



# ท่ามกลางประชาชน เรื่องเล็กๆ ในรัชสมัยอันยิ่งใหญ่

๑๕

...ข้าพเจ้าเป็นกษัตริย์...  
แต่หน้าที่ของข้าพเจ้า ไม่ใช่หน้าที่ของกษัตริย์  
...เป็นสิ่งที่ยากที่จะระบุ...  
ข้าพเจ้าเพียงแต่ทำสิ่งต่างๆ ที่ข้าพเจ้าคิดว่า  
จะเป็นประโยชน์ต่อประเทศไทย

*พระบรมราชาบาทสมเด็จพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
พระราชทานสัมภาษณ์แก่สื่อมวลชนต่างประเทศ เมื่อปี ๒๕๓๐*

Kasetsart University Laboratory School, Multilingual Program

ฉบับที่ ๑๖ วันจันทร์ที่ ๑๑ กันยายน ถึงวันอาทิตย์ที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๐

## พฤษภาคมสัปดาห์นี้

เอกลักษณ์ ● มุ่งพัฒนานักเรียนทุกด้านให้เต็มตามศักยภาพแห่งตน ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย  
อัตลักษณ์ ● รอบรู้ สุจริต จิตมั่นคง ดำรงคุณธรรม

# พ่อคนเดียวกับหลายชีวิตที่เปลี่ยนไป

อ้างอิงจาก "ท่ามกลางประชาชน" : วินทร์ เลียววาริณ และสำนักพิมพ์อมรินทร์ฯ

## ชีวิตคือนาฬิกา



มันเริ่มจากนาฬิกาเก่าเรือนใหญ่ ตั้งอยู่ในโบสถ์วัดพระแก้วมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ นาฬิกาเรือนนี้เสียมานานกว่าสี่สิบปี ไม่มีใครซ่อมได้ ทว่าเขาซ่อมสำเร็จ

ด้วยความสามารถซ่อมนาฬิกาเรือนนี้ นาฬิกาอีกเรือนก็เดินทางมาสู่โต๊ะซ่อมของเขา นาฬิกาตั้งโต๊ะขนาดเล็กที่ตีเป็นเพลงได้ เป็นนาฬิกาที่สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พระราชทานให้ ในหลวงเมื่อยังทรงพระเยาว์ พระองค์ทรงรักนาฬิกาเรือนนี้มาก

การซ่อมนาฬิกาตั้งโต๊ะเรือนนั้นสำเร็จ ตามมาด้วยกระแสรีบสั่งชมเชย แล้วนาฬิกาเรือนอื่นๆ ก็ทยอยเข้ามาให้ซ่อม เขากลายเป็นช่างซ่อมนาฬิกาส่วนพระองค์

เขาเรียนจบด้านวิศวกรรมนาฬิกาจากตะวันตก ทำงานในบริษัทนาฬิกาฝรั่งอยู่ช่วงหนึ่ง สั่งสมประสบการณ์จนเป็นมือทองของวงการแก่นาฬิกา เข้าใจโครงสร้างนาฬิกาทุกชนิดอย่างทะลุปรุโปร่ง

แล้วเขาก็มาเปิดร้านซ่อมนาฬิกาเล็กๆ แห่งนี้ (ปัจจุบันร้านตั้งอยู่ที่ถนนมหาราช ตรงข้ามวัดมหาธาตุ)

หลังจากซ่อมนาฬิกาทั่วไป เขาก็ดูแลนาฬิกาทุกเรือนในพระที่นั่งต่างๆ เขาซ่อมนาฬิกาของพระองค์ด้วยตนเอง ไม่ให้ใครอื่นทำ

เขาทำความสะอาดเครื่องมือและกราบนาฬิกาของพระองค์ก่อนลงมือซ่อมทุกครั้ง

เขามีความสุขกับงานนี้ เขาไม่ค่อยรับค่าแรง เขาเชื่อว่าพระองค์ทรงรับรู้เรื่องนี้ เพราะไม่นานต่อมาเขาได้รับเงินพระราชทานจำนวนหนึ่งมาปรับปรุงร้าน วันหนึ่งตราครุฑก็เดินทางมาถึงทางร้าน เป็นสัญลักษณ์ของการทำงานถวายการรับใช้มายาวนาน

ครั้งหนึ่งพระองค์ตรัสถามเขาว่าอยากได้สิ่งใดตอบแทน อยากไปทำงานกับพระองค์หรือไม่ เขาทูลตอบว่า ขอรับใช้พระองค์ท่านแบบนี้ตลอดไป ก็ดีใจที่สุดแล้ว

งานนาฬิกา คือวิศวกรรมแขนงหนึ่ง ส่วนประกอบแต่ละชิ้นเล็กและละเอียดอ่อน แต่ละชิ้นส่วนมีหน้าที่ของมัน ...ชีวิตคือนาฬิกา...

งานซ่อมนาฬิกาสอนให้เป็นคนอดทน ต้องเรียนรู้ตลอดเวลา ใซ้ ชีวิตคือนาฬิกา...



อนุลักษณ์ ตามพันธุ์ ช่างซ่อมนาฬิกา ราชฎาในรัชกาลที่ ๙



นาฬิกาส่วนพระองค์ ที่ช่างลักษณะเป็นผู้ซ่อมทั้งหมด



ผศ.สมสฤทธิ ตามพันธุ์ บุตรชายอนุลักษณ์ ตามพันธุ์ อาจารย์ประจำคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

ปฏิทินโรงเรียน ประจำปีวันที่ ๔ - ๑๗ กันยายน ๒๕๖๐

วัน เดือน ปี	กิจกรรม / วันสำคัญ
อ. ๑๒ ก.ย. ๖๐	- กิจกรรมทำบุญตักบาตร ครั้งที่ ๒
พ. ๑๔ ก.ย. ๖๐	- วันบูรณฉัตร (น้อมรำลึกถึง “พลเอก พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน” พระบิดาแห่งการรถไฟไทย)
ศ. ๑๕ ก.ย. ๖๐	- วันศิลป์ พีระศรี (น้อมรำลึกถึง “ศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี” บิดาแห่งศิลปะสมัยใหม่ของไทย)
ส. ๑๖ ก.ย. ๖๐	- ประเมินผลกิจกรรมโครงการส่งเสริมความถนัดฯ ภาคต้น ปีการศึกษา ๒๕๖๐ - วันไอโซนโลก (เน้นให้มนุษยชาติให้ความสำคัญและปกป้องชั้นไอโซนโดยลดการใช้สารเคมีเพื่อทำลายชั้นไอโซน)
จ. ๑๘ - ศ. ๒๒ ก.ย. ๖๐	- ม.๔ - ม.๖ ประเมินผลการเรียน ภาคต้น ครั้งที่ ๒
อ. ๑๙ ก.ย. ๖๐	- งดกิจกรรมหน้าเสาธง - วันพิพิธภัณฑสถานไทย (น้อมรำลึกถึง พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ร.๕) ทรงพระราชทานพิพิธภัณฑสถานสำหรับประชาชนเป็นครั้งแรก)
พ. ๒๐ ก.ย. ๖๐	- วันเยาวชนแห่งชาติ (วันคล้ายวันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล) - วันอนุรักษ์รักษาคูคลอง (เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาน้ำท่วม รวมทั้งอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตามแนวพระราชดำริ)
พ. ๒๐ - ศ. ๒๒ ก.ย. ๖๐	- ป.๑ - ป.๖ ประเมินผลการเรียน ครั้งที่ ๒ - ม.๑ - ม.๓ ประเมินผลการเรียน ภาคต้น ครั้งที่ ๒
พ. ๒๑ ก.ย. ๖๐	- วันสันติภาพโลก (เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญและตั้งใจความรุนแรง) - วันประมงแห่งชาติ (เพื่อเป็นการสนับสนุนในการทำอาชีพประมงอย่างสุจริตและสร้างขวัญกำลังใจในการประกอบอาชีพของชาวประมงไทย)
ศ. ๒๒ ก.ย. ๖๐	- วันสุดท้ายของการเรียน ภาคต้น ปีการศึกษา ๒๕๖๐ - วันแรมดโลกร (ร่วมอนุรักษ์และต่อต้านการล่าอแรด) - วันคาร์ฟรีเดย์ (Car Free Day) (ร่วมรณรงค์ให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล หันมาใช้รถขนส่งมวลชน และรถจักรยานเพิ่มขึ้น เพื่อลดปริมาณรถยนต์ในท้องถนน)
อา. ๒๔ ก.ย. ๖๐	- วันมหิดล (น้อมรำลึกถึง “สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก” พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย)

๑๔ กันยายน วันบูรณฉัตร

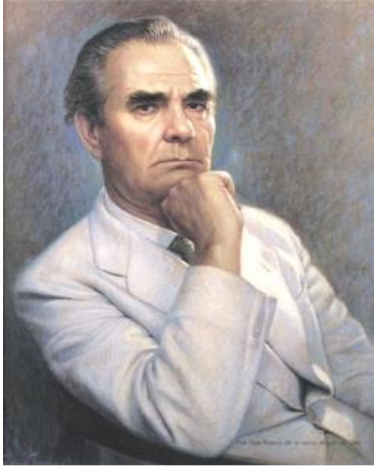


ด้วยพระปรีชาสามารถของ พลเอก พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน กิจการรถไฟได้เจริญก้าวหน้าสูงสุดในยุคที่พระองค์ทรงเป็นผู้บัญชาการ พระองค์ทรงมีพระปณิธานแน่วแน่ที่จะทำให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการคมนาคมและเศรษฐกิจของภูมิภาคด้วยการสร้างทางรถไฟเชื่อมต่อถึงกัน แต่น่าเสียดายที่พระองค์สิ้นพระชนม์เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๔๗๕ อย่างไรก็ตาม ภายใต้อิทธิพลของพระองค์ ได้สานต่อแนวพระราชดำริที่จะให้มีทางรถไฟเชื่อมกับประเทศเพื่อนบ้านตามพระราชดำริไว้ พลเอก พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ทรงสิ้นพระชนม์ด้วยโรคพระทัยวาย ณ โรงพยาบาลในเมืองสิงคโปร์ เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๔๗๕ รวมพระชันษาได้ ๕๔ ปี ๗ เดือน ๒๒ วัน

แม้ว่าพระองค์จะทรงสิ้นพระชนม์ไปแล้ว แต่พระกรณียกิจและพระดำริที่ทรงสร้างสรรค์ไว้ยังคงเป็นอนุสรณ์แห่งแห่งพระปรีชาสามารถและพระวิริยะอุตสาหะที่ยากจะหาผู้ใดเสมอเหมือนได้ ทางราชการได้ตระหนักถึง

พระกรุณาธิคุณอันเหลือคณานับของพระองค์ท่าน จึงกำหนดให้วันที่ ๑๔ กันยายนของทุกปี เป็น "วันบูรณฉัตร" และการรถไฟแห่งประเทศไทย ได้จัดกิจกรรมเพื่อน้อมรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณ และพระกรณียกิจของพระองค์ที่มีต่อประชาชน และประเทศไทยสืบไป

๑๕ กันยายน วันศิลปิน พีระศรี



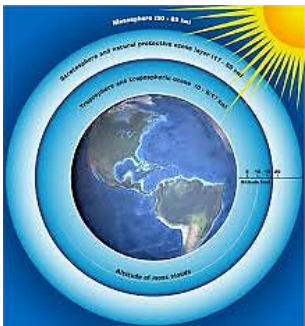
ศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี (Silpa Bhirasri) บุรุษผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็น บิดาแห่งศิลปะร่วมสมัยของไทย เป็นบิดาแห่งมหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นทั้งศิลปินและปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ผู้สร้างความเป็นปึกแผ่นแก่วงการศิลปะไทย ให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าตลอดมาจนถึงปัจจุบัน ชีวิต ผลงาน และแนวคิดของท่านนอกจากจะคงค่าในตัวเองแล้วยังสะท้อนภาพหลายประการถึงอุปสรรคของการพัฒนาศิลปะในยุคที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ทุกประการ วันที่ ๑๕ กันยายนในสมัยที่ศาสตราจารย์ศิลป์ยังมีชีวิตอยู่จะถือเป็นวันที่ศิษย์โรงเรียนศิลปศึกษาทุกคนต่างรอคอย เพราะคือโอกาสการได้ร่วมงานวันเกิดของผู้เป็นครูศิลปินที่บ้านพักของท่านในซอยสายลม ถนนพหลโยธิน ศาสตราจารย์ศิลป์ จะอยู่ร่วมงานเสานันทาน ร้องเพลง และหยอกล้อกับศิษย์ดังปฏิบัติต่อลูกหลานจวบจนปัจจุบัน วิทยาลัยช่างศิลป์สำนักในบุญคุณของของท่านผู้ริเริ่มวางรากฐานและก่อตั้งวิทยาลัยช่างศิลป์ จึงได้จัดกิจกรรมรำลึก

ศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรีในวันเกิดของท่านมาตลอดทุกปี และถือเป็นวัน “ศิลปิน พีระศรี” ศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี เริ่มวางหลักสูตรวิชาจิตรกรรมและประติมากรรมขึ้นในระยะเริ่มแรกชื่อ “โรงเรียนประณีตศิลปกรรม” ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น “โรงเรียนศิลปากรแผนกช่าง” และในปี พ.ศ.๒๔๘๕ กรมศิลปากรได้แยกจากกระทรวงศึกษาธิการไปขึ้นอยู่กับสำนักนายกรัฐมนตรีและรัฐบาลในขณะนั้นโดย ฯพณฯ จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีตระหนักถึงความสำคัญของศิลปะว่าเป็นวัฒนธรรมที่สำคัญยิ่งสาขาหนึ่งของชาติจึงได้มีคำสั่งให้อธิบดีกรมศิลปากรในขณะนั้นคือ พระยาอนุমানราชธน ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรและตราพระราชบัญญัติยกฐานะโรงเรียนศิลปากรขึ้นเป็น มหาวิทยาลัยศิลปากร มีคณะจิตรกรรมประติมากรรมเป็นคณะวิชาเดียวของมหาวิทยาลัยศิลปากรเปิดสอนเพียง ๒ สาขาวิชาคือ สาขาจิตรกรรมและสาขาประติมากรรม และมีศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี เป็นผู้อำนวยการสอนและดำรงตำแหน่งคณบดีคนแรกตั้งนั้นการเรียนการสอนศิลปะในสาขาวิชาศิลปะจึงเริ่มดำเนินการในระดับ ปริญญาขึ้นตั้งแต่นั้นเป็นต้น



อ้างอิง : <http://www.tlcthai.com/>

๑๖ กันยายน วันโอโซนโลก



เนื่องจากในยุคสมัยที่ผ่านมาโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ได้ใช้สารเคมีซีเอฟซี หรือคลอโรฟลูออโรคาร์บอน (CFC : Chlorofluorocarbon) เป็นจำนวนมาก พบมากในโรงงานอุตสาหกรรมเครื่องทำความเย็นและอุตสาหกรรมผลิตโฟม ทำให้สารเคมีซีเอฟซีระเหยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศและไปทำปฏิกิริยากับก๊าซโอโซนจนก๊าซโอโซนถูกทำลายและลดปริมาณลงอย่างรวดเร็วอีกทั้งสารเคมีซีเอฟซีเป็นสารที่สลายตัวเองได้ยาก จึงทำให้ตกค้างอยู่ในชั้นบรรยากาศเป็นเวลานาน ร่วมกับก๊าซโอโซนถูกทำลายลงไปมาก จึงทำให้รังสียูวีอัลตราไวโอเล็ตเข้าสู่พื้นโลกมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้สิ่งมีชีวิตต่างๆ ทั้งสัตว์และมนุษย์เกิดเป็นมะเร็งผิวหนังด้วยเหตุนี้เองจึงได้มีการกำหนดให้วันที่ ๑๖ กันยายนของทุกปี เป็น

วันโอโซนโลก นับตั้งแต่ปี ๒๕๓๐ เป็นต้นมา นานาประเทศได้ร่วมกันจัดทำอนุสัญญาการป้องกันชั้นบรรยากาศโอโซน ขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๒๘ เรียกว่า “อนุสัญญาเวียนนา และพิธีสารว่าด้วยการ เลิกใช้สารทำลายชั้นโอโซน” และจัดให้ลงนามใน “พิธีสารมอนทรีออล” ขึ้นในวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๓๐ สำหรับประเทศไทยได้ร่วมลงนามในพิธีสารนี้ เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๓๑ และให้สัตยาบันเมื่อวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๓๒ มีผลบังคับใช้ต่อประเทศไทยเมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๓๒

อ้างอิง : <http://scoop.mthai.com/specialdays/5340.html>

🌸🌸 กิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ ประจำปี ๒๕๖๐ 🌸🌸

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา จัดกิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ ประจำปี ๒๕๖๐ ภายใต้แนวคิด “STEM Science Careers” สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เมื่อวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๕.๔๕-๑๗.๓๐ น. ณ บริเวณชั้นล่างอาคาร ๕-๖ และลานหูกระจง

**ประกอบด้วยกิจกรรม** : AR...วิทยาศาสตร์ทะลุจอ ,Freezer pop, Herb balm, Packaging Design, Popcorn, Robots, Science film, Wind and Wheels, Tumble Wing, Mini Chef KUSMP, Water Rockets และมีนิคอนเสิร์ตจากตัวแทนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



🌸🌸 กิจกรรมหน้าเสาธง วันอังคารที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๐ 🌸🌸

กิจกรรมรณรงค์การรักษาสิ่งแวดล้อม



## 🌸🌸 กิจกรรมสัปดาห์สหนานาชาติ-ลูก สำหรับผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๕ 🌸🌸

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา จัดกิจกรรมสัปดาห์สหนานาชาติ-ลูก สำหรับผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๕ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ ระหว่างวันที่ ๕ - ๗ กันยายน ๒๕๖๐



นิทรรศการและสนทนากับอาจารย์หลักสูตรภาษาต่างประเทศ



## 🌸🌸 โครงการศึกษานอกสถานที่ป่าชายเลน 🌸🌸

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษา จัดโครงการศึกษานอกสถานที่ ณ พื้นที่อนุรักษ์ป่าชายเลน ตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เมื่อวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหา สาเหตุ และแนวทางการแก้ไขปัญหาของป่าชายเลนในท้องถิ่น



กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน : ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔



ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ : จัดกิจกรรมทั้งหมด ๓ กิจกรรม ดังนี้

**กิจกรรมที่ ๑ :** "อ่านหนังสือตามความสนใจ" จัดกิจกรรมเมื่อวันที่ ๒ และ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐

**หลังเสร็จกิจกรรม พบว่า.....**

นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีเพียงบางส่วนที่ไม่นำหนังสือมา นักเรียนแก้ปัญหาโดยการอ่านหนังสือเรียน หรือหนังสือที่ครูเตรียมให้บนชั้นวางหนังสือมาอ่าน

**กิจกรรมที่ ๒ :** "กิจกรรมหนังสือเล่มโปรด" จัดกิจกรรมเมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๐

**ลักษณะกิจกรรม :**

โพสต์รูปคู่หนังสือเล่มโปรดพร้อมเหตุผลที่ชอบหนังสือเล่มนั้นในกรุปเฟสบุ๊คของระดับชั้น

**หลังเสร็จกิจกรรม พบว่า.....**

นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดี และนำเสนอโดยพิมพ์ข้อดีของหนังสือที่ตนเองชอบ ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนอยากอ่านหนังสือมากขึ้น

**ปัญหา :** นักเรียนส่วนหนึ่งไม่ทำภารกิจ

**กิจกรรมที่ ๓ :** "อ่านหนังสือเล่มโปรดนอกสถานที่" จัดกิจกรรมเมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐

**หลังเสร็จกิจกรรม พบว่า.....**

นักเรียนชื่นชอบเนื่องจากบรรยากาศดี อากาศดี และตื่นเต้นกับสถานที่แปลกใหม่

Welcome to the Library...

งานห้องสมุดและสื่อการเรียนรู้.....

หนังสือน่าอ่าน



"พระราชอารมณ์ขันจากพระโอรส" คือหนังสือเล่มต่อของ "พระราชอารมณ์ขัน" ซึ่งผู้เขียนได้คัดสรรเรื่องราวจากพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รวมถึงการตรัสตอบข้อซักถามของพลกนิกรไทยในโอกาสต่างๆ ซึ่งพระองค์ท่านได้สอดแทรก "พระอารมณ์ขัน" ไว้อย่างออกรสชาติ โดยเฉพาะในวันที่ทรงเสด็จไปทรงดนตรีตามมหาวิทยาลัยต่างๆ นั้น บรรยากาศเต็มไปด้วยรอยยิ้ม พระองค์ทรงมีพระราชอารมณ์ขันร่าเริงแจ่มใส รับสั่งอะไรด้วยความขบขัน บางครั้งก็หยอกล้อ สร้างความครื้นเครงเป็นอย่างยิ่ง

วิลาศ มณีวัต. ๒๕๖๐. พระราชอารมณ์ขันจากพระโอรส. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : กรีน ปัญญาชน.

ในเมื่อเหรียญยังมีสองด้าน การดูแลสุขภาพกายก็ย่อมมีทั้งการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน และการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก ซึ่งการรักษาด้วยแพทย์ทางเลือกได้รับความนิยมสูงมากในระยะหลัง การแพทย์ทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากได้แก่ ธรรมชาติบำบัด การนวด การบริหารร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น โยคะ ไทเก๊ก การบำบัดด้วยน้ำผักผลไม้ การฝึกสมาธิ การฝังเข็ม การล้างพิษ เป็นต้น ในหนังสือเล่มนี้จะบอกรายละเอียดของการแพทย์ทางเลือกด้วยวิธีต่างๆอย่างละเอียด พร้อมภาพประกอบเพื่อความเข้าใจมากขึ้น ทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้ และหากนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็ย่อมจะเกิดผลดีอย่างแน่นอน

กองบรรณาธิการนชนันบุ๊คส์. ๒๕๕๙. หยุดป่วยด้วยแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพฯ : เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล.

