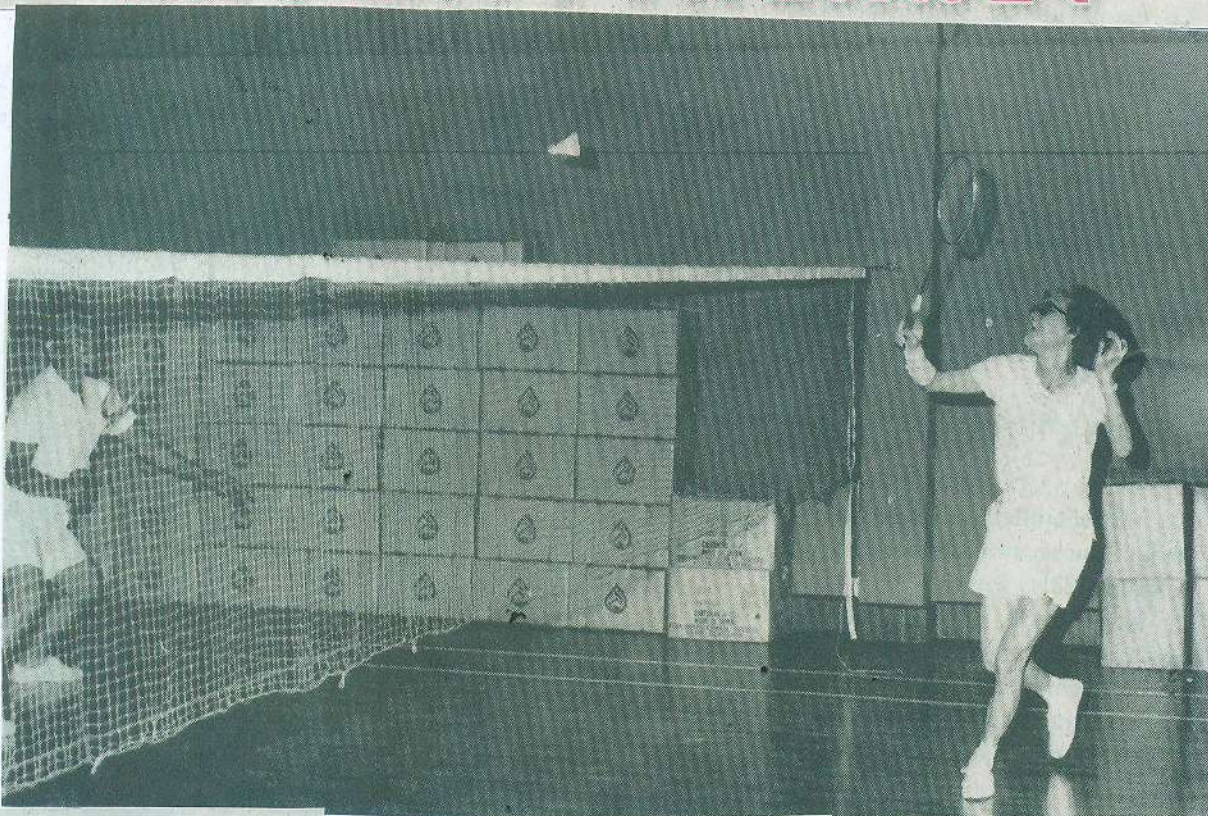




Title :	ตัวอย่างของแพคเกจ ก่อน แล้วจิตใจจึงเข้มแข็ง
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	กรุงเทพธุรกิจ หน้า 5
Date :	วันอาทิตย์ที่ 12 ตุลาคม 2557

ต้องร่างกายแข็งแรงก่อน แล้วจิตใจจึงเข้มแข็ง



งานนิทรรศการ คิดถึง..สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้ ปีนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด 'สุขภาพพลานามัย' สื่อถึงพระราชปณิธานและพระราชกรณียกิจอันทรงคุณค่าผ่านนิทรรศการภาพถ่ายหาชมได้ยากโดยแบ่งออกเป็น 5 โซน

เริ่มต้นจากโซนที่ 1 **โอโรคยา**
ปรมาสาธา (ความไม่มีโรคเป็นลาอันประเสริฐ) สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
 ทรงอภิบาล
 พระโอรสธิดา
 ให้มี
 พระพลานามัย
 สมบูรณ์
 มีสุขภาพที่ดี
 มีพระราชดำริ
 ว่า "ต้อง



ร่างกายแข็งแรงก่อน แล้วจิตใจจึงเข้มแข็งทำอะไรได้" เมื่อมีอากาศสะอาดก็ฟ้าอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อ 'สุขภาพ' คือ ความปราศจากโรค และเพื่อ 'พลานามัย' คือ ภาวะของร่างกายที่แข็งแรง และไม่มีโรค

ถัดมาโซนที่ 2 **สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินไปเจริญพระราชสัมพันธ์ไมตรีในต่างประเทศ 'สมเด็จพระย่า' ทรงรับอภิบาลพระราชธิดา ทรงสอนให้ช่วยเหลือพระองค์เองมากที่สุดเท่าที่จะทำได้**



Title :	ห้องทำงานแห่งแรก ก่อนแล้วจิตใจจึงป่วย
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	กรุงเทพธุรกิจ หน้า 5
Date :	กุมภาพันธ์ 12 ตุลาคม 2557

โซนที่ 3 การทรงกีฬาเพื่อออกกำลังกาย
พระวรกาย ทรงให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เพื่อจิตใจจะได้เข้มแข็ง เรื่องนี้ทรงปฏิบัติพระองค์เป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยสุขภาพพลานามัยเป็นสิ่งสำคัญต่อการที่จะทรงประกอบพระราชกรณียกิจในการเยี่ยมประชาชนชาวไทย ในสมัยที่จลจรไม่ค่อยคง จะทรงมาจากกองพันทหารม้า สนามเป่า ไปตามถนนสายต่างๆ ทรงออกกำลังกายพระวรกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะทรงแบดมินตัน กอล์ฟเล็ก และทรงม้า

โซนที่ 4 กีฬาเปตอง เมื่อทรงมีพระชนมายุสูงแล้วสมเด็จพระกีฬาเปตองอย่างสม่ำเสมอ ในคราวเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรซึ่งที่ต่างๆ โปรดจัดแข่งขันกีฬาเปตองระหว่างข้าราชการและข้าราชการที่รับเสด็จในการประทับแรม

ด้วยทรงพระราชวินิจฉัยว่าเป็นการกระชับสัมพันธ์ไมตรี และความสามัคคี และพระราชทานรางวัลเพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้แข่งขัน

โซนที่ 5 พระเมตตาต่อผู้เจ็บป่วย
 ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสงเคราะห์ ทรงช่วยเหลือกิจการการแพทย์ พยาบาล การสาธารณสุข การศึกษา การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างใกล้ชิด ทรงริเริ่มโครงการแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือ พอ.สว. เมื่อพ.ศ. 2512 ให้โอกาสผู้อยู่ในห้องถิ่นห่างไกลคมนาคม ได้รับการดูแลจากแพทย์อาสาให้ปราศจากโรค มีเรี่ยวแรงทำมาหาเลี้ยงชีพเกื้อหนุนตนเอง และครอบครัวได้

โซนที่ 6 เวลาเป็นของมีค่า สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงปล่อยให้เวลาว่างให้เปล่าประโยชน์ เมื่อมีเวลาว่างจะทรงงานนิพนธ์หนังสือ ทรงมุ่งมั่นประกอบพระราชกรณียกิจสม่ำเสมอ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นธรรมดาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อต้องประทับรักษาพระองค์ในโรงพยาบาลก็ทรงใช้เวลาว่างในการทรงงานนิพนธ์หนังสือ เพื่อพระราชทานแก่พระปวงชนชาวไทยได้มอบให้การกุศล

โซนที่ 7 การทำให้ชีวิตมีสุข สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรดดอกไม้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งดอกไม้ภูเขา ทรงเก็บมาจัดใส่ภาชนะต่างๆ และทรงนำมาทักแท่งเป็นงานนิพนธ์หัตถ์ เช่น ที่คั่นหนังสือ บัตรอวยพร การปลูกดอกไม้ก็เป็นงานอดิเรกที่โปรด และเป็นการออกกำลังกายไปด้วย พระราชทานพระราชดำริกับข้าราชการบริพาร และผู้มาเฝ้าทูลละอองพระบาทว่า "เพื่อให้ชีวิตมีสุขต้องหมั่นสำรวจตัวเอง คือฝึกอารมณ์จิต นำกรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน"

โซนที่ 8 โครงการณรงค์ป้องกันโรคหัวใจในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชดำริด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ครั้งนั้นทรงปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดและทรงหายในระยะเวลาอันสั้น ทรงตระหนักถึงภัยโรคพระหทัยที่เกิดแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญต่อการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจแก่ประชาชนทั่วไป จึงทรงรับ โครงการรณรงค์ป้องกันโรคหัวใจ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นโครงการในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ปัจจุบันดำเนินโครงการโดยศูนย์

โรคหัวใจสมเด็จพระบรมราชินีนาถ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อีกหนึ่งความน่าสนใจในงานคือ **โซน การให้ความรู้โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน** จากโรงพยาบาลศิริราช เนื้อหากล่าวถึงสาเหตุการเกิดโรคไปจนถึงวิธีการบำบัดรักษา การสาธิตการทำงานของอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโดยตรง ตลอดจนการสาธิตวิธีช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น

นิทรรศการครั้งนี้ร่วมกันจัดโดยบริษัทสยามพิวรรธน์ จำกัด, บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) และมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงในพระบรมราชูปถัมภ์ เปิดให้เข้าชมระหว่างวันที่ 16-23 ตุลาคม 2557 ณ แกรนด์ฮอลล์ ชั้น 1 สยามดิสคัฟเวอรี

มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าชมงานได้สัมผัสและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ จากฝีมืออันประณีตของชาวบ้านและช่างฝีมือในโครงการพัฒนาโดยตั้ง จัดทำขึ้นเป็นพิเศษสำหรับนำมาจำหน่ายในงานนี้โดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็ "ผ้าทอมือ" คัดมาเฉพาะขึ้นคุณภาพเยี่ยม งานเซรามิกเนื้อดีหลายรูปแบบ ไม้ดอกไม้ประดับนานาพันธุ์ ๑