



## ๑๐ พระบรมฉายาลักษณ์ประวัติศาสตร์ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๖๗ พรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒

บีบีซีไทยรวบรวมพระบรมฉายาลักษณ์ ๑๐ พระรูปในประวัติศาสตร์พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดี ศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์จนถึงเสด็จขึ้นครองราชย์



พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

และพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

ขณะทรงดำรงพระยศเป็นสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าวชิราลงกรณ

ทรงเรือใบขนาดเล็กในสระของพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน พระราชวังดุสิต

<https://www.bbc.com/thai/thailand-๕๙๐๙๔๘๕๖๐>

Kasetsart University Laboratory School Multilingual Program Center for Educational Research and Development

เอกสารประชาสัมพันธ์

# พหุภาษาสัปดาห์

KUSMP Weekly



เอกลักษณ์ : มุ่งพัฒนานักเรียนทุกด้าน ให้เต็มศักยภาพแห่งตน ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย

อัตลักษณ์ : รอบรู้ สู่ชีวิต จิตมั่นคง ดำรงคุณธรรม

ฉบับประจำวันจันทร์ที่ ๒๗ มกราคม ถึงวันอาทิตย์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

ปฏิทินโรงเรียน : วันที่ ๒๗ มกราคม ถึงวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

วัน เดือน ปี	กิจกรรม/วันสำคัญ
อังคารที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๓	- กิจกรรมหน้าเสาธง : ประชาสัมพันธ์ ค่ายพักแรมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และโครงการค่ายจริยธรรมสาธิตเกษตร ครั้งที่ ๑๑
พุธที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๓	- ม.๓ นักเรียนสอบ STANDARD TEST (ภาษาอังกฤษ)
พฤหัสบดีที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓	- ม.๓ นักเรียนสอบ STANDARD TEST (ภาษาจีน/ภาษาญี่ปุ่น)
	- ป.๕ ศึกษาสถานศึกษาที่ “เดินตามรอยเท้าพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง” ณ ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบเื้อง อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
	- ม.๖ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ฯ ศึกษาสถานศึกษาที่ “เรียนรู้กระบวนการผลิตเซรามิกส์” ณ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
	- การแข่งขันกอล์ฟพหุภาษา เพื่อการศึกษา ณ สนามกอล์ฟเลคไซด์ บางปะกง (สมาคมผู้ปกครองฯ พหุภาษา)
ศุกร์ที่ ๓๑ มกราคม ถึงเสาร์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- วันเกษตรแฟร์ ประจำปี ๒๕๖๓ “นวัตกรรมใหม่ เพื่อเกษตรไทยยั่งยืน”
เสาร์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- ป.๖ สอบ O-NET
เสาร์ที่ ๑ ถึงอาทิตย์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- ม.๓ สอบ O-NET
อาทิตย์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- วันสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
	- วันนักประดิษฐ์
จันทร์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- วันทหารผ่านศึก
จันทร์ที่ ๓ ถึงศุกร์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- ม.๔ กิจกรรมค่ายพักแรม ปีการศึกษา ๒๕๖๒ (นักเรียนทุกระดับชั้นการเรียนการสอน ๑ สัปดาห์)
อังคารที่ ๔ ถึงพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- ม.๑ โครงการค่ายจริยธรรม
เสาร์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- วันมาฆบูชา
จันทร์ที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- หยุดชดเชยวันมาฆบูชา
อังคารที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- กิจกรรมหน้าเสาธง : ประชาสัมพันธ์ กิจกรรมค่ายกลางวันลูกเสือและผู้บำเพ็ญประโยชน์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ และอวยพรก่อนสอบ
	- กิจกรรม "Acoustic Guitar Contest ครั้งที่ ๗"
อังคารที่ ๑๑ ถึงพฤหัสบดีที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- นิทรรศการศิลปะ KUSMP ART IN THE GARDEN ครั้งที่ ๔ ณ ชั้นล่างบริเวณลานทุกระจง อาคาร ๕-๖ โรงเรียนสาธิตเกษตรฯ พหุภาษา
	- กิจกรรม “พาสุนัข...มีหะพาธา” ณ งานห้องสมุดและสื่อการเรียนรู้ ชั้น ๔ อาคารอำนวยการ
	- ม.๖ ประเมินผลการเรียน ภาคปลาย ครั้งที่ ๒
	- ป.๖ ศึกษาสถานศึกษาที่ “ตะลุยแดนวิทยาศาสตร์” ณ องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) จังหวัดปทุมธานี
พฤหัสบดีที่ ๑๓ ถึงวันศุกร์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- กิจกรรม "Love Rock Love Kids อิมบูนุญ อุโนไกร์ Concert ครั้งที่ ๑๐"
เสาร์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	- ป.๔ กิจกรรมค่ายกลางวันลูกเสือและผู้บำเพ็ญประโยชน์
	- สัมภาษณ์นักเรียนใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ (ครั้งที่ ๔)

๒ กุมภาพันธ์ : วันนักประดิษฐ์

มติคณะรัฐมนตรี ในการประชุมเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๓๗ ได้กำหนดให้วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ของทุกปี เป็น “วันนักประดิษฐ์” เพื่อเฉลิมพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ในการที่ได้ทรงประดิษฐ์คิดค้น “เครื่องกลเติมอากาศที่ผิวน้ำหมุนช้า แบบทุ่นลอย” หรือ “กังหันน้ำชัยพัฒนา” และทรงได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายสิทธิบัตรการประดิษฐ์ เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ นอกจากนี้จะเป็นการเฉลิมพระเกียรติแล้ว ยังเป็นวันที่ระลึกถึงวันประวัติศาสตร์ของการจดทะเบียนและออกสิทธิบัตรให้แก่พระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลกที่ทรงคิดค้นประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศ และทรงได้รับสมัญญานาม “พระบิดาแห่งการประดิษฐ์ไทย” และ “พระบิดาแห่งการประดิษฐ์โลก”

อ้างอิง : <http://www.dmc.tv/>



## ๒ กุมภาพันธ์ : วันสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ลนสาวรีย์สามกษัตริย์ หรือ ลนสาวรีย์สามเสด็จแห่งเกษตร

“สามเสด็จเกษตร” เป็นฉายาที่เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) ใช้เรียกแทนบุคคลสามคน ได้แก่ พระช่วงเกษตรศิลปการ (ช่วง โลจายะ) หลวงสุวรรณวาจกกสิกิจ (ทองดี เรศานนท์) และหลวงอิงศรกีสิการ (อินทร์ จันทรสถิตย์) ผู้มีคุณูปการในการพัฒนาวงการเกษตรไทยและเผยแพร่คุณประโยชน์ทางเกษตรกรรมไปสู่สาธารณชนซึ่งถือเป็นอาชีพหลักและอาชีพเดียวของราษฎรไทยในสมัยนั้นที่สร้างการเศรษฐกิจขึ้นอย่างเป็นระบบในประเทศไทย นอกจากนี้บุคคลทั้งสามยังเป็นผู้วางรากฐานการเกษตรและการศึกษาด้านเกษตรศาสตร์ของประเทศไทย อันนำไปสู่การสถาปนาสถาบันทางเกษตรศาสตร์เป็นการเฉพาะ และมีวิวัฒนาการมาเป็นมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ในปัจจุบัน จากเดิมในทศวรรษที่สามของการครบรอบการสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ พื้นที่ที่ดินด้านหน้าสถาบันเกษตรราชาธิราช

สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้มีการสถาปนาอนุสาวรีย์หลวงสุวรรณวาจกกสิกิจ (ทองดี เรศานนท์) ขึ้น โดยมีหม่อมเจ้าสิทธิพร กฤดากร ทรงประกอบพิธีเปิดอนุสาวรีย์ในวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๑ ซึ่งเป็นวันครบรอบปีที่ ๒๕ แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต่อมาในวาระการครบรอบปีที่ ๕๐ แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้มีการสร้างอนุสาวรีย์พระช่วงเกษตรศิลปการ (ช่วง โลจายะ) และหลวงอิงศรกีสิการ (อินทร์ จันทรสถิตย์) เพิ่มเติมให้เป็นอนุสาวรีย์ “สามเสด็จเกษตร” และมีพิธีเปิดในวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๘

อ้างอิง : <https://th.wikipedia.org>

## ๓ กุมภาพันธ์ : วันทหารผ่านศึก

วันทหารผ่านศึก ตรงกับวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ของทุกปี เนื่องจากหลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ หรือหลังสงครามมหาเอเซียบูรพาลิ้นสุดลง มีทหารไทยจำนวนมากที่ถูกปลดประจำการ จึงได้มีเสียงเรียกร้องขอให้ทางการพิจารณาให้ความช่วยเหลือแก่ทหารเหล่านั้น ดังนั้นในปี พ.ศ.๒๔๙๐ กระทรวงกลาโหมอันเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบในด้านนี้โดยตรง จึงได้จัดตั้งหน่วยงานขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ทหารที่กลับจากปฏิบัติการรบ และช่วยเหลือครอบครัวทหารที่เสียชีวิตในการรบ ต่อมากระทรวงกลาโหมได้เสนอพระราชบัญญัติจัดตั้ง **องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก** ขึ้น โดยได้ผ่านการเห็นชอบจากรัฐบาล และได้มีการประกาศไว้ในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๔๙๑ จึงได้ยึดเอาวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ของทุกปี เป็นวันทหารผ่านศึก ในปี พ.ศ.๒๕๑๐ องค์การทหารผ่านศึกได้ปรับเปลี่ยนฐานะมาเป็นองค์การเพื่อการกุศลของรัฐ และเป็นนิติบุคคลตามกฎหมาย โดยได้รับเงินอุดหนุนจากกระทรวงกลาโหมและเงินที่รัฐบาลกำหนดให้เป็นครั้งคราว



### ความเป็นมาของวันทหารผ่านศึก

...สงคราม...เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็น ถึงความขัดแย้งของมนุษยชาติ คนต่างเผ่าต่างพันธุ์แสดงหาอำนาจโดยทำการสู้รบเบียดเบียนกัน ฝ่ายผู้รุกรานอ้างเหตุผลความจำเป็นต่าง ๆ นานา ฝ่ายที่ต่อสู้ขัดขวางก็ทำไปตามสิทธิและความรับผิดชอบของตน **ประเทศไทยเป็นชาติหนึ่งที่มีประวัติการสู้รบอันยาวนาน ...มิใช่เพื่อรุกราน แต่เพื่อการปกป้องเอกราชอธิปไตยและดินแดนไว้ให้ลูกหลานสืบไป บรรพบุรุษของไทยต้องสละชีวิต เลือดเนื้อ เพื่อรักษาลี้งเหล่านี้ไว้** ชาวไทยทุกคนต่างรำลึกในวีรกรรมอันยิ่งใหญ่ของวีรชนไทย เมื่อถึงวาระอันสำคัญ ลูกหลานไทยทุกคนพร้อมที่จะแสดงความคารวะเพื่อเป็นการรำลึกและเทิดเกียรติของทหารหาญของชาติไทย

ภารกิจหลักขององค์การทหารผ่านศึก ได้แก่ การให้การสงเคราะห์แก่ทหารที่ผ่านการปฏิบัติการรบ และครอบครัวของทหารที่ปฏิบัติการรบ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ ประเภท คือ

๑. การสงเคราะห์ทางด้านสวัสดิการ เป็นการให้การสงเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป ที่อยู่อาศัย การศึกษา ตลอดจนให้ความช่วยเหลือด้านอวัยวะเทียม
๒. การสงเคราะห์ทางด้านอาชีพ โดยการฝึกอบรมและการฝึกอาชีพ ให้ความช่วยเหลือในทางด้านการงาน จัดหางานให้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
๓. การสงเคราะห์ด้านนิคมเกษตรกรรม จัดสรรที่ทำกินในด้านเกษตรกรรมให้ และให้ความช่วยเหลือทางด้านเครื่องมือและวิชาการ
๔. การสงเคราะห์ด้านกองทุน โดยการจัดหาเงินทุนให้สมาชิกขององค์การทหารผ่านศึกได้กู้ยืมไปประกอบอาชีพ
๕. การสงเคราะห์ด้านการรักษาพยาบาลให้แก่สมาชิก โดยไม่คิดมูลค่า
๖. ให้มีการส่งเสริมสิทธิของทหารผ่านศึก โดยการขอสิทธิพิเศษในด้านต่างๆ ให้แก่ทหารผ่านศึก เช่น การขอลดค่าโดยสาร เป็นต้น

### โครงการศึกษานอกสถานที่ ระดับชั้น ป.๑ “ไหว้พระ ปั้นดิน” จังหวัดฉะเชิงเทรา

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ระดับประถมศึกษา จัดโครงการศึกษานอกสถานที่ “ไหว้พระ ปั้นดิน” สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ คุ้มวิมานดิน อำเภอคลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา และไหว้พระวัดโสธรวรารามวรวิหาร อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา



### โครงการศึกษานอกสถานที่ ระดับชั้น ม.๒ “ย้อนรอยกรุงเก่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ระดับมัธยมศึกษา จัดโครงการศึกษานอกสถานที่ “ย้อนรอยกรุงเก่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓ ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



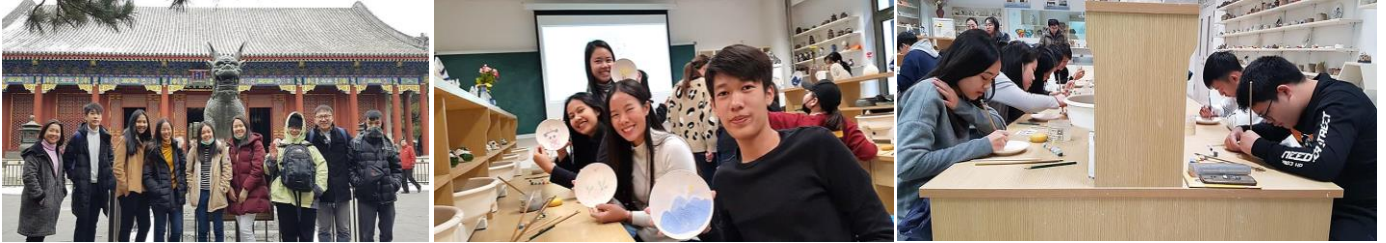
### โครงการศึกษานอกสถานที่ ระดับชั้น ม.๓ “ศึกษาวัฒนธรรม วรรณคดี และวิถีไทย”

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ระดับมัธยมศึกษา จัดโครงการศึกษานอกสถานที่ “ศึกษาวัฒนธรรม วรรณคดี และวิถีไทย” สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ในวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๓ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ สัทธา อุทยานไทย, วัดxonอน และพิพิธภัณฑ์หนังใหญ่ จังหวัดราชบุรี



## โครงการ Chinese Study Program & Excursion at Beijing No.39 middle school, Beijing, China

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โครงการการศึกษาพหุภาษา ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ได้จัดโครงการ Chinese Study Program & Excursion at Beijing No.39 middle school, China ระหว่างวันที่ ๕-๑๘ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓ ณ Beijing No.39 middle school, Beijing, China ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ แผนการเรียนมนุษยศาสตร์ฯ ๑ (ภาษาจีน) จำนวน ๗ คน โดยมี อาจารย์วินิตตา สีทองคำ และ Mr.Wu Chaojie เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ



## กิจกรรมหน้าเสาธง ประจำวันอังคารที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๓

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โครงการการศึกษาพหุภาษา ร่วมแสดงความยินดีกับนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขัน และชมประมวลภาพการซ้อมซ้อมของนักกีฬาในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๔๔ ประสานมิตรเกมส์



## การจัดนิทรรศการแนะนำการเลือกภาษาที่ ๓ (ภาษาจีน/ภาษาญี่ปุ่น) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

งานพัฒนาภาษาต่างประเทศ จัดนิทรรศการแนะนำการเลือกภาษาที่ ๓ (ภาษาจีน/ภาษาญี่ปุ่น) สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อแนะนำการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนและญี่ปุ่น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนและผู้ปกครองได้พบกับอาจารย์ต่างประเทศที่เป็นเจ้าของภาษา เพื่อปรึกษาและขอคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกเรียนภาษาที่ ๓ ได้อย่างเหมาะสม ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. บริเวณใต้อาคารอำนวยการ



## ข่าวสารจาก...งานห้องสมุดและสื่อการเรียนรู้

### หนังสือแนะนำ

หนังสือ สารานุกรมศาสตร์พระราชา เล่มนี้รวบรวมแนวคิดทฤษฎี หลักการทางวิชาการของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตรและรวบรวมรายชื่อโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ทั้งโครงการด้านการเกษตร การประกอบอาชีพ การศึกษา การสาธารณสุข การศาสนา การสังคมสงเคราะห์ การอนุรักษ์และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติตลอดจนการฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม ใช้ง่ายที่อ่านเข้าใจง่าย ท้ายเล่มมีดรชนีค่าสำคัญ เพื่อการค้นหาที่รวดเร็วและมีการบอกรายชื่อหนังสืออ้างอิงในการเรียบเรียงไว้ด้วย

ปรัชญา ปานเกิด. ๒๕๖๑. *สารานุกรมศาสตร์พระราชา*. กรุงเทพฯ : สถาปนิกส์.



หนังสือเหรียญโปรยทาน ชุด รวมมิตรผลไม้ เล่มนี้ได้รวบรวมวิธีการพับเหรียญโปรยทานในรูปแบบผลไม้มากกว่า ๒๐ รูปแบบ อาทิเช่น ส้ม มังคุด แตงโม ฯลฯ โดยอธิบายเกี่ยวกับวิธีการพับอย่างละเอียดทุกขั้นตอน อีกทั้งยังมีเทคนิคต่างๆ สอดแทรกเข้าไป พร้อมทั้งภาพประกอบและคำอธิบาย เหมาะสำหรับผู้สนใจพับเหรียญโปรยทานเป็นงานอดิเรกหรือทำเป็นอาชีพหรือนำไปต่อยอดในรูปแบบต่าง ๆ

พรวิษา ล้อมอิม. ๒๕๕๙. *เหรียญโปรยทาน ชุด รวมมิตรผลไม้*. กรุงเทพฯ : วาดศิลป์.

หนังสือเล่มนี้นำเสนอปริศนาน่ารู้เกี่ยวกับร่างกายของเราและโภชนาการ ๙๐ หัวข้อ ผ่านการ์ตูนน่ารักขำขัน เบาสมอง ที่จะทำให้เด็ก ๆ เข้าใจการทำงานของอวัยวะต่างๆ คุณค่าของสารอาหาร และโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายพร้อมๆ กับได้รับความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ มีภาพประกอบสีสันสดใส อ่านง่าย และสบายตา ถ้าพร้อมแล้ว ไปค้นหาปริศนาต่าง ๆ เหล่านี้กันนะคะ

ชิดพงษ์ กวีรวุฒิ. ๒๕๕๙. *Plants vs. Zombies 2 ตอนมหัศจรรย์ร่างกายของเราและโภชนาการน่ารู้*. กรุงเทพฯ : เอ็มไอเอส.



หนังสือเล่มนี้ได้แนะนำรายการอาหารต่างๆ ทั้งอาหารคาว อาหารหวานและเครื่องดื่ม ที่อุดมไปด้วยเอนไซม์ สูตรอาหารรอร์ฟู้ด (row food) ซึ่งเป็นอาหารที่เน้นพืชผักที่ไม่ผ่านกระบวนการปรุงด้วยความร้อนที่อร่อยและสามารถทำเองได้ง่ายๆ โดยไม่เสียเวลา เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดความอ้วนจากภายในด้วยเอนไซม์ โดยที่ไม่ต้องอด ไม่โยโย่ ไม่เครียดและไม่ต้องฝืนทั้งยังอร่อยด้วยสูตรอาหาร ขนมหวานและเครื่องดื่มสำหรับ ๑ สัปดาห์ แล้วการลดความอ้วนจะไม่ใช่ว่าเรื่องยากเย็นสำหรับคุณอีกต่อไป

มัทลีชะคี, มิสะ. ๒๕๖๐. *ลดความอ้วนง่ายง่ายด้วยเอนไซม์จากอาหาร*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : อมรินทร์เฮลท์.

