

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อายุยืน มีสุขภาพดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ไอ้เพ็ญ

เนื้องอกมารารอนหายาก
15 ปีไม่มีทำห่าหยา

Super Organic
VS Super Bug
คู่พิศพิทักษ์มนุษยชาติ

**CLEAN FOOD
CLEAN LIFE**

เที่ยวทุกที่ เสด็จทุกทวีป
สไตล์กาลาแมร์

**3 Step
Workouts**

เสริมกล้ามเนื้อออกสวย

บินตรงไปอังกฤษ

บุกครัวเจมี โอลิเวอร์
เด็ดยอด 7 เมนูสุขภาพ

**PRETTY
DEVIL**
พีชชากา

INCREDIBLE CHOICES

4 วิธีต้านเครียด รักษาซึมเศร้า
ป้องกันมะเร็ง



Right
Workout
Clothes

วิธีเลือกเสื้อผ้า
ออกกำลังกาย

AMARIN
VISION
34 44

กรุสุขภาพ

ท่านานาย เห็นผลจริง

www.cheevajit.com





“ง่าย ๆ ซิล ๆ
สนุก ๆ และได้ช่วย
มวลมนุษยชาติ
ด้วยนะครัช”

Color the Earth ปลูก (รัก) กล้วยไม้ น สวนลุมพินี

พืชที่คุณสมบัติฟอกอากาศอย่างกล้วยไม้ สามารถทำให้อากาศบริสุทธิ์ได้ถึง 87 เปอร์เซ็นต์

สองนิกดูว่าจะมีสถานที่สักที่แห่งในกรุงเทพฯ ที่ได้ชื่อว่าเป็นปอดของคเมืองดังเช่นสวนลุมพินี ที่ผมมีโอกาสได้มาทำกิจกรรมอาสาสมัครในวันนี้

บึกษนี้ผมพาทุกคนมาร่วมด้วยช่วยกันปลูก โนงานแต่งแต่มีสีให้โลกของสมาชิกเพจเพชบุัก “Life centerthailand” ที่รวมตัวกันมาปลูกกล้วยไม้ 2,700 ต้น ที่สวนลุมพินีครับ วัตถุประสงค์คือ เพื่อเพิ่ม จำนวนกล้วยไม้และเพิ่มออกซิเจนให้กับคนกรุงนั้นเอง ทางกลุ่มนี้ตระรวมพลกันบริเวณสวนลุมพินีครับ โดยมีเหล่าจิตอาสาที่ยกกันมาทั้งแบบเพื่อนและ ครอบครัวจำนวนกว่า 100 คน

ก่อนที่จะร่วมด้วยช่วยกันปลูก ต้องรับฟังความรู็ ดี ๆ จาก คุณสมศักดิ์ อินทมาตร์ นักวิชาการเกษตร ชำนาญการประจำสวนลุมพินี ที่คอยช่วยแนะนำวิธีการปลูกกล้วยไม้อย่างถูกต้องก่อนนะครัช

กล้วยไม้้นั้นมีมากมายหลายชนิด แต่ที่ดูแลง่าย สบายซิล ๆ ก็ต้องเป็นกล้วยไม้ สกุหลาว (ที่เราเลือกมาปลูกครัช) เพราะมันมีรากที่สามารถชอนไชออกมาดูดซับ สารอาหารจากสภาพแวดล้อมได้ดี แถมเมื่อดอกแห้งร่วงโรย ยังสามารถแตกหน่อได้ โดยไม่ต้องพึ่งสปอร์อีกด้วยนะครัช

อุปกรณ์ก็ง่าย ๆ เลยครัช มีแค่ลวด คีมตัดลวด ตะแกรงพลาสติกหรือตะแกรง ลวด ตะปู ค้อน กาบมะพร้าว (ตัวช่วยดูดซับความชื้นให้กล้วยไม้) และที่สำคัญคือ ดินกล้วยไม้กับปุ๋ยครัช

ความรู้พร้อม อุปกรณ์พร้อม ผมและเพื่อน ๆ อาสาสมัครทุกคนก็วิ่งไปจับจอง ดินไม้เพื่อสิง แะ้ย! เพื่อปลูกกล้วยไม้ครัช

อันดับแรกใช้ตะปูตอกยึดตะแกรงกับลำต้นของต้นไม้ตามแนวเฉียงในระดับสายตา หลังจากนั้นใช้ลวดผูกตรึงกล้วยไม้ไปกับตะแกรงที่ละต้น ๆ ในลักษณะลาดเอียง ลดหล่นไปเรื่อย ๆ จนเต็มพื้นที่ตะแกรง แต่อย่าให้แน่นมากเกินไปนะครัช เพื่อพื้นที่ ไร่ให้กล้วยไม้เติบโตขยายลำต้นได้ด้วย

ถ้ามีที่เหลือบนตะแกรง เราสามารถใช้กล้วยไม้อนุบาลเล็ก ๆ แซมเข้าไปตามช่องว่าง ได้อีกด้วย แล้วใช้กาบมะพร้าวที่ช่วยกักเก็บความชื้นสอดแซมตามที่หลัง และชั้นตอน สสุดท้ายคือ ใส่ปุ๋ยต้นกล้วยไม้แต่ละต้น เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

นี่ละครับภารกิจของผมนวันนี้ ไร่บึกษหน้าเจอกันใหม่ะครัช รับรองว่าเป็นการ ทำอาสาสมัครที่พีคสุด ๆ แน่นอน ☺