หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชุดน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

น้ำมะละกอ

ณษรา ยินเจริญ

www.kruannop.com

หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชุดน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

(วิชาสุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เล่มที่ 1

เรื่อง

น้ำมะละกอ

ณษรา ยินเจริญ

ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนบ้านลำคลอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3

กระทรวงศึกษาธิการ

www.kruobannok.com

คำนำ

น้ำมะละกอ เป็นหนังสือชุดน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เล่มที่ 1 ใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาสุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำน้ำมะละกอเพื่อสุขภาพ

หนังสือเล่มนี้ให้ความรู้เกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมะละกอ ประโยชน์มะละกอ และการนำมะละกอมาแปรรูปเป็นน้ำมะละกอ ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับทุกท่านที่มีความสนใจในการทำน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ

ขอขอบคุณ อาจารย์มานพ ถนอมศรี อาจารย์ครรชิต มนูญผล และนางสาวจิราภรณ์ หยูหนูสิงห์ ตลอดจนผู้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทุกท่าน จนทำให้การจัดทำหนังสือสำเร็จด้วยดี

ณษรา ยินเจริญ

สารบัญ

คำนำ
หน้า ก
สารบัญ
หน้า ข
มารู้จักมะละกอกันเถอะ
หน้า 1
จากผลสู่น้ำมะละกอ
หน้า 9
มะละกอประโยชน์มากหลาย
หน้า 15
บรรณานุกรม
หน้า 22
ผู้ให้ข้อมูล
หน้า 23
คณะผู้จัดทำ
หน้า 24
คำรับรอง
หน้า 25
ประวัติผู้เขียน
หน้า 26

มารู้จักมะละกอกันเถอะ

มะละกอเป็นไม้ล้มลุก (บางครั้งอาจเข้าใจผิดว่าเป็นไม้ยืนต้น) เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ใบมีลักษณะเป็นใบเดี่ยว 5 - 9 แฉก เกาะกลุ่มอยู่ด้านบนสุดของลำต้น ภายในก้านใบและใบมียางเหนียวสีขาวอยู่ มะละกอบางต้นอาจมีดอกเพียงเพศเดียว แต่บางต้นอาจมีดอกได้ทั้งสองเพศก็ได้ ผลเป็นรูปรี อาจหนักได้ถึง 9 กิโลกรัม ผลดิบมีสีเขียว และมีน้ำยางสีขาวสะสมอยู่ที่เปลือก ส่วนผลสุก เนื้อในจะมีสีเหลืองถึงส้ม มีเมล็ดสีดำเล็ก ๆ อยู่ภายในกินไม่ได้

ภาพที่ 1 ผลมะละกอสุก

ส่วนผลสุกนั้นต้องถือว่าเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพได้เลยทีเดียว เพราะในผลสุกนั้นอุดมไปด้วยวิตามินเอ บี 1 บี 2 แคลเซียม และที่สำคัญคือสารเบต้าแคโรทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงและทำให้ผิวพรรณดียิ่งขึ้น รวมทั้งช่วยชะลอความแก่ และริ้วรอยก่อนวัยอันควร แถมยังช่วยบำรุงอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย แก้กระหายน้ำ บำรุงโลหิต บำรุงระบบประสาท บำรุงสายตา และที่สำคัญ มะละกอสุกนั้นช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี แก้ท้องผูก ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย ต้นมะละกอมี 3 เพศคือ ต้นตัวเมียผลจะกลมป้อม, ต้นกะเทยผลจะยาว และต้นตัวผู้มีแต่ดอกเป็นสายยาวไม่มีผล การเลือกพันธุ์ให้คัดเอาแต่เมล็ดจากต้นกะเทยที่ให้ผลผลิตดี ลักษณะดี คัดเอาผลที่เริ่มสุก แก้มแดง แล้วบ่มให้สุกโดยการห่อกระดาษหนังสือพิมพ์จึงผ่าเอาเมล็ดมาล้างเมือกหุ้มเมล็ดออก ตากแห้งเก็บไว้ใช้ทำพันธุ์ ข้อมูลจากเกษตรกรชาวสวนบอกว่าเมล็ดจากช่วงกลางผลจะเป็นกะเทยมากที่สุด

การปลูกมะละกอ มะละกอ เป็นพืชที่มีระบบรากลึกและกว้าง ทำหลุมปลูกระยะห่างระหว่างแถว 2-2.5 เมตร ระหว่างต้น 2 เมตร ตีหลุมลึก 0.5 เมตร รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยเคมี 15-15-15 อัตรา 1 ช้อนแกงต่อหลุม ใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้ว ทับบนปุ๋ยเคมี นำต้นกล้ามะละกอ ลงปลูกในหลุมกลบโคนเล็กน้อยแล้วรดน้ำให้ชุ่ม หลังปลูกเสร็จให้ทำหลักเพื่อยึดลำต้นไม่ให้โยกขณะลมพัด

การเตรียมดินปลูกมะละกอ

ภาพที่ การปลูกมะละกอแปลงใหญ่

การดูแลรักษามะละกอการให้ปุ๋ยให้ปุ๋ย 15-15-15 หลุมละ 1 ช้อนแกง ทุก 30 วันให้ปุ๋ย 14-14-21 หลังติดดอกออกผลแล้ว อัตรา 1ช้อนแกง/ต้น/หลุม หรือจะใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์น้อยลงก็ได้ การให้น้ำ เนื่องจากมะละกอเป็นพืชที่ต้องการน้ำน้อย แต่อย่าให้ขาดน้ำ เพราะจะทำให้ต้นแคระแกรน ไม่ติดดอกออกผล การให้น้ำอย่าให้มากเกินไป ถ้าน้ำท่วมขังนาน 1-2 วัน ต้นมะละกอจะเหลืองและตายในที่สุด การพรวนดินกำจัดวัชพืช ควรมีการพรวนดินกำจัดวัชพืชในช่วงแรก อย่าให้วัชพืชรบกวน และทำไม้หลัก เพื่อค้ำยันพยุงลำต้นไม่ให้ล้ม โดยเฉพาะช่วงติดผล

ภาพที่ มะละกอที่ดูแลรักษาดี

การเก็บเกี่ยวถ้าเก็บผลดิบสามารถเก็บได้หลังปลูกประมาณ 5-6 เดือน แต่ถ้าเก็บผลสุกหลังจากปลูกประมาณ 8-10 เดือน ถึงสามารถเก็บเกี่ยวได้ ให้เลือกเก็บเกี่ยวผลที่กำลังเริ่มสุกมีสีแต้มสีส้มปนเขียวนิดๆ ผลยังไม่นิ่ม

ภาพที่ เก็บผลมะละกอที่เริ่มเหลืองเป็นจุดๆ

ภาพที่ การเก็บผลมะละกอเพื่อส่งจำหน่าย

สายพันธุ์มะละกอ

- พันธุ์โกโก้ มีทั้งก้านใบสีน้ำตาลเข้มหรือสีม่วงเข้มหรือสีเขียวอ่อน พวกที่ก้านสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวจะสังเกตเห็นจุดประสีม่วงตามบริเวณลำต้นได้ชัดเจน เป็นพันธุ์ที่ออกดอกติดผลเร็ว ต้นเตี้ย อวบแข็งแรง มีขนาดผลขนาดเล็กถึงปาน

- พันธุ์แขกดำ เป็นพันธุ์ที่ลำต้นอวบแข็งแรง ต้นเตี้ยให้ดอกติดผลเร็ว ก้านใบสีเขียวอ่อน รูปทรงของผลยาวรีสีผลออกสีเขียวแก่หรือสีเขียวเข้ม มีเนื้อหนาแน่น เมล็ดน้อย ผลสุกเนื้อสีแดงเข้มมีรสหวาน

- พันธุ์แขกนวล นิยมปลูกเพื่อส่งโรงงานแปรรูปลักษณะทั่วไปคล้ายพันธุ์แขกดำ แต่เปลือกจะมีสีอ่อนกว่าและมีผิวนวลชัดเจน ผลดิบเนื้อแน่นกรอบใช้ทำส้มตำได้ดี ผลสุกเนื้อสีแดงส้ม รสหวาน บริโภคได้ทั้งดิบและสุก

ภาพที่ มะละกอพันธุ์โกโก้

มะละกอพันธุ์แขกดำ

ภาพที่ มะละกอพันธุ์แขกนวล

จากผลสู่น้ำมะละกอ

หลายคนอาจจะไม่ชอบรับประทานมะละกอสุก การนำมะละกอสุกมะทำเป็นน้ำมะละกอ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้คนไม่ชอบรับประทานมะละกอ ได้รับประทานมะละกอ ซึ่งวิธีการทำมีขั้นตอนยุ่งยากมากนัก สามารถที่จะทำรับประทานกันเองได้

ส่วนผสม เนื้อมะละกอสุกบดละเอียด 4 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย 8 ถ้วยตวง
น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำกระเจี๊ยบ 3 ช้อนโต๊ะ
เกลือไอโอดีน 1 ช้อนชา
น้ำเปล่า 2 ลิตร

น้ำมะละกอ 10

<u>วิธีทำ</u> 1. นำมะละกอสุกบดละเอียด

2. นำมะละกอสุกที่บดแล้วใส่น้ำ น้ำตาล เกลือไอโอดีน เคี่ยวด้วยไฟอ่อน 20 นาที

3. นำน้ำมะละที่เคี่ยวได้ที่แล้วไปกรองด้วยผ้าขาวบาง

4. เติมน้ำกระเจี๊ยบและน้ำมะนาวลงไปเพื่อให้มีสีสันและรสชาติน่ารับประทาน

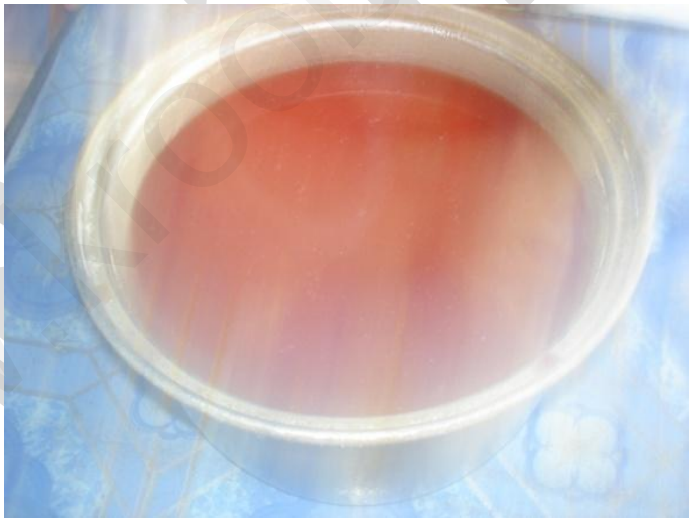
5. นำไปบรรจุในขวด สามารถรับประทานร้อนหรือเย็นก็ได้

ภาพที่ วัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำมะละกอ

ภาพที่ 11 เลือกมะละกอที่สุกงอม

ภาพที่ 12 หั่นมะละกอเป็นชิ้น

ภาพที่ 13 มะละกอที่บดแล้ว



ภาพที่ 14 นำส่วนผสมเคี่ยวด้วยไฟอ่อน

ภาพที่ 15 นำน้ำมะละกอบรรจุขวด

ภาพที่ 16 ปิดฉลากผลิตภัณฑ์

ภาพที่น้ำมะละกอที่ทำเสร็จใหม่ๆ

น้ำมะละรับประทานกับน้ำแข็ง

มะละกอประโยชน์มากหลาย

ประโยชน์ของมะละกอมะละกอเป็นพืชมหัศจรรย์ *ทุกส่วนของมะละกอสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งสิ้นมะละกอมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ผลนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิดซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินเอและสารเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ผม ฟัน เหงือก สารเบต้าแคโรทีนช่วยต้านโรคมะเร็ง ช่วยให้ผิวพรรณสดใสลบริ้วรอยสิวฝ้า ส่วนผลสุกและดิบมีวิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็ก วิตามินซี ช่วยป้องกันและรักษาโรคหวัด โรคมะเร็ง โรคลักปิดลักเปิด เลือดออกตามไรฟันและใต้ผิวหนัง ช่วยไม่ให้แก่ก่อนวัย แคลเซี่ยม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน ฟอสฟอรัสช่วยสร้างกระดูกและฟัน เหง้าช่วยบำรุงเลือดและป้องกันการเป็นโรคโลหิตจาง*

ภาพที่ มะละกอสุกพร้อมรับประทาน

เส้นใยในเนื้อของมะละกอช่วยให้ระบบขับถ่ายทางานได้ดี ไม่ทำให้ท้องผูก ไม่เกิดสิว ทำให้ไม่อ้วน ผิวพรรณสดใสมีเลือดฝาด ทั้งช่วยลดคอเลสเตอรอลอีกด้วย ผลสุกของมะละกอมีรสหวานอร่อย มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน รับประทานได้ทั้งที่เป็นผลสด หรือทำเป็นเครื่องดื่ม ทำแยม ส่วนผลดิบนำไปประกอบอาหารทั้งที่เป็นอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารยอดนิยมได้แก่ส้มตำ อาหารคาวเช่นนำไปทำเป็นแกงส้ม แกงเผ็ด ผัดใส่ไข่ แกงเหลือง แกงอ่อม แกงป่า ดองเค็ม ต้มเค็ม ต้มหรือนึ่งเป็นผักจิ้มน้ำพริก ส่วนอาการหวานที่รู้จักกันดีคือมะละกอแช่อิ่ม รับประทานเป็นขนมหวานหรือใส่เป็นน้ำแข็งใสก็ได้ ยางที่ได้จากผลมะละกอดิบยังใช้หมักเนื้อ ช่วยให้เนื้อเปื่อยยุ่ยทุกส่วนของมะละกอมีสรรพคุณทางยาสามารถนำมาใช้ในการป้องกันและบาบัดรักษา

ดังเช่นเนื้อของผลสุก ช่วยแก้อาการร้อนใน แก้กระหาย บารุงกระเพาะ บารุงม้าม แก้ปวดท้อง และช่วยขับปัสสาวะเนื้อของผลดิบ หากนำไปตากแห้งและบดเป็นผงนำไปรับประทานขณะท้องว่างในตอนเช้าจะช่วยแก้พยาธิตัวตืด พยาธิตัวกลมใบ นาใบสดไปตาหรือย่างไฟ ใช้พอกรักษาแผล หนอง กลาก..เกลื้อน และอาการปวดบวมได้เมล็ด นามาบดเป็นผง ใช้ทาแก้กลาก เกลื้อน และโรคผิวหนัง ราก นำไปต้ม ใช้ดื่มขับปัสสาวะ ขับประจาเดือน ดอก นำไปตากแห้ง ชงเป็นน้ำดื่มขับประจำเดือนแก้ไข้ แก้โรคดีซ่าน ถ้านำไปต้มใส่น้าตาล ดื่มแก้โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจไม่ปกติ และผลมะละกอดิบเมื่อนำไปปอกเปือกล้างให้สะอาด

ภาพที่ แกงส้มมะละกอ

ภาพที่ มะละกอผัดกับไข่

ภาพที่ ส้มตำจากมะละกอ

สรรพคุณมะละกอตำรับยาใช้ภายนอกมะละกอ

ใช้รักษาแผลเรื้อรัง

ส่วนที่ใช้ ผลแก่ดิบ

ก่อนใช้ยาขนานนี้ควรทดสอบผิวก่อนว่าแพ้ยางมะละกอหรือไม่ โดยให้เอาเนื้อมะละกอไปทาที่ซอกหูหรือข้อพับแขน หากมีผื่นขึ้นหรือรู้สึกแสบร้อนไม่ควรใช้นาขนานนี้

วิธีใช้ นำผลมะละกอแก่สดไปปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาด สับให้เป็นเส้นเล็กๆ นำไปบดหรือตำให้ละเอียด นำไปพอกบริเวณแผล ปิดทับด้วยผ้าสะอาด เปลี่ยนวันละ 3 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย

ช่วยกัดแผล รักษาตาปลาและหูด

ส่วนที่ใช้ ยางจากผลดิบ

ก่อนใช้ยาขนานนี้ควรทดสอบผิวก่อนว่าแพ้ยางมะละกอหรือไม่

วิธีใช้ ใช้ยางจากผลดิบทาบริเวณตาปลาหรือหัวหูดจนกว่าจะหาย

ใช้แก้พิษตะขาบหรือแมงป่อง

ส่วนที่ใช้ ผลดิบแก่สด

ก่อนใช้ยาขนานนี้ควรทดสอบผิวก่อนว่าแพ้ยางมะละกอหรือไม่

วิธีใช้ ฝานเนื้อมะละกอดิบเป็นแผ่นบางๆ ให้มียางซึมออกมา แล้วนำไปวางบริเวณที่ถูกต่อย

ใช้ตำรับยาใช้ภายใน

ใช้เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก และท้องเสีย

ส่วนที่ใช้ ผลสุก

วิธีใช้ รับประทานผลสุกเมื่อมีอาการ

ขับพยาธิเส้นด้ายในเด็ก

ส่วนที่ใช้ ยางและเมล็ด จากมะละกอแก่ดิบ

วิธีใช้ - ใช้ยางจากผลมะละกอดิบ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับไข่ 1 ฟอง ทอดให้เด็กทานให้หมดตอนเช้าขณะท้องว่าง

- ใช้น้ำยางสด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำร้อน 3 - 4 ช้อนโต๊ะ ให้รับประทานครั้งเดียวหมด กระตุ้นให้ขับถ่าย

คุณค่าทางโภชนาการของมะละกอ

เนื้อมะละกอดิบ 100 กรัม	
พลังงาน	20 กิโลแคลอรี่
คาร์โบไฮเดรต	4.2 กรัม
โปรตีน	0.6 กรัม
ไขมัน	0.1 กรัม
ใยอาหาร	2.6 กรัม
แคลเซียม	3.0 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	1.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินบีหนึ่ง	0.03 มิลลิกรัม
วิตามินบีสอง	0.1 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	19.0 มิลลิกรัม
เนื้อมะละกอสุก 100 กรัม	
พลังงาน	51 กิโลแคลอรี่
คาร์โบไฮเดรต	11.3 กรัม
โปรตีน	0.8 กรัม
ไขมัน	0.3 กรัม
ใยอาหาร	1.3 กรัม
แคลเซียม	9.46 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	8.39 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.28 มิลลิกรัม
วิตามินบีหนึ่ง	173.84 มิลลิกรัม
วิตามินบีสอง	0.03 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	35.0 มิลลิกรัม

บรรณานุกรม

กมล ศิริบรรณ. **เทคโนโลยี เรื่อง การแปรรูปอาหารจาก*มะละกอ*** **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6** โรงเรียนบ้านปากช่อง. จังหวัดบุรีรัมย์.

เกษตรและสหกรณ์การเกษตร, กระทรวง. กรมวิชาการเกษตร. **คู่มือแนะนำเทคนิคการปลูกผักและผลไม้ปลอดภัยจากสารพิษ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย, 2541.

ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหิดล กรมป่าไม้ โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง. **ก้าวไปกับสมุนไพร เล่ม 2.**

กำแก้ว.108 การถนอมอาหารการแปรรูป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ , 2547

^http://www.tistr.or.th/t/publication/page_area_show_bc.asp?i1=65&i2=16

http://www.chiangmainews.co.th/viewnews.php?id=19060&lyo=1

www.pantown.com

www.ku.ac.th/e-magazine/october43/fruit/

www.bansakul.com/file/fungi.pdf

www.thaieditorial.com/tag/**การ**

ผู้ให้ข้อมูล

นางไมตรี มีเสน
บ้านลำคลอง ตำบลหัวไทร
อำเภอหัวไทร
จังหวัดนครศรีธรรมราช

นางราตรี บัวจีน
บ้านลำคลอง ตำบลหัวไทร
อำเภอหัวไทร
จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.kroobannok.com

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายครรชิต มนูญผล

นายมงคล ยินเจริญ

นางสาวจิราภรณ์ หยูหนูสิงห์

ผู้เขียน

นางณษณา ยินเจริญ

บรรณาธิการ

นางณษรา ยินเจริญ

ภาพและรูปเล่ม

นางณษรา ยินเจริญ

ปก

นางณษรา ยินเจริญ

www.kroobannok.com

คำรับรอง

ขอรับรองว่า หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุดน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
(วิชาสุขศึกษา) เล่มที่ 1 เรื่อง น้ำมะละกอ
เป็นผลงานของ นางณษรา ยินเจริญ
ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
โรงเรียน บ้านลำคลอง
อำเภอ หัวไทร
จังหวัด นครศรีธรรมราช

ลงชื่อ
(นางสาวเหมวรรณ เนียมนุ้ย)
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านลำคลอง

www.krooban.com

ประวัติผู้เขียน

นางณษรา ยินเจริญ

ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านลำคลอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาสัตวศาสตร์)

ปริญญาโท การบริหารการศึกษา

ประวัติการรับราชการ

พ.ศ. 2530 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนวัดอู่แก้ว

พ.ศ. 2535 อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนบ้านลำคลอง

ปัจจุบัน ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านลำคลอง

การได้รับยกย่องเชิดชูเกียรติ

พ.ศ. 2545 ครูเกียรติยศสาขาการงานและพื้นฐานอาชีพ

พ.ศ. 2554 ครูดีในดวงใจ สพฐ.,รางวัลหนึ่งแสนครูดี

พ.ศ. 2555 รางวัลครูผู้สอนดีเด่น

รางวัลผู้ทำคุณประโยชน์ทางการศึกษา ของ สกสค.

พ.ศ. 2556 รางวัลคุรุสภา

รางวัลคุรุสดุดี

รางวัลทรงคุณค่า สพฐ.

รางวัลครูสอนดี

www.kruobanpk.com