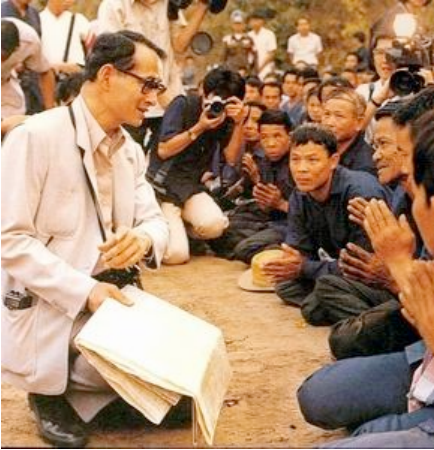


ศรีทศไนพระราชปณิธานอันมั่นคง
ของอุทิศพระวรกายในการศึกษาวิจัยทำแผนพัฒนาสำเร็จ
เพื่อกลางความทุกข์ร้อนของเกษตรกรทุกภูมิภาค

กลบปิ่น อุตสาหกรรม โยคะวิมล เทกนิค สีน่านบนผ้าใบ

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

เดินตามรอยเท้าของ...พ่อ



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ปกครองด้วยหลักทศพิธราชธรรม ทรงเป็นพระราชินีที่ทำงานหนักเพื่อพสกนิกรชาวไทยให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ทรงเป็นพระมหากษัตริย์นักพัฒนาและเป็นราชาที่เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของพสกนิกร พระองค์ทรงมีหลักการในการทรงงานโดยยึดหลัก “ทางสายกลาง” ที่ประชาชนชาวไทยควรยึดและปฏิบัติตามในการดำเนินชีวิตทั้งหมด ๒๓ ประการ ในที่นี้จะขอนามกล่าว ๑ หลักการสำคัญ คือ “การทำงานอย่างมีความสุข”

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช แม้จะทรงงานหนักเท่าใด แต่ทรงมีพระเกษมสำราญ และมีความสุขที่ได้ทรงงาน ดังพระราชดำรัสที่ทรงพระราชทานแก่ข้าราชการบริพารที่ติดตามถวายการทรงงาน

“...ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้ นอกจากการมีความสุขร่วมกันในการทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ทำอะไรต้องมีความสุขด้วย เพราะศึกครั้งนี้ยาวนาน ถ้าเราทำอะไรไม่มีความสุขจะแพ้ แต่ถ้าเรามีความสุข เราจะชนะ ...”

ดังนั้น การทำงานอย่างมีความสุขที่แท้จริง คือ การรู้จักทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น และสังคมประเทศชาติ ทรงเปรียบ “งาน” ที่เผชิญ คือ “ศึก” ที่จะต้องชนะ และสิ่งที่จะทำให้ชนะศึกนั้น คือ ใจที่เป็นสุขในการทำงานหรือใจที่ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม ดังพระบรมราโชวาทตอนหนึ่งที่ว่า

“...ความสุขความเจริญที่แท้จริงอันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและความประพฤติที่เป็นธรรมมีลักษณะสร้างสรรค์ คือ อำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดถึงประเทศชาติและส่วนรวม...”

อ้างอิง : สำนักงานราชเลขาธิการ. **สุขพ่อสอน** (แอฟลิเคชั่น)

(รวบรวมข้อมูลโดยอาจารย์กมลชนก สกนธวัฒน์ อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา)

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



นางสาวแพรสุนันท์ จันทรพานิช

ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง



นายภูมรพี พิศุทธิ์สินธุ์

ได้รับรางวัลเหรียญเงิน

นางสาวแพรสุนันท์ จันทรพานิช และนายภูมรพี พิศุทธิ์สินธุ์

นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ที่ได้รับรางวัลเหรียญเงินและเหรียญทองแดง

จากการแข่งขันดาราศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๒๑ (XXI IAO)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ระหว่างวันที่ ๕ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ ณ เมืองพลอฟดิฟ-พัมโปโรโว ประเทศบัลแกเรีย

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมแข่งขันในโครงการตอบปัญหาเศรษฐศาสตร์ เพชรยอดมงกุฎ ครั้งที่ ๘ ณ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ผลการแข่งขัน ปรากฏว่าเด็กชายปณัสน์ เศวตปิยะกุล นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๓/๗ ได้รับรางวัลชมเชย(สำหรับผู้เข้าแข่งขัน ๑๐ คนสุดท้าย) จากผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวน ๑,๕๖๓ คน โดยได้รับเกียรติบัตรรางวัล ชมเชย เงินรางวัล เหรียญที่ระลึก และสื่อการสอนเศรษฐศาสตร์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งนักเรียนได้มอบสื่อการสอนเศรษฐศาสตร์ให้แก่กลุ่ม สาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เพื่อนำไปใช้ ประโยชน์ต่อไป

Fitness and Life

การออกกำลังกายกับโรคหัวใจ

ใครที่คิดว่าผู้ป่วยโรคหัวใจห้ามออกกำลังกายเป็นความคิดผิดถนัดเลยกลับเป็นการดีซะอีกที่ผู้ป่วยออกกำลังกาย เพื่อช่วยในการบริหารหัวใจแต่ทั้งนี้การออกกำลังกายควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้วย โดยแพทย์จะพิจารณา เป็นรายบุคคลขึ้นอยู่กับสภาพโรคหัวใจที่แตกต่างกันฉบับนี้วิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ที่อยากออกกำลังกายมาให้ฝากค่ะ

- การเริ่มต้นออกกำลังกายควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ก่อนเพื่อประเมินสภาพของร่างกายโรคแทรกซ้อน การแพ้ติดตามการเต้นของหัวใจการให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ว่าการสัญญาณเตือนภัยการกำหนดความแรงของการออกกำลังกายโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรคหัวใจจะทำการทดสอบทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อหาความเหมาะสมให้กับผู้ป่วย
- ประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานอยู่กับที่
- งดออกกำลังกายถ้ามีอาการใช้ ท้องเสีย ปักผ่นไม่เพียงพอ
- ระยะเวลาในการออกกำลังกายประมาณ ๒๐-๓๐ นาทีต่อครั้ง และควรปฏิบัติต่อเนื่องสัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน
- ไม่ออกกำลังกายหลังอิ่มอาหารทันที ควรรออย่างน้อย ๑ ชั่วโมงครึ่ง - ๒ ชั่วโมง
- ควรออกกำลังกายในสถานที่ที่ไม่แออัด อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป
- อย่าให้ร่างกายขาดน้ำควรดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อชดเชยการเสียน้ำทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย
- อย่ากลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย ให้หายใจปกติ การหายใจไม่ควรติดขัด และควรชะลอตัวได้ ไม่เหนื่อยหอบ
- ต้องอุ่นเครื่อง (Warm-Up) และเบาเครื่อง (Cool - Down) ก่อนหยุดการออกกำลังกายเสมอ
- สวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้และรองเท้าที่สวมใส่สบาย
- ต้องมียาพ่นหรือยาอมใต้ลิ้นขยาหยุดหลอดเลือดหัวใจติดตัว
- ควรจะมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วย

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจจะส่งผลดีต่อสมรรถภาพร่างกายของผู้ป่วย เนื่องจากร่างกายมีการปรับตัวในการนำออกซิเจนไปใช้ได้ดีขึ้นทำให้ผู้ป่วยมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีช่วยลดอาการต่างๆของโรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยในการป้องกันและควบคุมเบาหวานความดันโลหิตสูงและความผิดปกติ ของระดับไขมันในเลือด เพิ่มความสามารถในการละลายลิ่มเลือด และปรับปรุงการทำงานของเซลล์เยื่อผนังหลอดเลือดทำให้สามารถทำกิจวัตรประจำวัน ได้ดีขึ้น มีสภาพจิตใจและคุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย

ดังนั้นโดยภาพรวมจะพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดอัตราการตายและทุพพลภาพลงได้

แหล่งที่มา : บทความสุขภาพการออกกำลังกายกับโรคหัวใจ

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

* หมายเหตุ โครงการส่งเสริมสุขภาพฯ Aerobic Boxing Exercise มีประจำทุกวันพุธ

เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น. ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์

ขอเรียนเชิญบุคลากรทุกท่านเข้าร่วมโครงการได้ตามวันเวลาดังกล่าวจะคะ

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๙ ผักสีสหาย แกงจิตปักเห็ดหอม สับปะรด

วันอังคารที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ข้าวหมูแดง รวมมิตร

วันพุธที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ มัสมั่น ยำแตงกวา ปลาไส้ตัน วุ้นขนุนน้ำเชื่อม

วันพฤหัสบดีที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ไก่ทอด แกงจิตปัก สาหร่ายน้ำเชื่อม

วันศุกร์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เกาเหลาลูกชิ้นปลา ผักกะหล่ำปลีหมูสับ วุ้นใบเตย