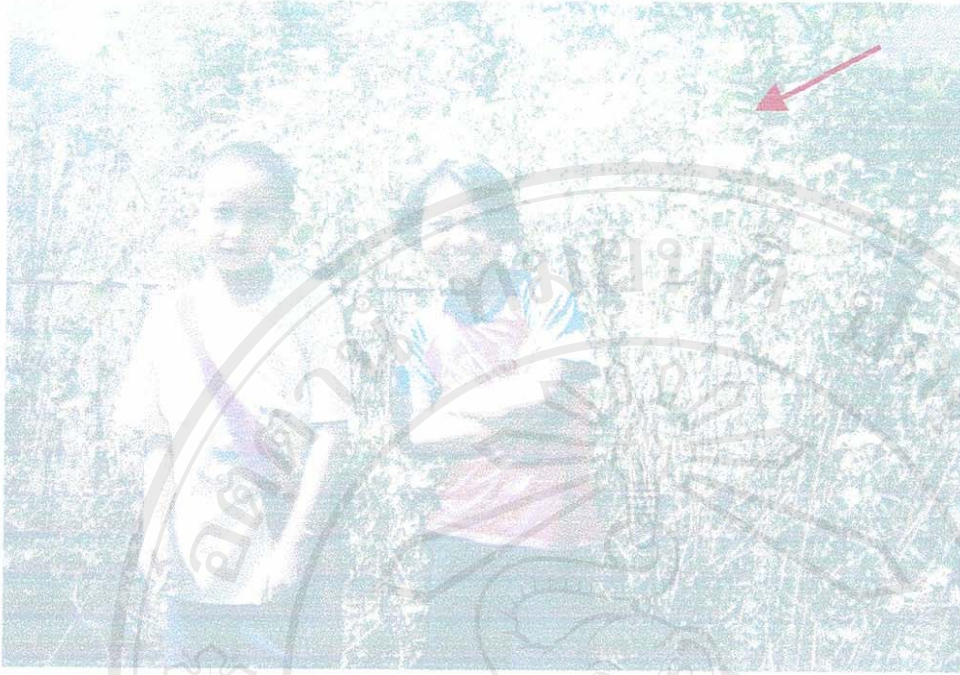
ของใหม่  
niversity  
r v e d



ภาพ 3: โขทอปฐ์



ภาพ 4: โขทอปฐ์ที่เต็กวาด



ภาพ 5: ชิโพก้วย หรือหญ้าสาบเสือ



ภาพ 6: ซาก่อว่า

ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 7: กำลังช่างเผือก

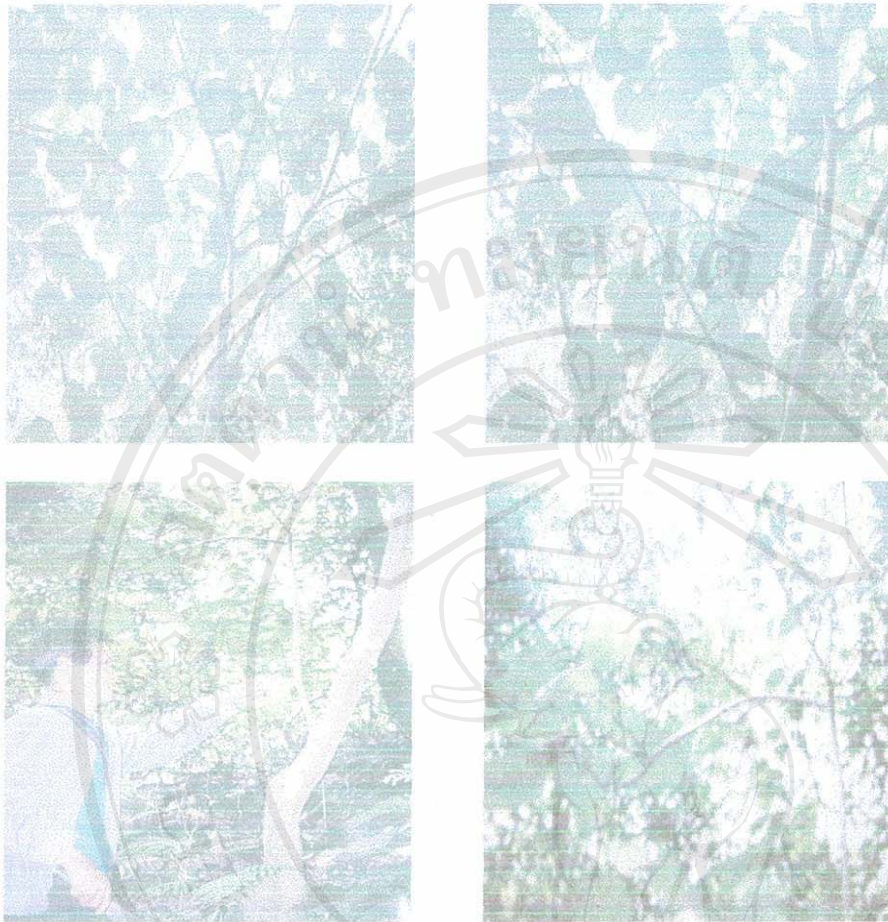


ภาพ 8: เตะกอเว หรือ กำลังเสื่อโครง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาพ 9: ตีตก้อ



ภาพ 10: จ้อเตอะโกะ

ลิขสิทธิ์ © โดย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาพ 11: แกละเซ



ภาพ 12: เสือควา หรือ ตึกซ้พะโด่ หรือ ยาหลวง

ลิขสิทธิ์ © by Chulalongkornrajavidyalaya University  
All rights reserved



ภาพ 13: การขุด หรือ เก็บต้นตึกชี้พะโต๊ะ



ภาพ 14: เส่ชูดว หรือ ตึกชี้พะโต๊ะ หรือ ยาหลวงที่เด็กกวาด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



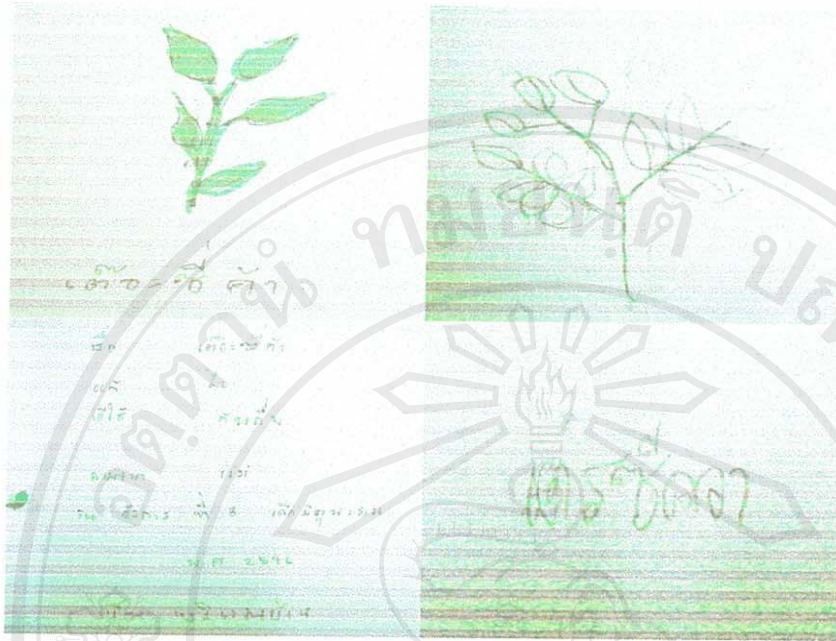
ภาพ 15: ปืหน้าบือทุ หรือ ฮ้อสพายควย



ภาพ 16: ตึกซึคล่า

ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copy right © Chiang Mai University  
All rights reserved





ภาพ 17: ตักขัตตา ที่ได้กวาด



ภาพ 18: ทีลูโพล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 19: กติ



ภาพ 20: ทอกเทอแลคมี



ภาพ 21: ทอกก้อแสดงมือที่เด็กวาด

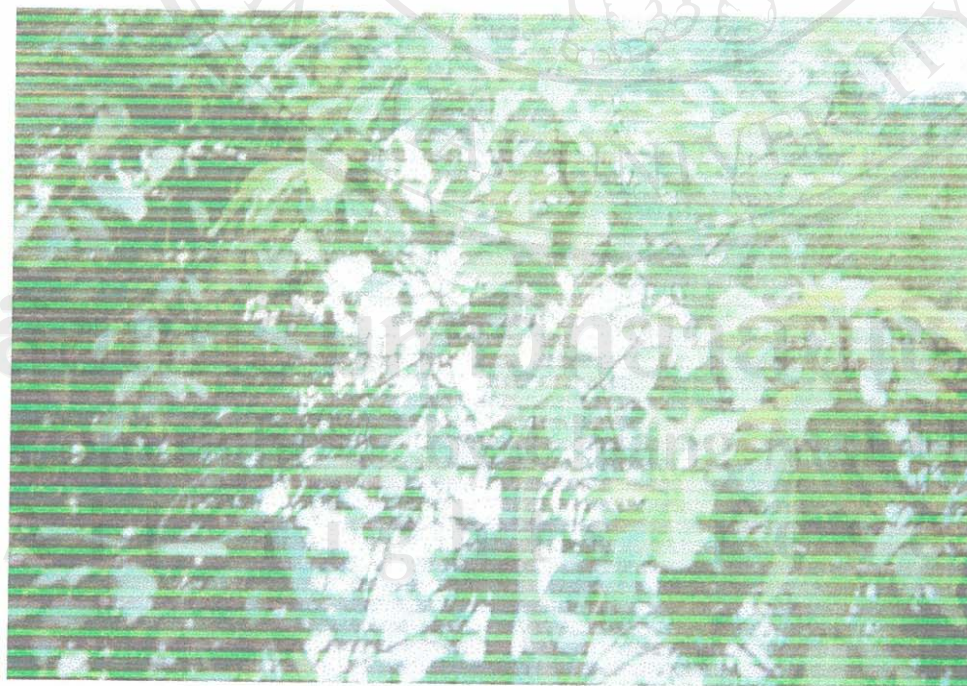


ภาพ 22: โด่งโค้

ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © Chiang Mai University  
All rights reserved



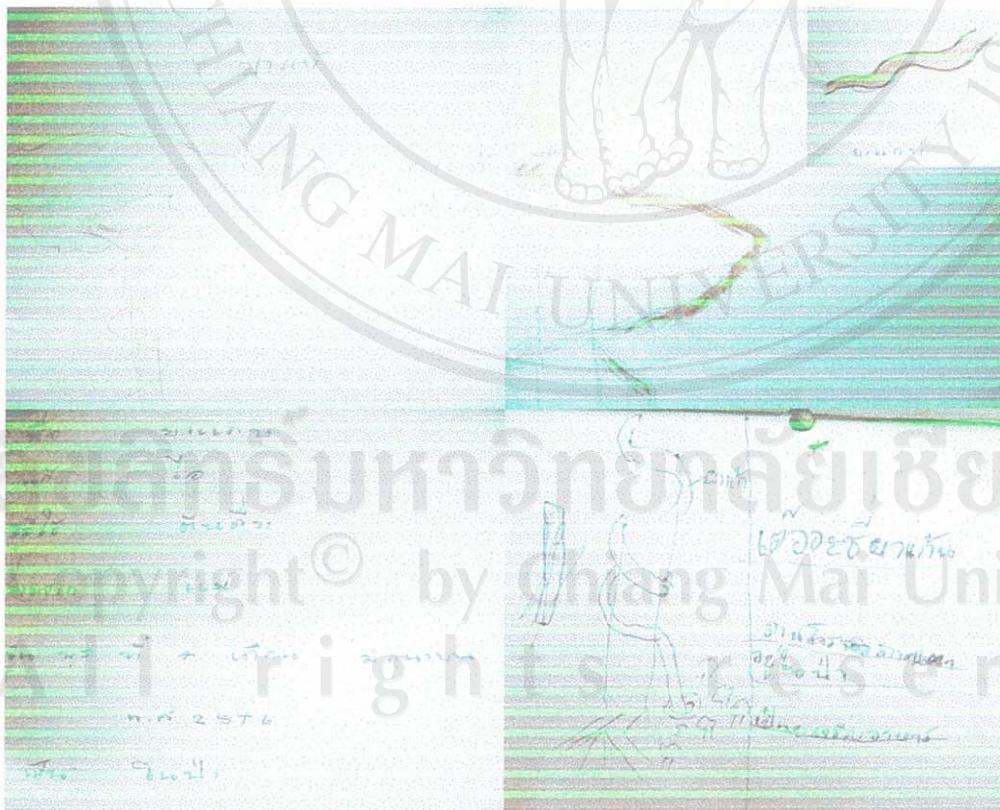
ภาพ 23: ชีซาโบ



ภาพ 24: ซาหลัด หรือ ประคำดีควาย



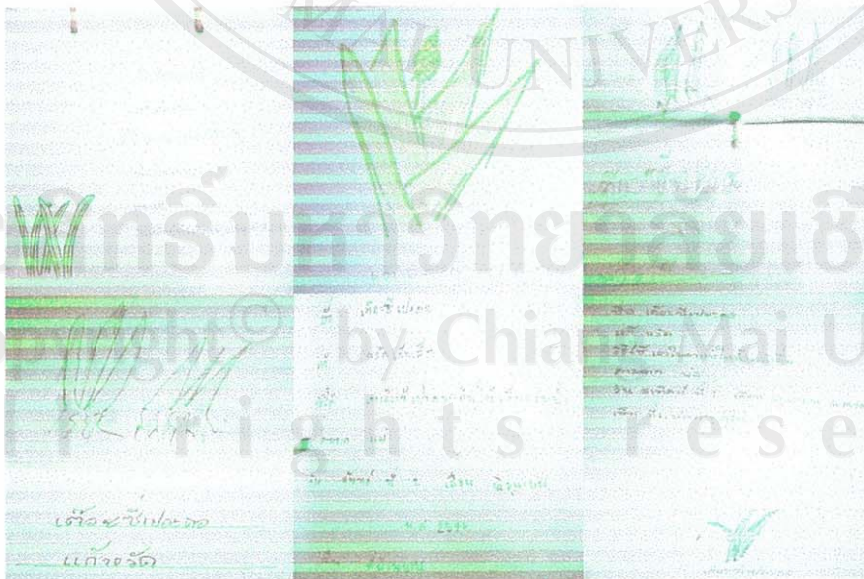
ภาพที่ 25: แสดงลักษณะของยาแก้ช



ภาพที่ 26: ยาแก้ชที่เตกวาด



ภาพ 27: ตึกซี่เปะดอ



ภาพ 28: ตึกซี่เปะดอที่เต็กวาด

ลิขสิทธิ์ในวิทยุ เชียงใหม่  
 Copyright by Chiang Mai University  
 All rights reserved



ภาพ 29: ตักขีไธษา



ภาพ 30: เกิดหึ่ง



ภาพ 31: ลิเกลา หรือ คั่วตายหงายเป็น



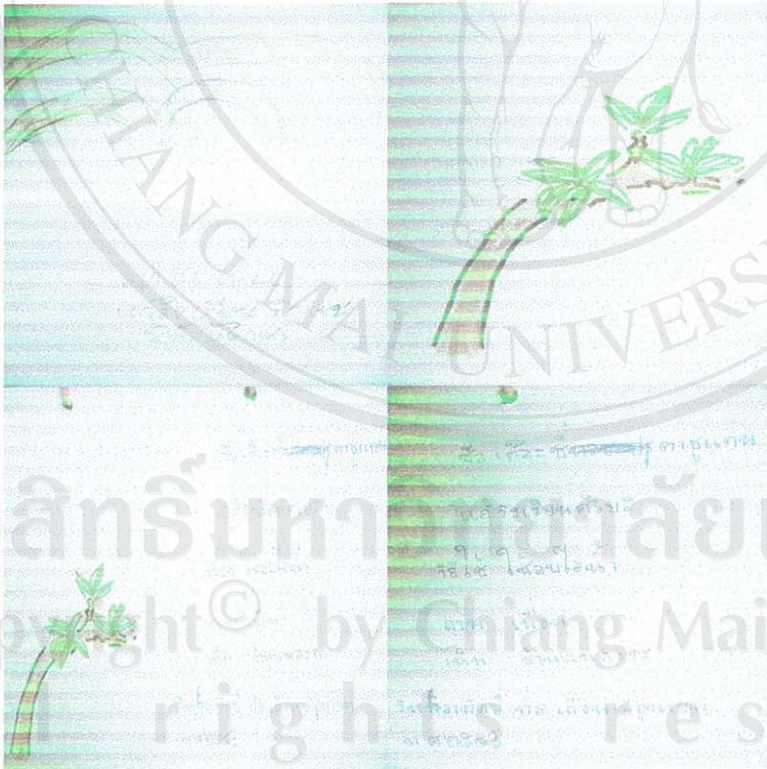
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 32: ลิเกลา หรือ คั่วตายหงายเป็นที่เด็ดกวาด





ภาพ 33: ตาซูแทน



ภาพ 34: ตาซูแทนที่ด้กวด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 35: ฟอว์นคอ



ภาพ 36: ฟอว์นคอที่ได้กวาด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 37: เตอะบุดแม่พันธุ



ภาพ 38: พ้อไข่ชู

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาพ 39: พอไข่มุขที่แตกกวาด

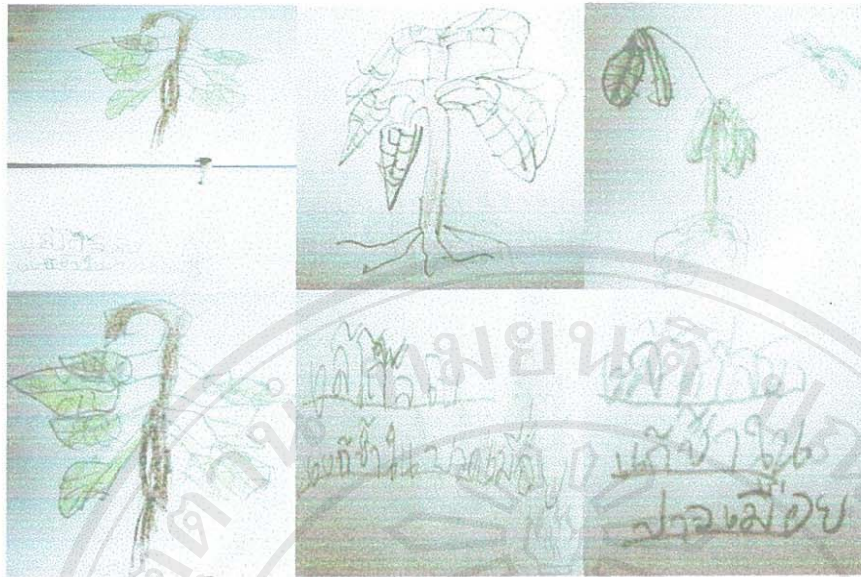


ภาพ 40: เสาโก๊ะโอบ

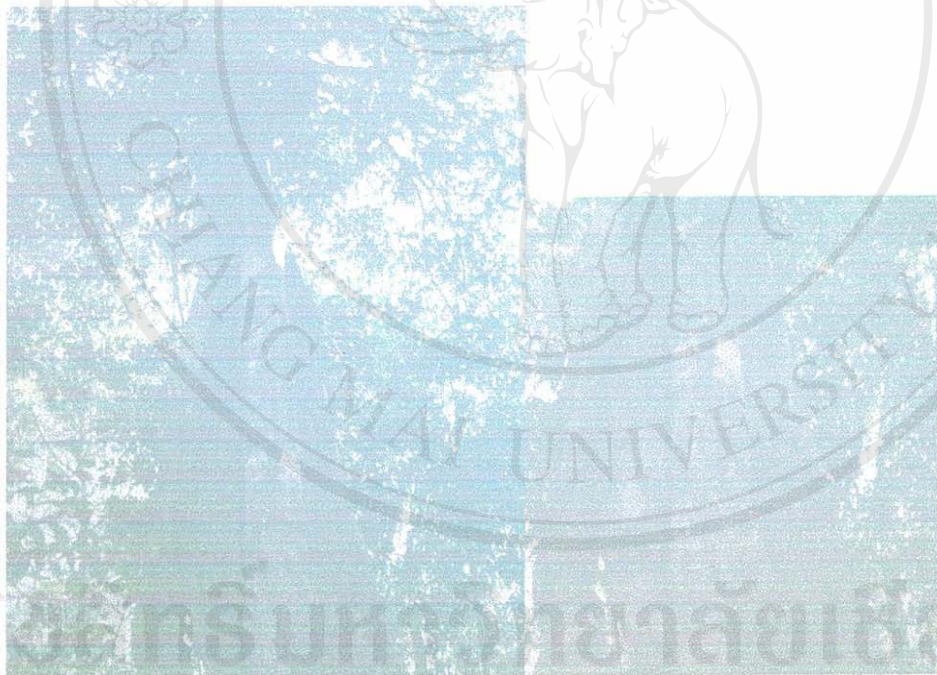
ลิขสิทธิ์ในบทความนี้สงวนลิขสิทธิ์โดยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาพ 41: เสกโละโละที่เต็กวาด



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

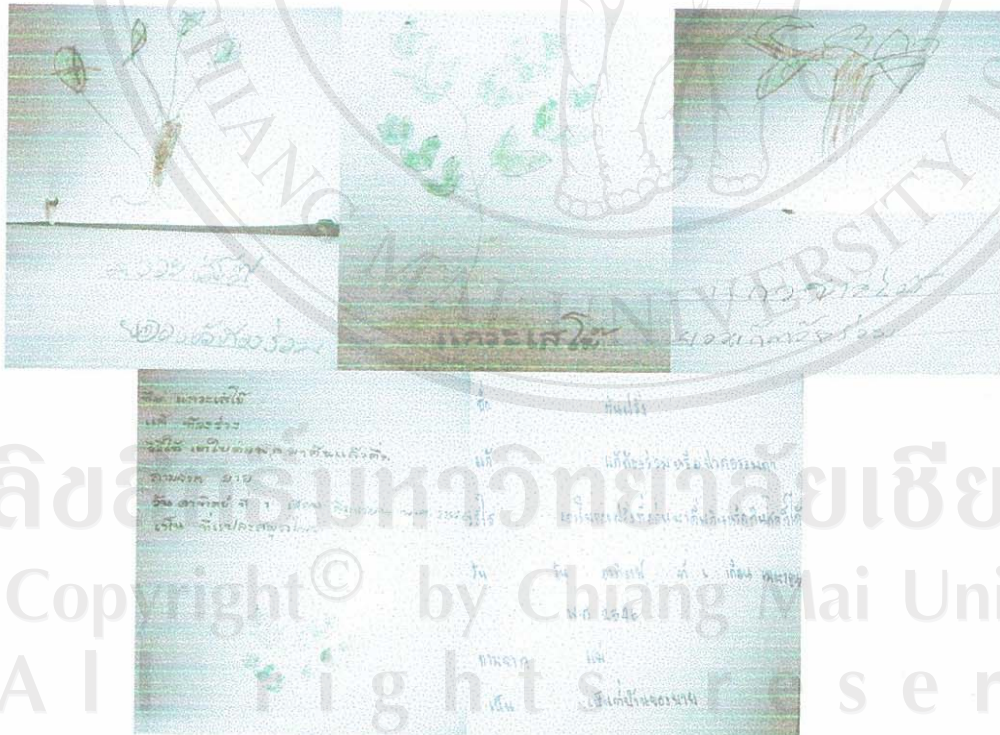
Copyright © by Chiang Mai University

ภาพ 42: พอจिया

All rights reserved



ภาพ 43: แกวะเตี๊ยะ หรือ ฝรั่ง



ภาพ 44: แกวะเตี๊ยะ หรือ ฝรั่ง ที่ได้กวาด

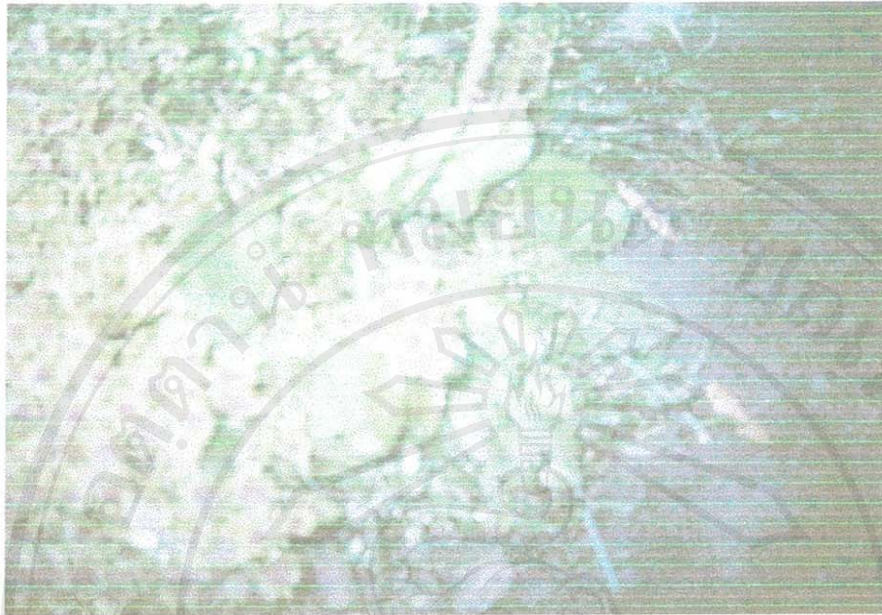
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



ภาพ 45: แปลโซ่ หรือ ไพล



ภาพ 46: แปลโซ่ หรือ ไพล ที่ได้กวาด



ภาพ 47: หน้เอ็นยัด



ภาพ 48: หน้เอ็นยัดที่เด็กวาด

ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

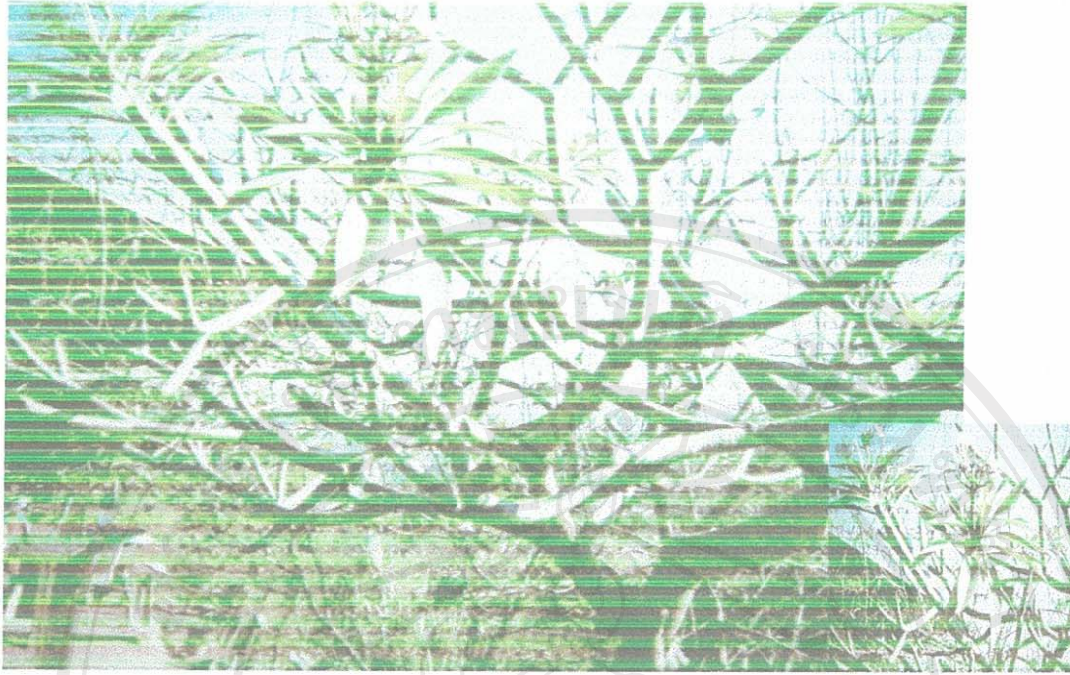




ภาพ 49: พอก่าสี่



ภาพ 50: โกหว่าล้น



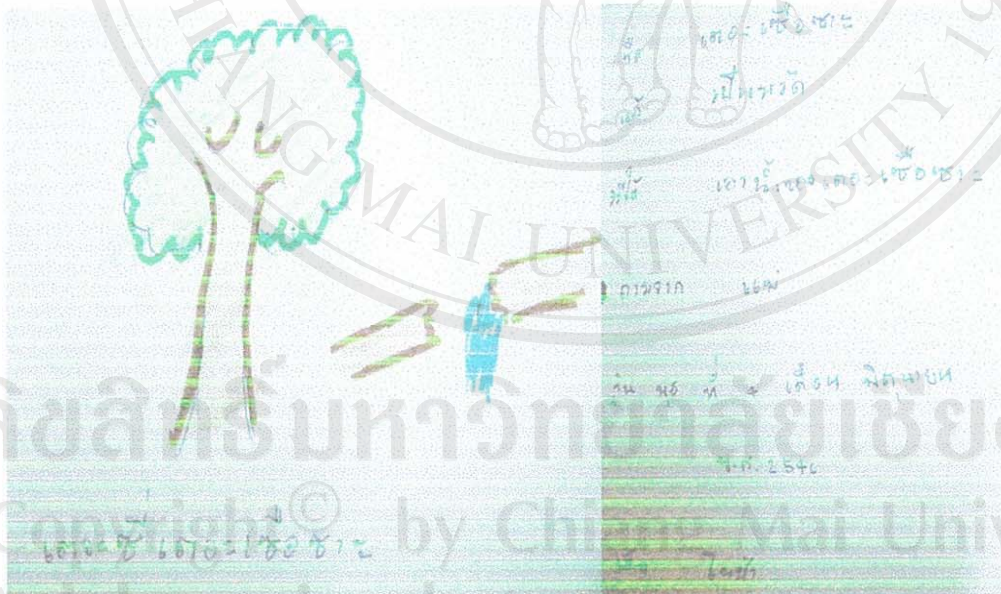
ภาพ 51: ดอกโจรป่าก หรือ ต้นลั่นทม



ภาพ 52: เต๋อซังเปือก



ภาพ 53: เต็มยืมชะ หรือ ไม้โทโร่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ภาพ 54: เต็มยืมชะ หรือ ไม้โทโร่ ที่เตี้ยกว่า



ภาพ 55: หน่อพอแก้ว



ภาพ 56: ปอกถัสดน้อย



ภาพ 57: แลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากต้นช็อคโกแลต



ภาพ 58: ช็อคโกแลตที่ได้กวาด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

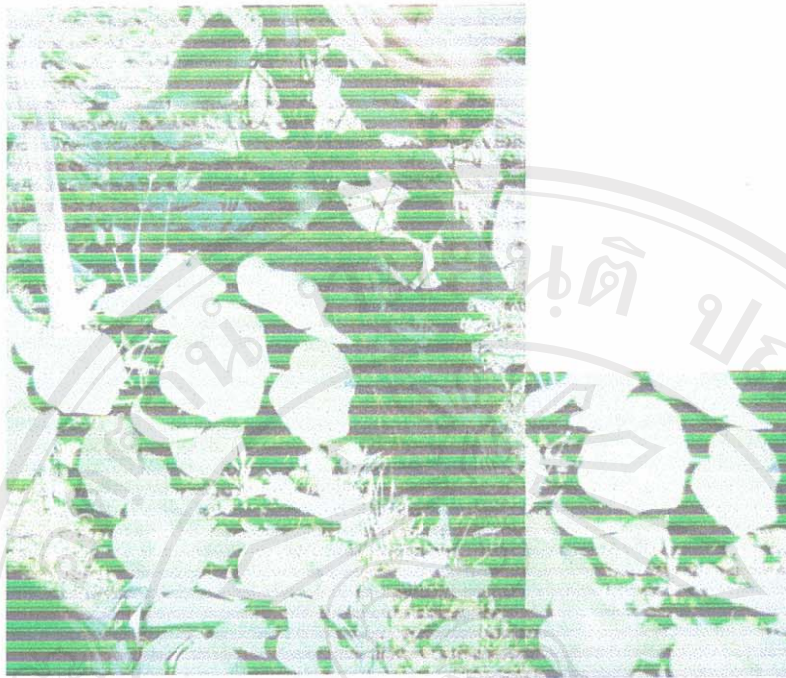


ภาพ 59: ตึกซี่ข้าว



ภาพ 60: ตึกซี่ข้าว ที่โตกว่า

ลิขสิทธิ์ © โดย Chulalongkornrajavidyalaya University  
All rights reserved



ภาพ 61: พ้อชุย หรือ ขมิ้นขาว



ภาพ 62: เสื่อยอก้า หรือ ขมิ้นขาว ที่ได้กวาด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



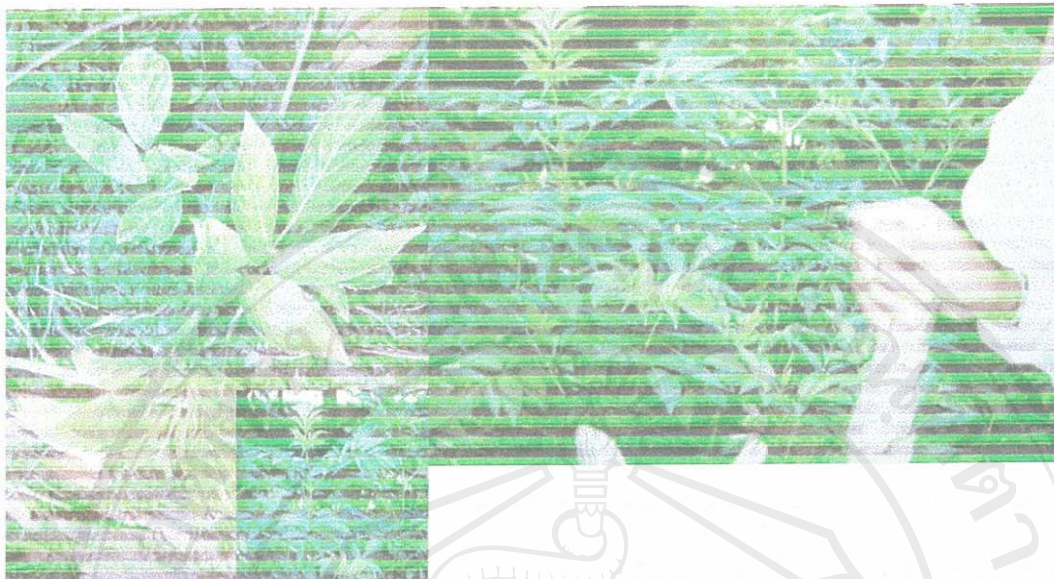
ภาพ 63: ขมิ้นแดง หรือ กระชาย



ภาพ 64: ตึกขี้ต่าจืด หรือ เกล็ดพังพอนตัวผู้

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved





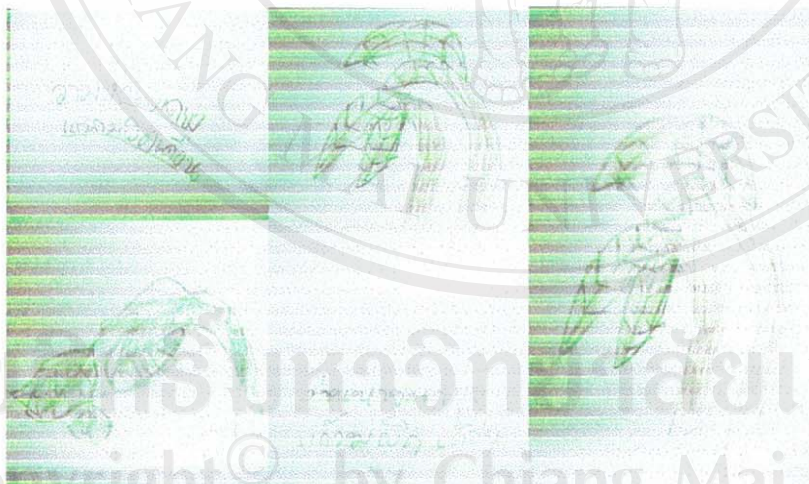
ภาพ 65: ตึกซีก่าซิด



ภาพ 66: ต้นสมุนไพรที่ใช้กินกับไก่ หรือ ยาต้มกินกับไก่



ภาพ 67: ว่างหนางนคยุง



ภาพ 68: ว่างหนางนคยุงที่เต็กวาด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 69: ยาลดความอ้วน หรือ ต้นบุก



ภาพ 70: ยาแก้อาการไข้ใน (กำลังช้างเผือก-ยาแก้ช-เส้ชูควา)



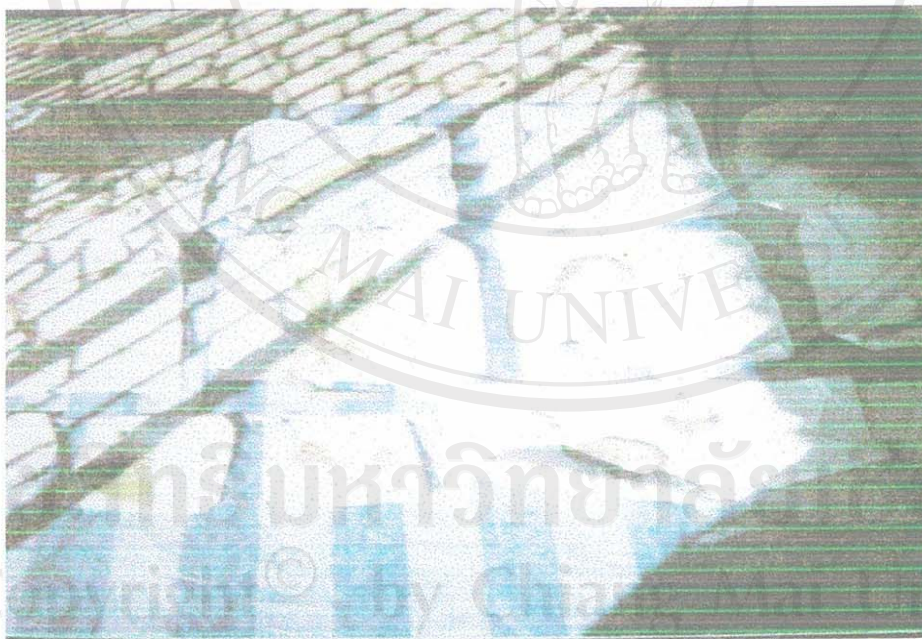
ภาพ 71: การสัมภาษณ์หมอฟันบ้านเกี่ยวกับส่วนประกอบของสูตรยารักษาโรคอัมพาต



ภาพ 72: การปรุงยาสมุนไพรของหมอฟันบ้าน



ภาพ 73: สมุนไพรจากบ้านป่าเลาที่นำมาปลูกที่หมู่บ้าน



ภาพ 74: ตัวอย่างสมุนไพรที่เก็บมาติดกระดาษ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

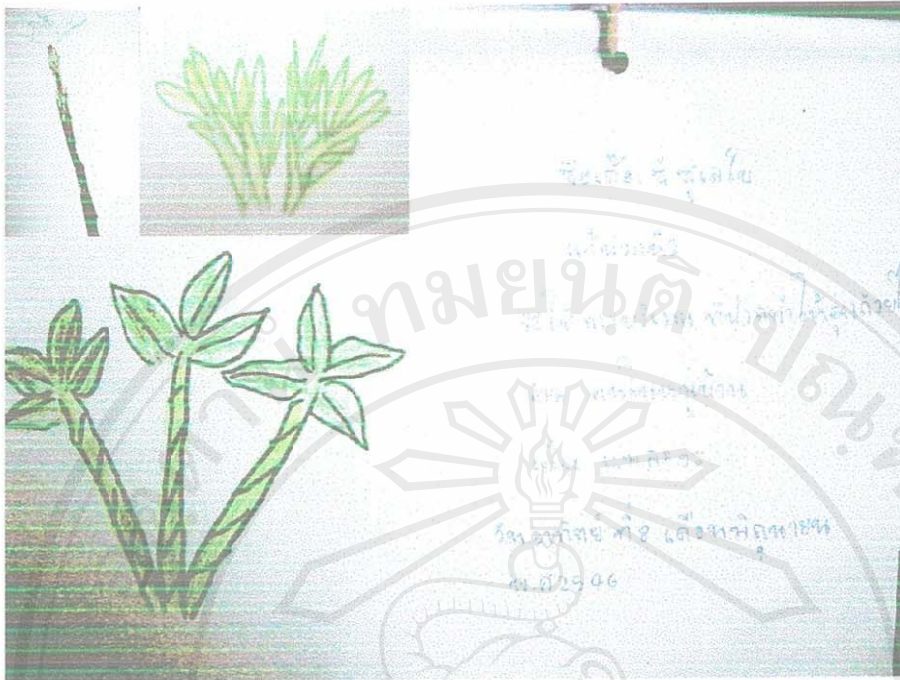


ภาพวาดสมุนไพรร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

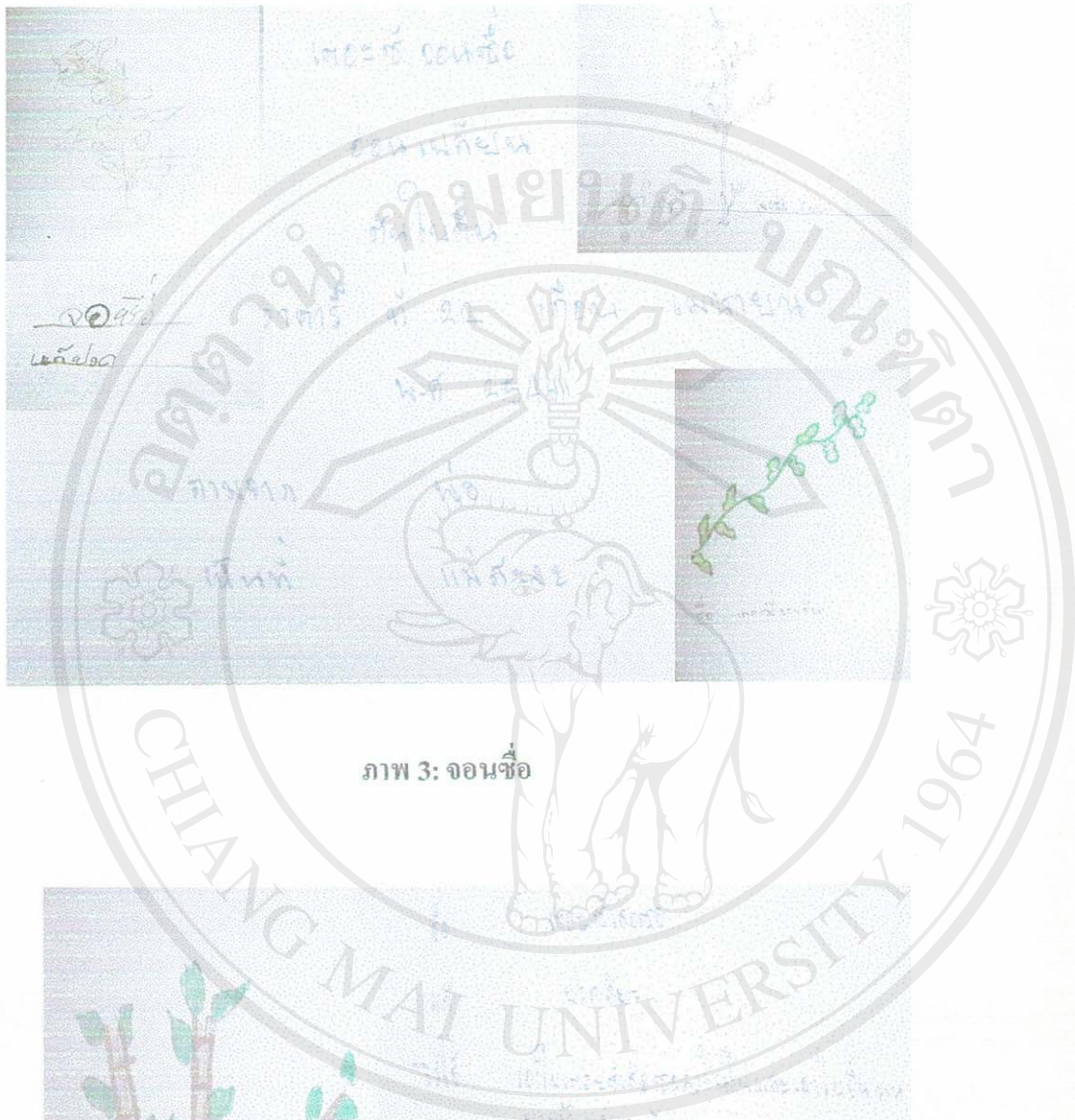
All rights reserved



ภาพ 1: ชูเลียว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 2: กี่ชู

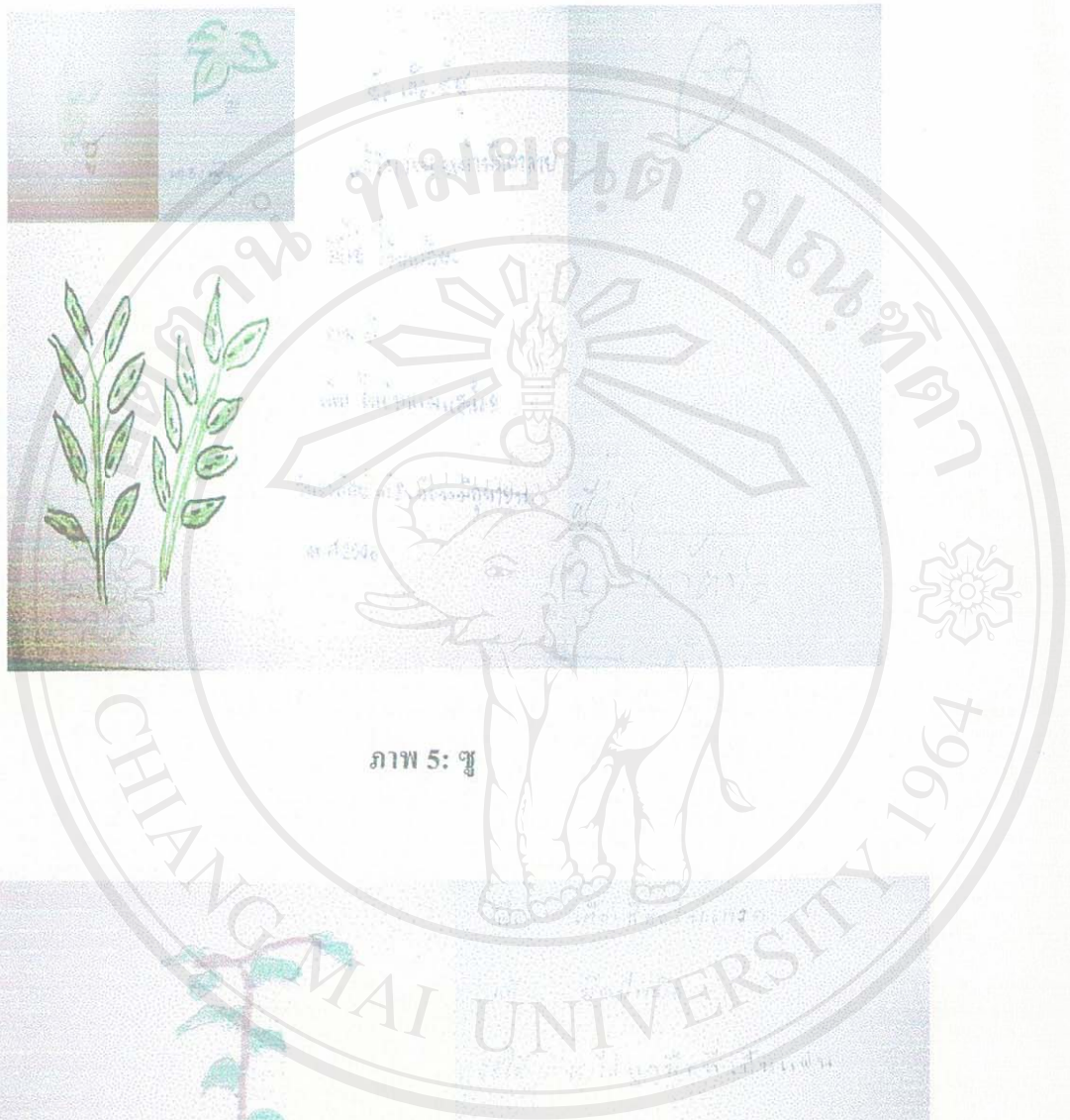


ภาพ 3: จอนชื้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 4: เสื่อซอ





ภาพ 5: ชู

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 6: ชอโฟแถว



ภาพ 7: เสือยอ



ภาพ 8: ซอกยะโพล

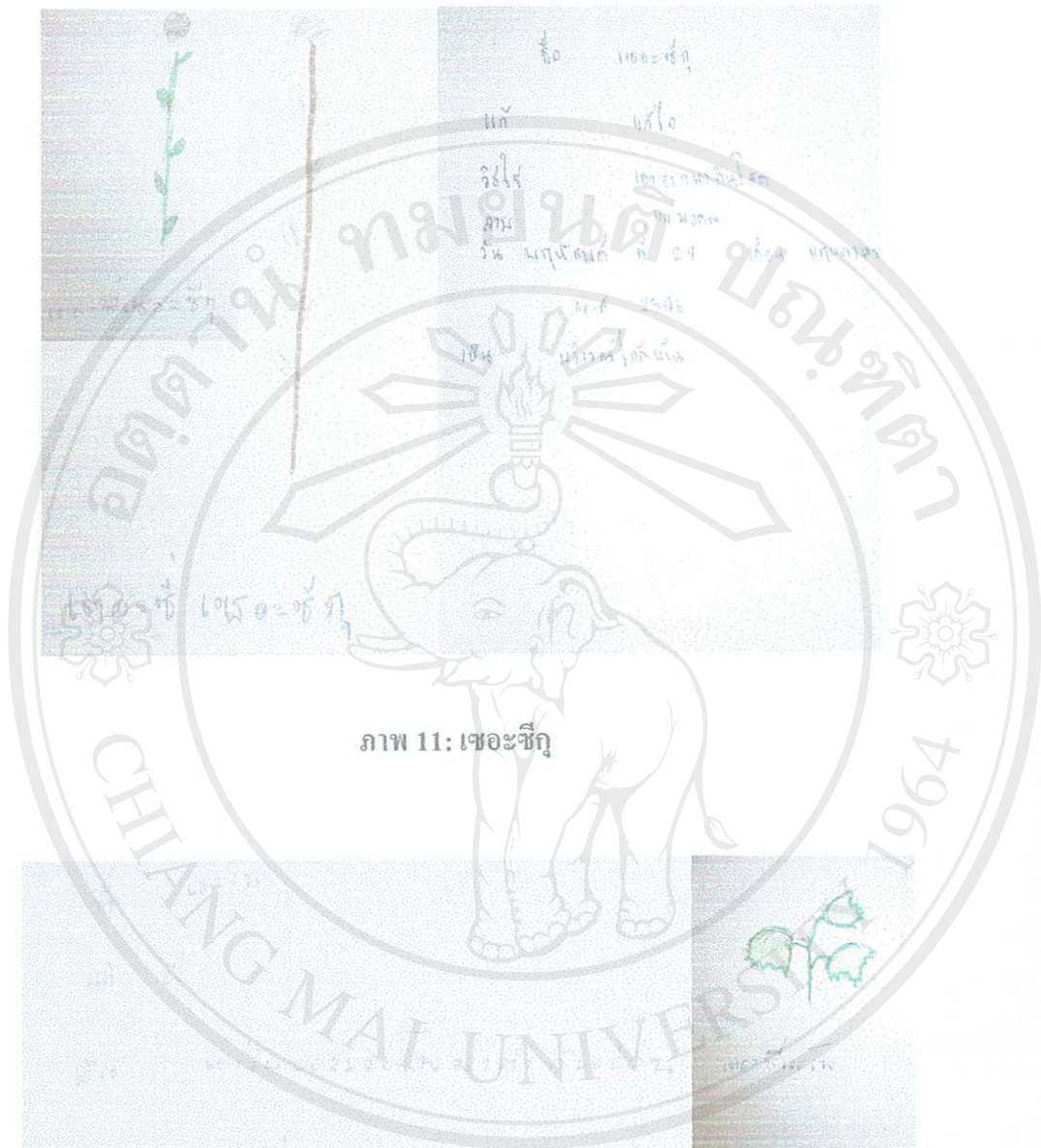


ภาพ 9: ค็อก



ภาพ 10: แซ่โค่อ

ลิขสิทธิ์ในภาพวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 11: เซอะซิกู

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 12: เมโผ

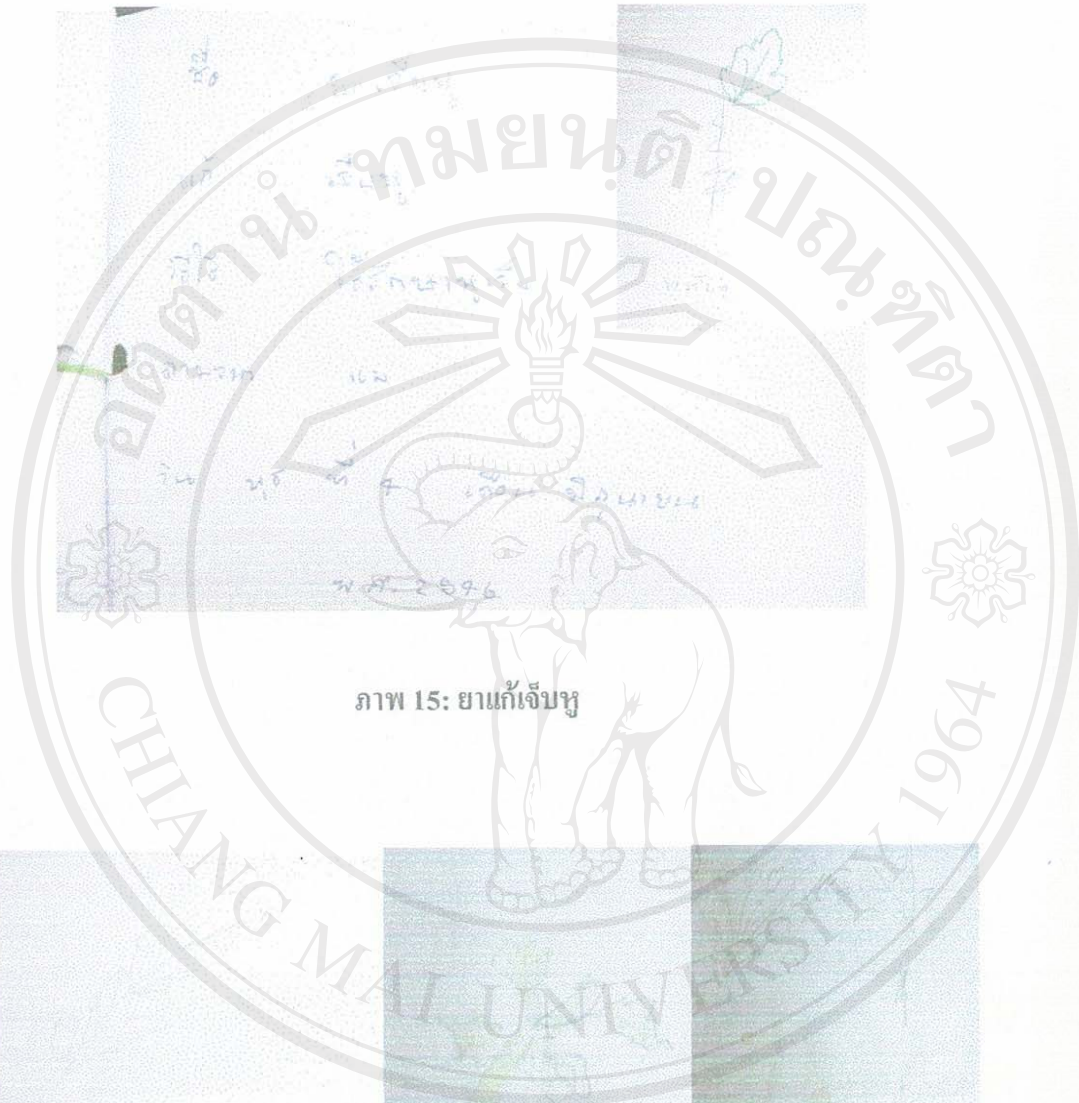


ภาพ 13: เปอะซีเซะ



ภาพ 14: มอถ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 15: ยานแก้วจับหู

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 16: ตี๋กชื้ออมเมวู้ย หรือยาเจริญอาหาร



ภาพ 17: ขอ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพ 18: ตี๊กชีก่าจืด หรือ บัวบก



ภาพ 19: พืช

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาพ 20: ขาไม้





ภาพ 21: เสาแคนโบ

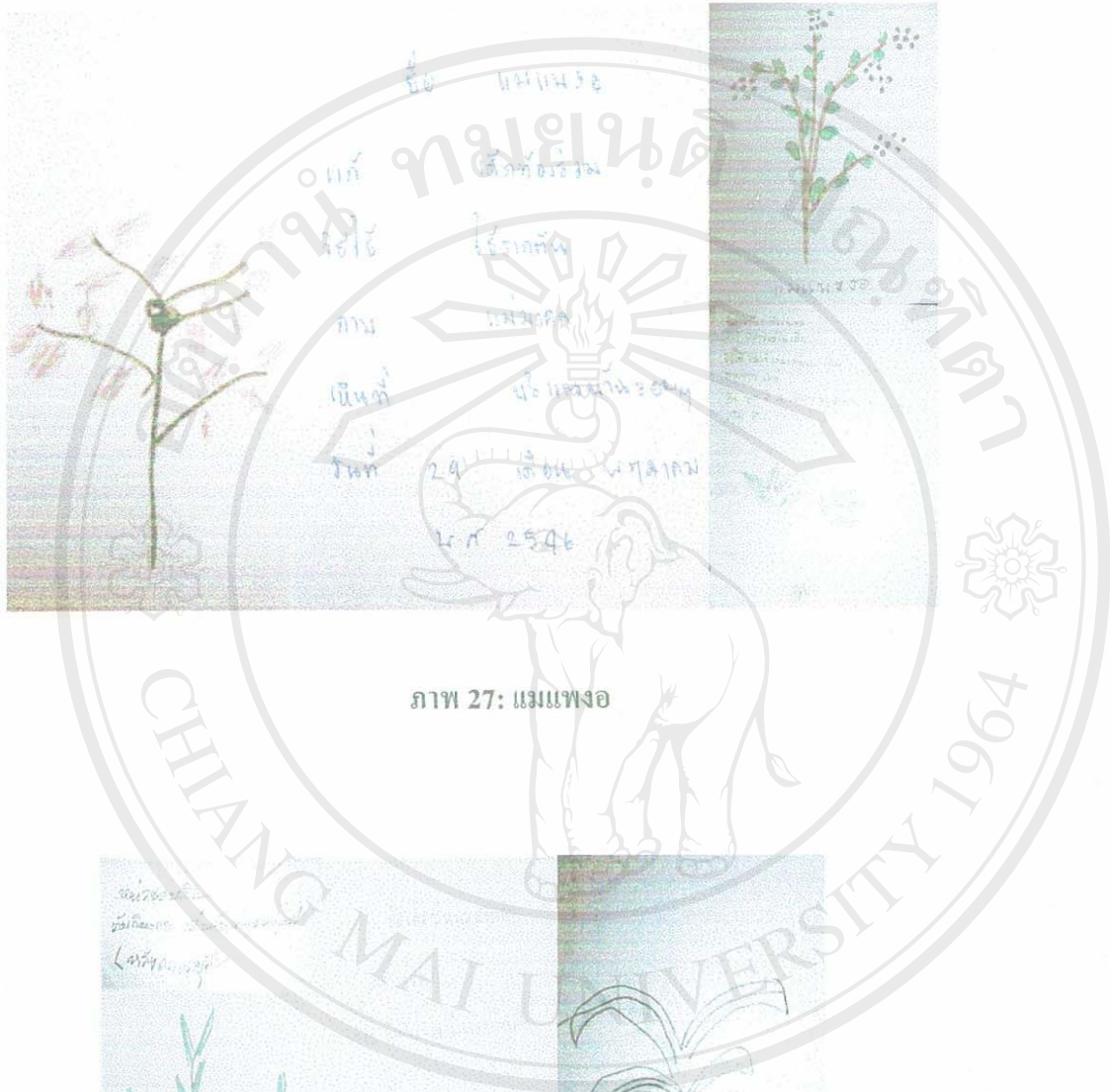


ภาพ 22: เสาเอ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved







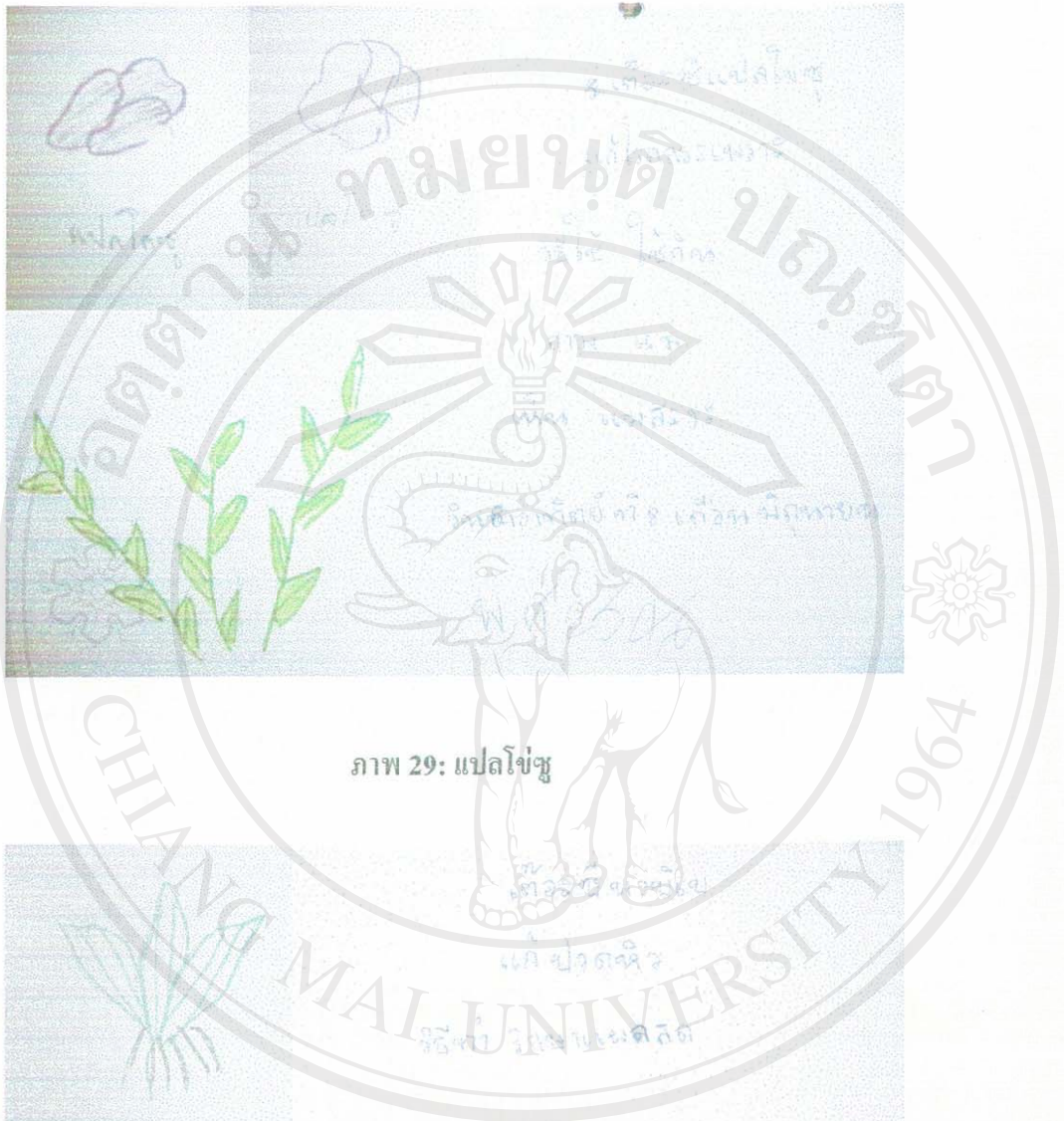
ภาพ 27: แยมแพงอ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาพ 28: หน่อขามลิก



ภาพ 29: แพล้งโซ่



ภาพ 30: ฟอบีเย

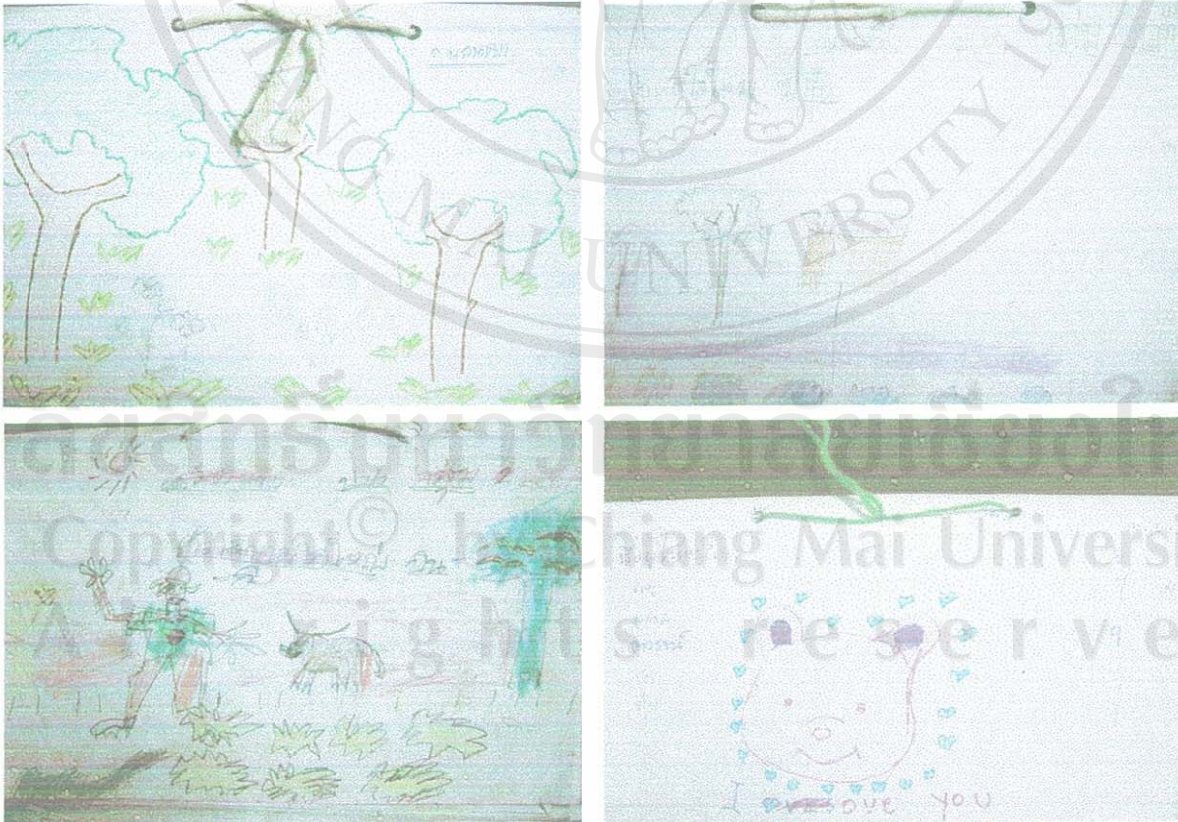
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาพ 31: ฟอสโตรอ



ภาพ 32: ตัวอย่างหน้าปกสมุดภาพสมุนไพรมะเขือเทศ

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นางสาวรานี อุปรา

วันเดือนปีเกิด วันที่ 10 มิถุนายน 2520

## ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2535 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียน  
ดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
- พ.ศ. 2538 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียน  
สามัคคีวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
- พ.ศ. 2544 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (วิทยาศาสตร์บัณฑิต)  
สาขาพืชสวน คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

## ประสบการณ์ในการทำงาน

พ.ศ. 2546 หัวหน้าโครงการวิจัยแนวทางการพึ่งตนเองของชุมชนด้าน  
เศรษฐกิจและสุขภาพ บ้านแม่แฮน้อย ตำบลแม่นาจร อำเภอ  
แม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ระยะที่ 1 ภายใต้การสนับสนุน  
งบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)  
สำนักงานภาค

พ.ศ. 2547

- ผู้ประสานงานรายวิชาการวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่น วิทยาลัย  
การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏเชียงราย
- ผู้ประสานงานโครงการสังเคราะห์องค์ความรู้ชุดโครงการวิจัย  
“การใช้ภูมิปัญญาและสมุนไพรท้องถิ่นเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
และวิถีชีวิตของชนเผ่า” วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและ  
การแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย