



ขอแสดงความยินดี



คณะนักร้องประสานเสียงจุฬาร่วม
แสดงในงาน Thailand Choral Festival
2013

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖
คณะนักร้องประสานเสียงจุฬาร่วม โครงการ
ศิลปวัฒนธรรมและการแสดง กลุ่มสาระการ
เรียนรู้ศิลปะ ได้รับเชิญจากสมาคมขับร้อง
ประสานเสียงแห่งประเทศไทย ให้เข้าร่วม
แสดงในงาน Thailand Choral Festival
2013 ณ หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรม
แห่งประเทศไทย โดยมีอาจารย์อติชัย
ตระกูลเดชเป็นผู้ควบคุมวง และ อาจารย์
ดร.วิชฎาลัมพก์ เหล่าวานิช เป็นที่ปรึกษา
โดยมีรายนามผู้ร่วมแสดงดังนี้

๑. ด.ญ.กรพินธุ์ อ่ำสกุล ม.๒/๒
๒. ด.ญ.พลอยพัทธ์ แต่ดุษฎีสาธิต ม.๒/๒
๓. ด.ช.ชินเอก รุ่งรัตน์ ม.๒/๒
๔. ด.ช.กวินภาพ เจริญวงศ์ ม.๒/๓
๕. ด.ญ.รติมาส จิรพจนานุกรักษ์ ม.๒/๔
๖. ด.ญ.ชลภัส พรสวรรค์วงศ์ ม.๒/๔
๗. ด.ช.วีรวิชัย เมธีธนวิจิตร ม.๒/๕
๘. ด.ญ.ปานวาด เมธีนิมิต ม.๒/๕
๙. ด.ช.สรวิศ เขี่ยมจรัส ม.๒/๕
๑๐. ด.ญ.ชุดิณณิชา เล็งสีกุล ม.๒/๖
๑๑. ด.ญ.พัชรมณิชา เจริญชัย ม.๒/๗



๑๒. ด.ญ.อารยา อัครวีระเดช ม.๓/๑
๑๔. ด.ญ.ลลิตา ซาติรุ่ง ม.๓/๔
๑๖. ด.ญ.ธัญธร ดำรงกิจการ ม.๓/๖

๑๓. ด.ญ.ชนชชา พูลสมบัติ ม.๓/๓
๑๕. ด.ญ.ปัทมา ทิวารี ม.๓/๕

ขอแสดงความยินดี

๑๓. ด.ญ.ปณณช เจนธรรมนุกูล ม.๓/๓
๑๔. น.ส.ฐิติรัตน์ ฉัตรวิมลพร ม.๔/๓
๑๕. นายโอม ศรีเกียรติขจร ม.๔/๓
๑๖. นายปพนเดช จิรันทร ม.๔/๔
๑๗. ด.ช.สิริภัทร นพินิตย์ ม.๔/๓
๑๘. นายศุภกร ทวีเศรษฐ์ ม.๕/๑
๑๙. นายชยพัทธ์ วิรัตน์โยสินทร์ ม.๕/๓

๑๔. นายพล เพียรสุขสม ม.๔/๒
๒๐. น.ส.ธัญลักษณ์ กิตติธระพงษ์ ม.๔/๓
๒๑. นายพลกฤษณ์ สารสิงห์ ม.๔/๔
๒๒. น.ส.พชรภิญญา ทรงพงษ์ ม.๔/๖
๒๓. น.ส.นลินี ชัยยะ ม.๔/๓
๒๔. น.ส.พิชชา รัตนพรธนา ม.๕/๓
๒๕. น.ส.ณัฐธิดา ภาควลีธร ม.๕/๔

การแสดง Thailand Choral Festival 2013 จัดขึ้นภายใต้โครงการรื้อร่ำทำเพลง ของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม เป็นการรวบรวมคณะนักร้องประสานเสียงที่มีคุณภาพและมาตรฐานระดับประเทศมาแสดงร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในการขับร้องประสานเสียง

การแสดงดังกล่าวได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และได้รับการชื่นชมจากผู้ชมจำนวนมาก ในการนี้คณะนักร้องประสานเสียงจุฬารัตน์ ขอขอบพระคุณโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะอาจารย์ บุคลากร นักเรียน และทุกๆ ท่าน ที่ให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมมาโดยตลอด

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหาวิทยาศาสตร์วิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖ จัดโดยสโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ ซึ่งมีกิจกรรมแข่งขันตอบปัญหาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย วันเสาร์ที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๖ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และมีนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันดังนี้

- | | | |
|-------------------|---------------|--------|
| ๑. นายอักรชัย | ลาภณัฐชัยวงศ์ | ม. ๖/๓ |
| ๒. นางสาวติมาภรณ์ | เศรษฐวงศ์ | ม. ๖/๓ |
| ๓. นางสาวชัชกร | ฉิมโสม | ม. ๖/๔ |

ผลการแข่งขันปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒ พร้อมเกียรติบัตรและทุนการศึกษา ๕,๐๐๐ บาท (จากผู้เข้าแข่งขันจำนวน ๑๘๘ โรงเรียน และเป็นการแข่งขันระดับประเทศ)

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



อาจารย์ธนยศ พุทธพงศ์ อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้รับเชิญเป็นผู้ตัดสินชี้ขาดฮอกกีจากประเทศมาเลเซีย (Malaysia Hockey Federation) MHF โดยสหพันธ์ฮอกกีแห่งเอเชีย (Asian Hockey Federation) AHF ให้จัดการแข่งขันฮอกกีรอบคัดเลือกเพื่อหาผู้ชนะเลิศเป็นตัวแทนเอเชียไปแข่งขัน World Cup 2014 ที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ ในรายการ Asia Cup ครั้งที่ ๙ ณ ประเทศมาเลเซีย ประกอบด้วยทีมจากประเทศ เกาหลี ญี่ปุ่น อินเดีย ปากีสถาน โอมาน บังกลาเทศ ไทยเป และมาเลเซีย รวม ๘ ประเทศ ผลการแข่งขันปรากฏว่าทีมเกาหลีใต้ ได้รับรางวัลชนะเลิศ อินเดีย รองชนะเลิศ และปากีสถาน ได้อันดับที่ ๓ ซึ่งผลการแข่งขันในรอบนี้ทำให้ทีมจากเอเชียเข้าร่วม World Cup จำนวน ๓ ทีม คือ เกาหลีใต้ อินเดีย และมาเลเซีย ในนามทวีปเอเชียจะเป็นผู้ตัดสินชี้ขาด (Technical Official) ระหว่างวันที่ ๒๔ สิงหาคม - ๑ กันยายน ๒๕๕๖

Fitness and Life

๖ อย่างที่สมองได้รับการออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลังกาย เปรียบแล้วก็เหมือนกับยารักษาโรค และนี่คือประโยชน์ที่สมองของคุณจะได้รับทุกครั้งที่คุณเริ่มออกกำลังกาย

๑. ช่วยให้สมองเจริญเติบโต ยิ่งเราแก่ตัวลงเท่าไร การเกิดของเซลล์สมองก็จะยิ่งช้าลงเท่านั้น และเนื้อเยื่อในสมองของเราก็จะค่อย ๆ หดตัวลง แต่การออกกำลังกายจะช่วยเหลือในส่วนนี้ได้ การที่ระบบกล้ามเนื้อหัวใจสามารถทำงานได้ดีขึ้นนั้น เป็นผลมาจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการออกกำลังกายแบบนี้ ยังมีผลน้อยมากกับการเปลี่ยนแปลงของสมองตามอายุ ในคนชรา การออกกำลังกายแบบบริหารกล้ามเนื้อหัวใจ จะช่วยให้เลือดไหลไปหล่อเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ซึ่งช่วยส่งออกซิเจนที่จำเป็นไปให้สมองได้มากขึ้นอีกด้วย (สมองใช้ออกซิเจนกว่า ๒๐ เปอร์เซ็นต์ของออกซิเจนทั้งหมดที่มีในร่างกาย)

๒. ช่วยให้สมองสร้างฮอร์โมนได้มากขึ้น การที่สมองได้รับสารที่มีส่วนช่วยบำรุงสมอง หรือที่เรียกว่า BDNF จะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของสมองและเพิ่มจำนวนเซลล์สมอง นี่เป็นความจริงที่สุด โดยเฉพาะกับสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นหน่วยความจำของสมอง และสมองส่วนนี้จะเสื่อมตัวลงได้ง่ายเมื่ออายุมากขึ้น ยิ่งคุณออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายก็ยิ่งหลั่งสารบำรุงสมองมากเท่านั้น

๓. ช่วยลดความหดหู่และอาการวิตกกังวล ความโศกเศร้าหดหู่ จะส่งผลให้ความสามารถในการประมวลผลของสมองทำงานได้ช้าลง และทำให้เราไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อและตัดสินใจอะไรได้ การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณอารมณ์ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการผลิตสารเซโรโทนิน และสารโดพามีน ซึ่งเป็นสารสำคัญที่สมองหลั่งออกมาเมื่อกำลังมีความสุข นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มระดับของสารเอ็นโดรฟิน สารแห่งความสุขอีกด้วย

๔. ช่วยลดผลจากความเครียด ถ้าฮอร์โมน BDNF จะช่วยให้สมองของคุณดูหนุ่มขึ้น ก็มีสารตรงข้ามแบบอื่น ๆ ที่ทำให้สมองของคุณแก่ตัวลงเช่นกัน นั่นรวมไปถึงฮอร์โมนที่มีชื่อว่า คอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียด การทำอะไรรำคาญ ๆ การที่มีความคิดกระจัดกระจาย และอาการขึ้นหูลงใจ ล้วนแล้วแต่เกิดจากความเครียดมากกว่าที่เราจะตระหนักซะอีก การออกกำลังกายจะช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอล และช่วยให้คุณกลับมาใช้ชีวิตชีวาอีกครั้ง

๕. ช่วยพัฒนาฟังก์ชันการทำงานของสมอง ฟังก์ชันการทำงานของสมอง หมายถึงความสามารถในกระบวนการคิด เช่น สามารถที่จะจดจ่ออยู่กับการทำงานที่ซับซ้อน สามารถจัดการ คิดอย่างเป็นนามธรรม และวางแผนเพื่อเหตุการณ์ในอนาคตได้

๖. ช่วยสร้างเพิ่มความไวต่อการรับสารอินซูลินในร่างกาย เมื่อคุณรับประทานอาหาร ร่างกายของคุณจะเปลี่ยนอาหารเหล่านั้นให้กลายเป็นน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย รวมทั้งสมองด้วย การที่จะทำให้กลูโคสสามารถแทรกซึมเข้าไปในเซลล์ได้ กลูโคสต้องมีสารอินซูลินเป็นตัวช่วย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายต่อต้านสารอินซูลินได้ ยิ่งความไวในการรับสารอินซูลินมากขึ้นเท่าไร ก็จะช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงสภาพมากขึ้นเท่านั้น อย่างน้อยก็ ๑๖ ชั่วโมงหลังจากการออกกำลังกาย และยิ่งร่างกายของคุณสามารถควบคุมระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดได้มาก ก็จะช่วยเพิ่มการปกป้องต่อการเสื่อมของกระบวนการคิดของสมองได้ด้วย

ที่มา : <http://health.kapook.com/view46> ผู้จัดหาข้อมูล ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๑๖ – วันศุกร์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๖

วันจันทร์	ผัดปวยเล้ง แกงจืดผักเห็ดหอม สับปะรด	วันพุธ	หมูก้อน แกงจืดกวางตุ้ง ก๋วยเตี๋ยวชื้อ
วันอังคาร	ข้าวผัดอเมริกัน ไก่ทอด ซุปฟักทอง	วันพฤหัสบดี	หมูเกาหลี แกงจืดไชเท้า ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด
	เม็ดแมงลักน้ำแดง	วันศุกร์	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ ทับทิมกรอบ