



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์
JOURNAL WEEKLY

จดหมายข่าว จันทร์กระจ่างฟ้า รายสัปดาห์

ฉบับที่ 17 ปีที่ 19 วันที่ 18 - 24 ธันวาคม 2566



- มนุษย์ฯ สร้างทักษะ เสริมพัฒนา
- ประกันฯ จัดอบรมสู่ความเป็นเลิศ



ตามรอยพ่อ



รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ไชยศุภรากุล รักษาราชการแทนอธิการบดี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ รงชัย เทลียงทอง รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา และกฤษฎิ์สิน พร้อมด้วยบุคลากรกองพัฒนานักศึกษา และนักศึกษา ร่วมกิจกรรม “ราชภัฏ คนของพระราชา ร่วมสืบสาน รักษา และต่อยอดตามรอยพ่อของแผ่นดิน” ณ ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา ๙๐๔ (บางเขน) เมื่อเร็ว ๆ นี้



- “มะรุ้งเต้านม” เรื่องใกล้ตัวที่ต้องรู้ ยิ่งตรวจหาเจอไว ยิ่งรักษาได้เร็ว



- ประชุมและลงนามความร่วมมือทางวิชาการ
- โครงการพัฒนาผู้นำนักศึกษาและการแข่งขันฯ
- กิจกรรมสืบสานประเพณีไทยวันลอยกระทง ประจำปี 2566

จดหมายข่าวจันทร์กระจ่างฟ้ารายสัปดาห์ออนไลน์

บรรณาธิการ : วีระชัย ตรีหมั่นกิจ กองบรรณาธิการ : อารุวรรณ จันทมาลา
รมผล เอลิยวณิช, อ้อมกัญญา แสงแฉง, คณิตา แสงสาคร, พรประพิมพ์ บัวพิมพ์

JANKAJANGFA
WEEKLY ONLINE



มนุษย์ฯ สร้างทักษะ เสริมพัฒนา Up & Reskill กลุ่มผู้เรียนรุ่นใหม่

คณะมนุษยศาสตร์ฯ เปิดหลักสูตร Non-degree ด้านการใช้โปรแกรม cubase ระยะเวลาสั้น ตอบสนองการเรียนรู้ในการผลิตผลงานด้านดนตรี มีรูปแบบการจัดการศึกษาเชิงบูรณาการ การเรียนรู้สู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธรรมรัตน์ โถาสกุล รองคณบดีฝ่ายวิชาการและงานประกันคุณภาพการศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กล่าวว่า หลักสูตร Non-degree ของคณะ ในปีปัจจุบัน เริ่มจากนโยบายของมหาวิทยาลัยที่ต้องการให้มีการจัดการเรียนการสอนแบบ Life Long Learning คือการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสทางการศึกษาให้กับทุกช่วงวัย ผ่าน

การเรียนในรูปแบบ onsite เป็นจำนวน 10 สัปดาห์

“ทางคณะมีการวางแผนทางหลักสูตร nondegree จากการสำรวจสาขาวิชาที่มีความประสงค์พัฒนาหลักสูตร nondegree แต่ละศาสตร์ โดยดำเนินการตามแนวปฏิบัติการพัฒนาและสนับสนุนหลักสูตรที่กำหนดไว้ ซึ่งทางคณะพร้อมสนับสนุนในด้านของสถานที่การเรียนการสอน การลงนามความร่วมมือกับสถานประกอบการ MOU เพื่อนำผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้านมาผนวกใช้กับการสอนให้กับผู้เรียนอีกด้วย” รองคณบดีฯ กล่าว

รองคณบดีฯ กล่าวต่อว่า ปัจจุบันคณะมีหลักสูตรการใช้โปรแกรม Cubase ถือได้ว่าเป็นหลักสูตร Non-degree

หลักสูตรแรกของคณะ โดยมีจุดเด่นในเรื่องของการนำวิทยากรจากโรงเรียนสยามกลการ และสถานประกอบการทางด้านดนตรี คือ หจก.บาบานาเรคคอร์ด มีส่วนช่วยการพัฒนาด้านดนตรี การทำเพลง และการผลิต โดยเปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจสามารถต่อยอดเป็นผลงานจนเป็นอาชีพและสร้างรายได้ให้ตนเองได้อีกด้วย

“เราตั้งเป้าหมายการเพิ่มหลักสูตร Non-degree ให้มากขึ้น โดยมีเป้าหมายการพัฒนาหลักสูตร ปีละ 2 หลักสูตร จากสาขาวิชาที่สังกัดในคณะ ซึ่งมีความหลากหลายในด้านมนุษยศาสตร์ ด้านภาษา ด้านสังคมศาสตร์ และด้านศิลปกรรมให้ตรงกับความต้องการของผู้เรียนมากที่สุด” รองคณบดีฯ กล่าว



สำนักประกันคุณภาพการศึกษา จัดอบรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (EdPEX) ฉบับล่าสุด เพื่อให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยเข้าใจในเรื่องของการดำเนินงาน Edpex ได้อย่างแท้จริง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลธิชา สุพรรณาลัย ผู้ช่วยอธิการบดี ฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา กล่าวว่า มหาวิทยาลัยเข้าสู่ระบบ EdPEX V หรือเป็นการขอใช้ระบบ EdPEX ในการประกันคุณภาพการศึกษา ซึ่งอีกไม่นานมหาวิทยาลัยจะต้องเข้ารับการประเมินตามเกณฑ์ EdPEX ดังนั้นการพัฒนาผู้ประเมินภายในที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานตามที่ สป.อว.

ประกันฯ จัดอบรมสู่ความเป็นเลิศ เสริมความรู้ สู่ความเข้าใจ Edpex

กำหนดจึงเป็นสิ่งสำคัญ สำนักประกันฯ จึงได้จัดโครงการ Road to CRU EdPEX Assessor ขึ้น เพื่อรองรับการตรวจประเมินดังกล่าว โดยกิจกรรมแรกจะเป็นการทำความเข้าใจเกณฑ์ EdPEX ซึ่งมีการปรับปรุงใหม่ในปี 2566 นี้

“วัตถุประสงค์หลักของการจัดอบรมครั้งนี้ เพื่อให้บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของการดำเนินการ Edpex และเจตนาารมณ์ของเกณฑ์อย่างแท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศได้ โดยเกณฑ์จะชี้ให้เห็นถึงการปรับปรุงในหลาย ๆ ส่วนซึ่งบางครั้งอาจเป็นเรื่องใหม่ หรือเรื่องที่ต้องการการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ความเข้าใจและการเห็นประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงร่วมกันจึงเป็นสิ่งจำเป็น” ผู้ช่วยอธิการบดีฯ กล่าว

ผู้ช่วยอธิการบดีฯ กล่าวต่อว่า การอบรมครั้งนี้ชี้แจงรายละเอียดของ

เกณฑ์ทั้ง 7 หมวด ซึ่งจะเป็นการผสมผสานระหว่างการบรรยายและการฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรจาก สป.อว. ที่จะมาชี้ให้เห็นรายละเอียดในหมวด 1-6 และเชื่อมโยงไปสู่ตัววัดในหมวด 7 ซึ่งสำนักประกันฯ ได้จัดทำร่างคำสั่งผู้รับผิดชอบแต่ละหมวดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนั้นผู้เข้าอบรมจะทราบว่าตนเองรับผิดชอบหมวดไหนและจะนำไปสู่การเขียนรายงานได้อย่างถูกต้องต่อไป

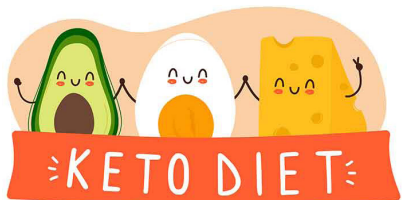
“สำหรับบุคลากรที่เข้าร่วมการอบรม สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาต่อยอดกับการเขียนรายงานที่สะท้อนผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยตามหมวดต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนและถูกต้องมากยิ่งขึ้น และกิจกรรมต่อไปทางสำนักประกันฯ จะจัดอบรมให้กับบุคลากรในด้านของ การเขียนรายงานเพื่อรองรับการตรวจประเมิน ดังนั้นหากบุคลากรเข้าใจก็จะสามารถถ่ายทอดออกมาได้ดี” ผู้ช่วยอธิการบดีฯ กล่าว



กินคีโต! ลดน้ำหนักได้จริงไหม?
กินแต่โยโย่ อันตรายหรือเปล่า?

ทุกวันนี้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า...
เรื่องสุขภาพและความสวยความงาม
เป็นเรื่องที่ไม่ว่าจะยุคหรือสมัยไหน ก็ยังคง
ได้รับความสนใจอยู่เสมอ โดยเฉพาะ
เรื่องของการลดน้ำหนัก

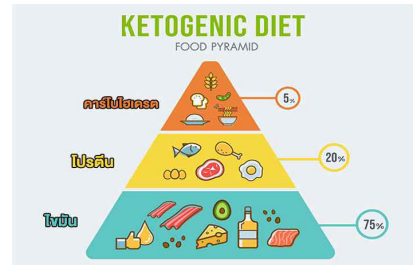
ปัจจุบัน มีวิธีลดน้ำหนักอยู่
หลายรูปแบบ หนึ่งในวิธีที่ได้รับความนิยม
มากในยุคนี้ คือ วิธีลดน้ำหนัก
แบบ คีโตเจนิค ไดเอท หรือที่นิยมเรียก
กันว่าการ กินคีโต ซึ่งเป็นวิธีการลด



น้ำหนักด้วยการกินไขมัน! หลายคนเริ่ม
สงสัยแล้วใช่ไหมล่ะคะว่ากินไขมัน แล้วจะ
ผอมได้อย่างไร? มาดูไปพร้อม ๆ กันเลยคะ

คีโตเจนิค ไดเอท (Ketogenic Diet) คือ วิธีการลดน้ำหนักที่เน้นกิน
อาหารไขมันสูง กินโปรตีนให้น้อยกว่า
ไขมัน และหลีกเลี่ยงการกินคาร์โบไฮเดรต
ยกตัวอย่างเช่น เน้นกินชีส เนย
ไก้ติดหนัง หมูติดมัน แต่งดกินข้าว น้ำตาล
ชานมไข่มุก เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่
ภาวะคีโตซิส หรือก็คือภาวะที่ร่างกาย
ไม่สามารถใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต
(น้ำตาล) ได้ จึงต้องเผาผลาญไขมันที่
สะสมในร่างกายจนเกิดเป็นสารคีโต เพื่อ
ใช้เป็นพลังงานทดแทนคาร์โบไฮเดรตที่
สูญเสียไปนั่นเอง

แม้การกินคีโต จะช่วยให้ลดน้ำหนัก
ได้จริง แต่ก็มีผลข้างเคียงเช่นกันนะคะ
เพราะการกินอาหารประเภทเดียวกัน หรือ
ขาดสารอาหารใดนาน ๆ จะทำให้ระบบ
ต่าง ๆ ของร่างกายสูญเสียสมดุลในการ
ทำงาน ส่งผลให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมา
ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้คะ อาทิ การขาด
สารอาหาร เนื่องจากการต้องงดหรือ
ลดปริมาณอาหารบางประเภท ขาดน้ำ



และแร่ธาตุ มวลกระดูกและกล้ามเนื้อ
ลดลง เนื่องจากขาดคาร์โบไฮเดรตและ
แร่ธาตุ หรือการ โยโย่เอฟเฟกต์ โรคไต
จากการการกินอาหารโปรตีนสูง ส่งผล
ให้รบกวนการทำงานของไต จึงเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคไตเรื้อรังได้

การลดน้ำหนัก เป็นวิธีการ
ดูแลสุขภาพที่ดีก็จริง แต่เราควรคำนึง
ถึงโรคประจำตัว หรือลักษณะในการ
ใช้ชีวิตด้วยนะคะ เพราะถ้าเลือกทำแล้ว
เราจำเป็นจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
แถมยังต้องใช้เวลากับวิธีเหล่านั้น
ไปอีกนาน ถ้าเราลด ๆ หยุด ๆ อาจ
จะทำให้เกิดภาวะโยโย่ได้ ซึ่งจะทำให้
เรากลับมาอ้วนกว่าเดิม นอกจาก
เสียสุขภาพแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเกิด
โรคต่าง ๆ ตามมาได้คะ

ที่มา : www.allwellhealthcare.com



มันแก้ไยยาก!
แอปค้างและเด็งออกเอง

ทุกวันนี้ ปัญหาที่น่าหงุดหงิด
ใจของมนุษย์ยุคโลกาภิวัตน์ ก็คือ
“แอปพลิเคชันที่ใช้งานบนมือถือค้าง
หรือเด็งออก” แบบกำลังเล่นเฟซบุ๊ก
ไอจี ทวิตเตอร์ ไลน์ อยู่ ๆ ก็เด็งออก
ทำให้หัวร้อนเลยใช่ไหมล่ะ! TECH&IT
จึงขอแนะนำ 4 วิธีแก้ปัญหาค้าง Apps
บนมือถือค้างแล้วเด็งออกแบบไม่ยาก



มาที่วิธีแรก “ถอนการติดตั้ง
แอปพลิเคชันที่มีปัญหาแล้วติดตั้งใหม่อีก
ครั้ง” จัดได้ว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดเลยก็ว่า
ได้ เพื่อเป็นการคืนค่าแอปพลิเคชันให้กลับ
มาเป็นดังเดิมทุกประการแบบไร้ตำหนิ ไร้
ปัญหา ไร้ข้อกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น

วิธีต่อมาก็ไม่ยาก คือ “Restart
โทรศัพท์ใหม่” หากถอนแล้วติดตั้งแอป
ใหม่อีกครั้งแล้วไม่ได้ผล วิธีที่ง่ายรองลงมา
นั่นก็คือ การปิดเปิดเครื่องโทรศัพท์อีกครั้ง
หรือ Restart นั่นเอง เพราะการทำแบบนี้
จะสามารถช่วยแก้ปัญหานี้ได้ เนื่องจาก
ค่าภายในของโทรศัพท์หรือการ Restart
หรือรีเซ็ตใหม่นั้นเอง

มาลุยกันต่อที่ วิธีที่ 3 “ลบแอปที่
ไม่จำเป็นทิ้ง” บางครั้งการที่แอปพลิเคชันที่
ใช้งานมีปัญหา แอปค้างบ้าง เด็งออกบ้าง
อาจจะเกิดจากการที่ RAM หรือ ROM
มีเนื้อที่ไม่เพียงพอ

ดังนั้นการที่ได้เคลียร์พื้นที่หน่วย
ความจำให้เพิ่มมากขึ้นจากการลบแอป
พลิเคชันที่ไม่จำเป็น หรือไม่ค่อยได้ใช้งาน
ออกไป ก็อาจจะแก้ปัญหานี้ได้

วิธีที่ 4 “คืนค่าโรงงานให้กับ
โทรศัพท์เครื่องนั้น” หากเป็นแบบนี้คงจะ
ต้องใช้วิธีคืนค่าฯ หรือในภาษาอังกฤษ
จะเรียกว่า Factory Reset เป็นการ
ล้างความจำเครื่องทั้งหมดให้เหมือนกับ
เพิ่งผลิตออกมาจากโรงงานเลยละ

หาก
ทำตามทั้ง 4
วิธีก่อนหน้า
นี้แล้วยังไม่
ได้ผล เราขอ
แนะนำให้คุณ
ซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่แทน สาเหตุอาจ
จะมาจากระยะเวลาของเจ้าโทรศัพท์ที่เรา
ใช้นั้นมีระยะเวลาอันยาวนาน ระบบปฏิบัติ
การของโทรศัพท์ของคุณอาจจะล้าสมัย
ไปแล้ว ดังนั้นการซื้อโทรศัพท์ใหม่คือ
คำตอบสุดท้ายของการแก้ปัญหานี้



หากเราสังเกตดูดี ๆ แล้ว
วิธีแก้ปัญหาก็ทั้งหมดทั้งมวลสามารถ
ทำได้ด้วยตัวเอง รู้แบบนี้แล้วก็ทำให้
ประหยัดสตางค์ในกระเป๋าได้เลยสินะ

ที่มา : www.sanook.com

“มะเร็งเต้านม” เรื่องใกล้ตัวที่ต้องรู้ ยิ่งตรวจเจอไว ยิ่งรักษาได้เร็ว



“มะเร็งเต้านม” ถือเป็นโรคร้ายที่พบได้ทั้งชายและหญิง และพบบ่อยเป็นอันดับ 1 และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตต้น ๆ ในหญิงไทย ซึ่งปัจจุบันอัตราการพบมะเร็งเต้านมมากขึ้นเรื่อย ๆ ประมาณ 1 ใน 10 ของผู้หญิง มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านม ดังนั้น จึงต้องมีการตื่นตัว ตรวจหา และนำไปสู่การรักษา มะเร็งเต้านมในระยะแรกก่อนที่จะมีการแพร่กระจายของโรคออกไป

ด้วยความสำคัญดังกล่าว กองพัฒนานักศึกษา โดยชมรมถันยรักษ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จึงได้ร่วมกับ ชุดชั้นใน ซาบีน่า จัด “กิจกรรมเย็บเต้านมใจ สู้ภัยมะเร็งเต้านม” ขึ้น ณ ห้อง GSB ชั้น 1 อาคารกิจการนักศึกษา เมื่อเร็ว ๆ นี้

นางสาวนิภาภัทร์ ศาลิคุปต เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองพัฒนานักศึกษา ในฐานะรับผิดชอบโครงการฯ เล่าถึงที่มาที่ไปในการกิจกรรมครั้งนี้ว่า “วันที่ 7 ตุลาคมของทุกปี เป็นวันมะเร็งเต้านมสากล เพื่อให้ผู้หญิงทุกคนตระหนักถึงภัยจาก “โรคมะเร็งเต้านม” ซึ่งเป็นภัยร้ายที่พบมากเป็นอันดับหนึ่ง และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นทุกปี จึงได้จัดกิจกรรมเย็บเต้านมใจ สู้ภัยมะเร็งเต้านมขึ้น โดยชมรมถันยรักษ์ ได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์การทำเต้านมเทียมจาก บริษัท ซาบีน่า จำกัด (มหาชน) ภายใต้โครงการ Sewing Cup Sewing Heart “เย็บเต้านมใจ สู้ภัยมะเร็งเต้านม”

“วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อช่วยเหลือนสังคม และเติมเต็มพลังใจให้กับผู้ป่วย ให้มีความมั่นใจในตนเอง โดยได้รับความสนใจจากนักศึกษาและบุคลากรเข้าร่วม และเรียนรู้การเย็บเต้านมเทียม” นางสาวนิภาภัทร์ เล่าถึงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้

“เพื่อให้ผู้หญิงทุกคนตระหนักถึงภัยจาก “โรคมะเร็งเต้านม” ซึ่งเป็นภัยร้ายที่พบมากเป็นอันดับหนึ่ง มีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นทุกปี จึงได้จัดกิจกรรม เย็บเต้านมใจ สู้ภัยมะเร็งเต้านมขึ้น”





“ภายในกิจกรรม ชมรมถันยรักษ์ ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมเบื้องต้น อาทิ ความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านม จะพบหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งพบได้ทุกช่วงวัย แต่ยิ่งอายุมากก็ยิ่งมีความเสี่ยง หรือคนในครอบครัวที่มีประวัติป่วยเป็นมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งรังไข่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม และยังมีความเสี่ยงอื่น ๆ อีกที่สามารถก่อให้เกิดมะเร็งเต้านมได้

รวมไปถึงการตรวจเต้านมด้วยตนเองนั้นสามารถทำได้อย่างไร มีขั้นตอนอย่างไร โดยใช้หุ่นเต้านมเทียมในการฝึกการตรวจมะเร็งเต้านม พร้อมกับบันทึกผลการตรวจผ่านไลน์ @ชมรมถันยรักษ์ เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูล และหลังจากตรวจเต้านมเทียมกันแล้ว ก็มาที่ไฮไลท์ของกิจกรรม คือ การเย็บเต้านมเทียม โดยบรรยายภาคเป็นไปอย่างอบอุ่นและเต็มไปด้วยใจอาสาที่ต้องการช่วยเหลือผู้ป่วย” นางสาวนิภาภัทร์ เล่าถึงการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม และการตรวจ และเย็บเต้านมเทียม และยังเล่าถึงการส่งมอบเต้านมเทียม และทิ้งท้ายถึงการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ

“หลังจากทำกิจกรรมเสร็จสิ้น กองพัฒนานักศึกษา โดยชมรมถันยรักษ์ จะนำเต้านมเทียมที่เย็บโดยนักศึกษา บุคลากร และผู้มีใจอาสาไปมอบให้โรงพยาบาลที่มีผู้ป่วยมะเร็งเต้านมต่อไป และหวังว่ากิจกรรมนี้จะทำให้ผู้มีจิตอาสาเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือสังคม และรู้วิธีการดูแลตัวเอง ด้วยการหมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเต้านมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม ดังที่ว่า ยิ่งตรวจเจอไวยิ่งรักษาเร็ว ค่ะ”

“ พมอยากส่งกำลังใจให้ผู้ป่วยทุกคนครับ ไม่ว่าจะกำลังรักษาตัวอยู่หรือมีร่างกายแข็งแรง พมคิดว่าการส่งกำลังใจให้ตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ และเพื่อเติมเต็มสิ่งที่ขาดหาย ให้ผู้ป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขครับ ”

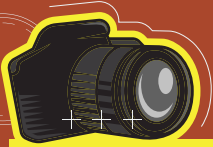
มาต่อกันที่ “คิว” หรือ นายจักรินทร์ อินตะนาม นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชา รัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ฯ ในฐานะสมาชิกชมรมถันยรักษ์และผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ว่า พมอยากส่งกำลังใจให้ผู้ป่วยทุกคนครับ ไม่ว่าจะกำลังรักษาตัวอยู่หรือมีร่างกายแข็งแรง พมคิดว่าการส่งกำลังใจให้ตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ และเพื่อเติมเต็มสิ่งที่ขาดหาย ให้ผู้ป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขครับ

นอกจากกิจกรรมเสริมความรู้ คู่ตรวจเต้า(ด้วยตนเอง)แล้ว ชมรมถันยรักษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ยังได้เดินทางไปจัดกิจกรรมเสริมความรู้ คู่ตรวจเต้า(ด้วยตนเอง) ให้แก่กลุ่มแม่บ้านของมหาวิทยาลัยอีกด้วย

ด้าน “พีพิมพ์” หรือนางสาวพิมพ์ใจ พวงทอง หัวหน้ากลุ่มแม่บ้าน เล่าถึงกิจกรรมในครั้งนี้ว่า “เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากค่ะ เพราะทำให้พีพิมพ์ทราบถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านม วิธีการตรวจเต้านมด้วยตัวเอง ว่ามีขั้นตอนอย่างไร ซึ่งเราสามารถดูทำได้ด้วยตัวเอง ดีมาก ๆ ค่ะ เพราะเราเองก็ไม่ค่อยมีเวลา ต้องขอบคุณทางกองพัฒนานักศึกษาที่มาให้ความรู้ดี ๆ แบบนี้กับกลุ่มแม่บ้านของเราค่ะ ขอบคุณค่ะ”





ประมวลภาพกิจกรรม

ประชุมและลงนามความร่วมมือทางวิชาการ ระหว่าง มหาวิทยาลัย กับ สถานประกอบการ

ณ ห้องประชุมพیمانจันทร์ 1 ชั้น 12 อาคารสำนักงานอธิการบดี
เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม ที่ผ่านมา

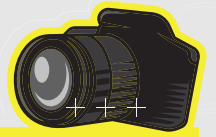


โครงการพัฒนาผู้นำนักศึกษาและการแข่งขันทักษะทางวิชาการ

ณ ฟ้าหลวงรีสอร์ท จ.อุดรธานี เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน - 2 ธันวาคม ที่ผ่านมา

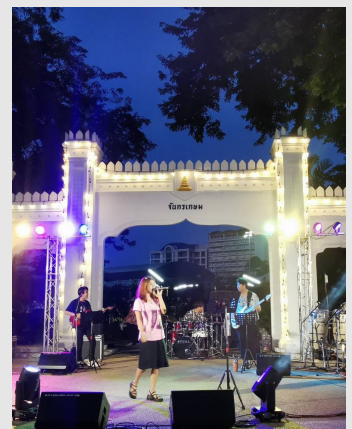


กิจกรรมสืบสานประเพณีวันลอยกระทง ประจำปี 2566



ประมวลภาพกิจกรรม

ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา





สมัครเรียนออนไลน์ 24 ชม. www.chandra.ac.th
โทร. 0 2942 5800, 0 2942 6800



Address

39/1 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900



Phone

0 2942 5800
0 2942 6800
ฟั๋ว 1111-3 ,7003-7004



e-Contact

pr.cru@chandra.ac.th