



สาธิตจุฬาฯ สาร

นักเรียนได้รับเลือกเป็นผู้แทนไปแข่งขันโอลิมปิกประเทศไทย
สาขาคณิตศาสตร์



เมื่อวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๗ นายกฤตกร กานติกุล นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทย ไปแข่งขันโอลิมปิกสาขาคณิตศาสตร์

วันคล้ายวันสถาปนาศูนย์ทดสอบทางการศึกษา



เมื่อวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๗ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ ผู้อำนวยการและรองคณบดีคณะครุศาสตร์ อาจารย์พรพรม ชัยฉัตรพรสุข รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร และอาจารย์ปรีชา สุริยะ รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน มอบของขวัญแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาศูนย์ทดสอบทางการศึกษา





วางพวงมาลาเนื่องในวันมหิดล ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



ฝ่ายหารายได้ กีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ “จามจุรีเกมส์” จำหน่ายของที่ระลึกกีฬาสาธิตสามัคคี ตลอดช่วงปิดเทอมที่ผ่านมา



ฟุตบอลคณาจารย์
สาธิตจุฬาฯ
ฝ่ายมัธยม กับ
สมาคมผู้ปกครอง
และครูฯ
วันที่ ๒๙ พฤษภาคม
๒๕๕๗



โรงเรียนขอขอบคุณ พล.ท.กัมปนาท รุดดิษฐ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิศัลย์ศยา รุดดิษฐ์
ที่ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนและโรงเรียนด้วยดีมาตลอด



ขอแสดงความยินดีกับนางสาวชนุตม์ ศิริโสภณศิลป์
ที่ได้รับทุนเล่าเรียนหลวง ประจำปี ๒๕๕๗
ไปศึกษาต่อ ระดับปริญญาตรี ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา





ข่าวแจ้งจากฝ่ายกิจการนักเรียน

ผลการคัดเลือกนักเรียนเพื่อรับรางวัลพระราชทาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖

เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ ม.๓/๖ ได้รับรางวัลชมเชย ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นายกฤตกร กานตกุล ชั้น ม.๖/๓ ได้รับรางวัลนักเรียนรางวัลพระราชทาน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชมภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรฯ

สนับสนุนโดยสมาคมผู้ปกครองและครูฯ วันพุธที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๗





ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

Fitness And Life

ยีนชาเดียว"ป้องกันอัลไซเมอร์

จาร์ส เซ็นนิล กล่าวไว้ว่าตามศาสตร์แพทย์แผนจีนกล่าวว่าการบริหารร่างกาย “ยีนชาเดียว” แบบนกระเรียน จะสามารถปรับความสมดุลในร่างกายได้สุดยอด ถ้าเราสังเกตจะเห็นนกระเรียน หลับตายืนได้เป็นเวลานานๆ ได้อย่างสบาย แต่สำหรับคนเรา ถ้ายีนชาเดียว แบบนกระเรียน ไม่หลับตายืนได้นาน ถ้าหลับตาเมื่อไหร่ จะล้มทันที หลายคนไม่เชื่อ คุณจะยีนชาเดียวข้างไหนก็ได้ แต่หากคุณยืนได้ไม่ถึง ๑๐ นาที แสดงว่าประสาทควบคุม ของคุณถดถอยไปถึงอายุ ๖๐-๗๐ ปีแล้ว การฝึกยีนชาเดียว ฝึกบ่อยๆจะฟื้นฟูความสมดุล หากทำได้วันละ ๑ นาที จะมีประโยชน์ต่อการรักษาระดับความดันโลหิต รักษาระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับ กระดูกสันหลัง และจะห่างโรคอัลไซเมอร์ เมื่อร่างกายคนเราเกิดการเจ็บป่วย แพทย์จีนถือว่า อวัยวะภายใน ร่างกายมีสภาพการทำงานที่ไม่สัมพันธ์กัน เกิดสภาพไม่สมดุล ฉะนั้นการยีนชาเดียว จะทำการปรับสภาพส่วนต่างๆให้เกิดความสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว

ในตำราที่สืบทอดกันมาบอกว่าที่เท้ามีเส้นประสาทที่สำคัญวิ่งผ่านถึง ๖ เส้น การยีนชาเดียวทำให้เส้นประสาทที่อ่อนแอเกิดการปวดเมื่อย ถือเป็นการฝึกฝนไปในตัว และพลอยทำให้อวัยวะ ที่เกี่ยวเนื่องกับเส้นประสาทเหล่านั้นได้รับการปรับแต่งช่วยกันฟื้นฟู การยีนด้วยขาข้างเดียว ทำให้มีสมาธิ จะชักนำให้ลมปราณและเลือดในร่างกาย วิ่งลงสู่ฝ่าเท้า ทำให้เกิดผลดีต่อการรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลัง และยังสามารปรับปรุงอาการสมองฝ่อ ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับสมองได้อีกด้วย ที่สำคัญจะเพิ่มพูน ระบบภูมิคุ้มของร่างกายอย่างรวดเร็ว ใครที่เป็นโรคเท้าเย็นได้ผลทันตาเห็น การบริหารร่างกาย ไม่กำหนดอายุช่วงไหนก็ได้ ยิ่งเป็นหนุ่มสาวยิ่งดี แต่พอมีอายุอาจจะต้องใช้เวลา น้อยกว่าลมปราณเลือดลมจะหมุนเวียนดีก็ลองฝึกดู โรคภัยจะได้เห็นห่างและที่สำคัญโรคอัลไซเมอร์ จะหายไป ความจำจะดีขึ้น

ดังนั้นศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจึงขอเชิญชวน อาจารย์ บุคลากร นักเรียน และนิสิต ทุกท่าน ร่วมกันฝึกยีนชาเดียว ท่านสามารถฝึกทุกเวลา ทุกสถานที่ และควรฝึกจากง่ายไปหายาก เช่น ลองทำพร้อมกับยืดเส้น เกาะผ้าบ้าน เกาะต้นไม้ไปด้วย ทำโดยใช้เวลาน้อยๆก่อน แต่อาจ ทำหลายๆครั้ง ทำแบบสลับตาในช่วงแรก เมื่อชำนาญขึ้น จึงลองทำแบบหลับตา การยีนชาเดียว จะยืนด้วยขาข้างไหนก็ได้แล้วแต่นัดหรือจะสลับกันแต่ต้องเป็นชาเดียวขาอีกข้างจะยกไปข้างหน้าหรือพับไปข้างหลังก็ได้คล้ายๆนกระเรียน จะยกเพียงเล็กน้อยหรือยก สูงเลยก็ได้ ตามใจชอบ ฝึกบ่อยๆจะช่วยฟื้นฟูความสมดุลของร่างกายของท่านให้ดียิ่งขึ้น

ที่มา : ประชาชาติธุรกิจ

เกาะกระแสโลก ๒๗/ ม.ค. ๒๕๕๗ (ออนไลน์) เวลา ๑๘:๒๐ น., โดย จาร์ส เซ็นนิล

http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1395223779

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร
วันจันทร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๗	แกงเขียวหวานไก่ ไชโป๊ผัดไข่ ฝรั่ง
วันอังคารที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๗	แกงส้มพริกไข่ ไข่เจียวหมูสับ ก๋วยเตี๋ยวบวชชี
วันพุธที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗	ยำผักกูด แกงจืดเต้าหู้ ข้าวโพดลอดช่องน้ำกะทิ
วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๗	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ ลูกชิตน้ำเชื่อม
วันศุกร์ที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗	ทอดมันปลา แกงจืดสามกษัตริย์ ทับทิมขาวขุ่นน้ำเชื่อม