

สาธิตอุษาฯ สาร



วารสารประจำปี ๒๕ ฉบับที่ ๙
โรงเรียนสาธิตอุษาสงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำปีฉันทบุรีที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘



“พระเกียรติก้องก้องกล้ำทั่วหล้าไกล นรทุกซึ้นทุกซึ้นกษนิรันดร์กาล”

(กลบทกินนรเก็บบัว)

เดือนสิงหาคมหามงคลดลได้ฤกษ์

ราชินีชนนีไผทเรา

พระมิ่งแม่คือแม่หลวงของปวงข้าฯ

ธ กอปรเกื้อกิจเกื้อกูลพิบูลย์พรรค

สายใจไทยคนไทยภูมิใจแน

สืบสอนงานผ่านงานให้บ้านใกล้เคียง

ศิลปาชีพพชชชีพชนให้พันทุกซึ้น

ใช้สองมือฝีมือช่างสร้างทางไป

พระกรุณาอาณาราชภูรีปราศภัยเกท

เย็นศิระอุระรินชื่นดวงมาลัย

ที่เคยร้อนคลายร้อนแล้งเพราะแรงท่าน

เพราะ “รักษ์น้ำ” จึงน้ำเหลือเอื้อประชา

ทรงพัฒนานานาแคว้นแดนเหนือใต้

ผสานใจด้วยใจพร้อมน้อมภักดี

ดิถีฤกษ์ดลฤกษ์แก้วเพริศแพรวยัง

ขอทวยเทพทุกเทพท้าวเหล่าเทวา

สุขเกษมเกษมศานต์ให้นานเนิ่น

พระเกียรติก้องก้องกล้ำทั่วหล้าไกล

บุญญาเบิกพระเบิกฟ้ามาปกแผ่

องค์ล้นเกล้าปิ่นเกล้าเกศประเทศธรรม

สยามแผ่นดินคือแผ่นดินเหล่าท้าวสวรรค์

เลี้ยงชีวันทุกวันนี้มีพอเพียง

ปัญญาไทยอย่างไทยแท้แผ่ชื่อเสียง

ธ ชูบเลี้ยงให้เลี้ยงถิ่นด้วยศิลปไทย

ช่วยปั้นปลูกปลูกปลูกผืนแห่งวันใหม่

วิถีไทยอย่างไทยทำไทยชำนานู

เพราะพระเมตต์แผ่เมตตาตามหาศาล

พระบริบาลภิบาลรัฐวัฒนา

ริเริ่มการโครงการเลิศเกิดผลกว่า

“เกษตรที่สูง” จึงสูงค่าพระบารมี

เพราะท้าวไทยทุกไทยผองซ้องสุชี

กลางใจชนคือชนนี้คู่ราชา

พระขวัญมิ่งพูนมิ่งขวัญพระชันษา

อวยกถาสถาพรเป็นพรชัย

ทรงพระเจริญจำเริญสวัสดิ์นิรันดร์คัย

นรทุกซึ้นทุกซึ้นกษนิรันดร์กาล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณาจารย์ บุคลากร และนักเรียน

โรงเรียนสาธิตอุษาสงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

(ประพันธ์โดย อาจารย์นพพร สุรนาคะพันธุ์)

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



เด็กหญิงจิตติภค พงศ์พันธุ์ภาณี ม.๔/๗

ได้เข้าร่วมเป็นผู้แทนคณะลูกเสือไทย

เข้าร่วมงานชุมนุมลูกเสือโลก ครั้งที่ ๒๓

(23 World Scout Jamboree, 2015 Japan)

ระหว่างวันที่ ๒๗ กรกฎาคม - ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

ณ ค่ายลูกเสือหาดคิราร่า-ฮาม่า

เมืองยามากูจิ ประเทศญี่ปุ่น

Fitness and Life

วิธีลดต้นแขนแบบง่าย ๆ ได้ผลจริง

ท่านที่ต้องเผชิญกับปัญหาต้นแขนล้าใหญ่ ไม่กระชับ เป็นอันต้องกังวลกันอยู่ทุกทีกับการใส่เสื้อผ้าที่ต้องมีการเว้า การโชว์ วันนี้เตรียมเบาใจได้เลย เพราะเรามีวิธีอำลาแขนล้า ๆ มาให้คุณได้ลองนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตัวเองดู มาเพิ่มความมั่นใจให้ท่อนแขนไปพร้อม ๆ กันเลยคะ

๑. ใช้วิธีการออกกำลังกาย : คงจะเรียกได้ว่าเป็นวิธีที่ได้ผลดีแก่ตนเองในระยะยาวมากที่สุด โดยเฉพาะการเน้นออกกำลังกายบริเวณที่มีปัญหา เน้นช่วงต้นแขนทั้งด้านใน ด้านนอกและหัวไหล่ให้เกิดความกระชับทุกส่วนอย่างเท่า ๆ กัน ตามวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

ยกดัมเบลล์ ๑ กิโลกรัมหรือขวดน้ำ ๑ ลิตร

วิธีที่ ๑ เริ่มต้นแบบเบา ๆ ด้วยการยืนกางขาให้พอดีกับหัวไหล่ ๒ ข้างแล้วถือดัมเบลล์แบบหงายมือวาง แขนทิ้งกับลำตัว จากนั้นให้เกร็งแขน ยกดัมเบลล์ ในท่าพับข้อศอกขึ้นมาชิดหัวไหล่ ค่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ ขึ้นลง สลับกันซ้ายขวา วันละ ๒๐ ครั้ง

วิธีที่ ๒ มีลักษณะคล้ายกับวิธีที่ ๑ คือ ให้ยืนกางขาพอดีกับหัวไหล่ ในมือถือดัมเบลล์ทั้งซ้ายและขวาอย่างละอัน โดยการถือแบบคว่ำมือวางแนบชิดกับลำตัว จากนั้นให้เกร็งแขนแล้วยกดัมเบลล์ขึ้นมาโดยไม่งอแขน ยกขึ้นมาให้ขนานกับพื้นในระดับที่พอดีกับหัวไหล่ ค่อย ๆ ทำขึ้นลงวันละ ๒๐ ครั้ง

วิธีที่ ๓ มาเพิ่มความกระชับให้ท่อนแขนด้วยการยืนกางขาพอประมาณ ย่อเข่าเพียงเล็กน้อย แล้วใช้มือทั้งสองข้างจับดัมเบลล์ ๑ อัน ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือหัว เหยียดแขนทั้งสองให้ตรงค้างไว้สักพักแล้วจึงค่อย ๆ พับแขนลงด้านหลังให้เป็นรูปตัว L คราวนี้ตอนนี้จะควรจับให้แน่นเพื่อป้องกันอันตราย ทำวันละ ๒๐ ครั้งอีกเช่นกัน (โดยอาจทำวิธีที่ ๑, วิธีที่ ๒ และวิธีที่ ๓ สลับกันวันเว้นวัน)

เล่นฮูลาฮูปแขน ใช้ฮูลาฮูปสี ๆ ที่มีขายทั่วไป หมุนไปรอบ ๆ แขนอาจเริ่มจากต้นแขนแล้วค่อย ๆ ไล่ลงไปจนถึงข้อมือ ทำสลับกันทั้งซ้ายขวาหรือถ้าใครมีฮูลาฮูปอยู่หลายอันจะทำพร้อมกันสองข้างเลยก็ได้นะคะ โดยในระหว่างนี้อาจเปิดจะเพลงสนุก ๆ ทำให้เข้าจังหวะไปด้วย วิธีนี้จะช่วยเผาผลาญและกระชับท่อนแขนล้า ๆ ให้เรียวสมใจสาว ๆ มากยิ่งขึ้นคะ

Fitness and Life

ชกมวยหรือชกกลม อย่าเพิ่งรีบตกใจกับวิธีนี้ แทบไม่มีอะไรยุ่งยากเพราะใช้แค่มือเปล่าเท่านั้น! เริ่มด้วยการยืนก้าวขาซ้ายหรือขาขวาไปด้านหน้าตามข้างที่ถนัด (ทำยืนเตรียมพร้อมเหมือนกำลังชกมวย) แล้วยกแขนกำหมัดไว้ในระดับคาง วางศอกแนบชิดกับลำตัวแล้วชกออกไปด้านหน้า ให้สังเกตว่าขาข้างที่ชกจะต้องเหยียดตึงและสะโพกจะบิดตามการชกเล็กน้อย ให้ชกสลับกันทั้งมือซ้ายและมือขวา ซึ่งวิธีนี้จะช่วยเพิ่มให้ท่อนแขน, หัวไหล่ได้รูปทรงและกระชับขึ้นมากเลยทีเดียว

หมุน ๆ เหยียด ๆ ด้วยมือเปล่า เริ่มด้วยการยืนแยกขาออกจากกันให้กว้างเล็กน้อย ยกแขนสองข้างกางออกขนานกับพื้น เหยียดให้แขนตรงและตึงที่สุด จากนั้นกำมือ พร้อมเกร็งแขนเล็กน้อย แล้วใช้บริเวณหัวไหล่เป็นวงกลมหมุนไปด้านหลังประมาณ ๒๐ รอบ ทำไปเรื่อย ๆ จนครบ ๑๐๐ รอบ พักได้รอบละ 15 วินาที จะช่วยให้แขนของสาว ๆ กระชับตึงขึ้น

๑. ใช้ตัวช่วยอื่น ๆ เสริมเข้าไปด้วย : ลำพังกจะตั้งหน้าตั้งตาออกกำลังกายอย่างเดียว เห็นที คงจะล้า ถอยหลังกันไปเสียก่อน ถ้าอย่างนั้นแล้วลองมาดูตัวช่วยสบาย ๆ ลองเลือกใช้แล้วทำควบคู่กันไปแบบนี้จะโอเคกว่ากันเยอะ :)

ปลอกใส่กระชับ, นวดต้นแขน มีวางขายให้เลือกอยู่หลากหลายเกรดตามแต่ละแหล่งที่มา มีทั้งแบบเนื้อผ้าทอด้วยเส้นใยพิเศษหรือเป็นแบบพลาสติกตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลักพัน วิธีการง่ายและสะดวกมาก ๆ แค่อัดใส่ติดแขนไว้เรียกว่าฟิตได้ตลอดเวลาตั้งแต่อยู่บ้าน ใส่ไปทำงานหรือตอนนอน

ครีมร้อน-เย็นกระชับสัดส่วน ส่วนใหญ่ตามท้องตลาดจะมีอยู่ในรูปแบบของโลชั่น ครีม เจล ที่มีสารสกัดมาจากสมุนไพร เมื่อทาแล้วจะเกิดความร้อน (ในอุณหภูมิที่ทนได้) บริเวณนั้น ๆ ความร้อน ความเย็นเหล่านี้เองจะไปช่วยทำหน้าที่สลายไขมัน ขับของเสียออกมา ดังนั้นผิวบริเวณนั้นจะดูกระชับและเล็กลงได้

๓. เปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

หากต้องการมีรูปร่างสัดส่วนดูดีอยู่กับเราไปนาน ๆ การกินอาหารมีประโยชน์อย่างน้ำสะอาด นม ผัก ผลไม้ก็จะช่วยเรื่องสุขภาพและหุ่นดีได้ในระยะยาวอยู่มากโขเลยทีเดียว ลดอาหารจำพวกทอด ๆ ที่มีไขมันสูง แป้ง น้ำตาลไปเสียบ้าง แล้วลองหันมาออกกำลังกายแบบ ๆ ในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น เช่น การยกหนังสือ ยกของที่มีน้ำหนัก เป็นต้น

ซึ่งวิธีต่าง ๆ ที่ทางศูนย์ฯหยิบมาฝากนี้ หากท่านได้ลองทำเป็นประจำทุกวันแล้ว รับรองได้เลยว่าต้นแขนฟิต แอนด์เฟิร์มจะต้องรีบแวะมาทักทายในเร็ววันแน่ ๆ เลยล่ะค่ะ

แหล่งข้อมูล : [เรียบเรียงข้อมูลโดยกรมการแพทย์](#) : วิธีลดต้นแขนแบบง่าย ๆ ได้ผลจริง

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔ กระตู่หมอบ แกงจืดวุ้นเส้น วุ้นมะพร้าวน้ำตาล

วันอังคารที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ลาบทู แกงจืดกะหล่ำปลี เจาก๋วยน้ำเชื่อม

วันพุธที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ น้ำพริก ปลาทุ / ไข่เจียว แกงจืดกะหล่ำปลี วุ้นขุ่นน้ำเชื่อม