

# จับตารักกระจ่างฟ้า

www.chandra.ac.th

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑๙ ประจำวันที่ ๗ - ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒

## สำนักวิทยฯ จัดงานใหญ่ ARIT FAIR 2019 มุ่งเน้นความรู้การอนุรักษ์พลังงาน



“ตุลย์” หนุมกลับมาใหญ่กว่าเหรียญเงิน หนุมกายงาม สวากกลับมาสวยปี ๒๐๑๘

สำนักวิทยบริการฯ จัดโครงการ “ARIT FAIR 2019” ENERGY AND ENVIRONMENT SAVING การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นการเริ่มต้นโครงการห้องสมุดสีเขียวอย่างเป็นทางการ จากกิจกรรมดังกล่าว และยังเป็นหน่วยงานตัวอย่างด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม และเป็นแบบอย่าง สร้างกระแสด้านการอนุรักษ์พลังงานในมหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกียรติพงษ์ ยอด

เยี่ยมแกร ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ กล่าวว่ เนื่องจากสำนักวิทยบริการฯ มีความประสงค์จะเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม จึงได้เข้าร่วมโครงการห้องสมุดสีเขียว (Green Library) ซึ่งจะมีการตรวจประเมินตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด โดยสมาคมห้องสมุดแห่งชาติ

“ปีนี้จัดเป็นปีแห่งการเริ่มต้นของการเข้าร่วมโครงการซึ่งคาดว่าจะมีความพร้อมที่จะรับการประเมินในปีหน้า และในขณะเดียวกันสำนักวิทยบริการฯ ก็เห็นว่าควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงาน การลดการใช้ทรัพยากร ให้บุคลากรที่สนใจได้ทราบด้วย เพราะการลดพลังงานหรือการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนั้นควรทำให้ง่ายกว้างจึงจะเห็นผลมากที่สุด จึงได้จัดกิจกรรมนี้ขึ้น เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงาน การใส่ใจสิ่งแวดล้อม การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่ามากที่สุด” ผศ.เกียรติพงษ์

ผศ.เกียรติพงษ์ กล่าวต่อว่า เดิมสำนักวิทยบริการฯ ได้จัดงาน Book Tech Fair ซึ่งจะเน้นการออกหนังสือ และกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน แต่เนื่องจากปีนี้หลักการนั้นเปลี่ยนไปจึง

ได้เปลี่ยนเป็น ARIT(Academic Resources and Information Technology) FAIR ขึ้นมาแทนในงานประกอบไปด้วย การบรรยายให้ความรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม กิจกรรม DIY กว่า ๖ กิจกรรม โดยนำทรัพยากรเหลือใช้หรือขยะกลับมาประดิษฐ์เป็นประโยชน์ การออกหนังสือเพื่อแนะนำคัดเลือกหนังสือเข้าห้องสมุดกว่า ๑๒ ร้านค้า และอีกมากมาย

“การจัดโครงการครั้งนี้เพื่อต้องการทำในภาพรวม การจัดงานจึงเน้นที่ให้สังคมได้ตระหนักและทำตาม ผลที่ได้ไม่ใช่ค่าพลังงานอย่างเดียว แต่เป็นด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การส่งเสริมให้ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก เพื่อลดขยะพลาสติกที่จะออกสู่สิ่งแวดล้อมเพียงคนละ ๑ ใบ สามารถลดถุงพลาสติกจากร้านสะดวกซื้อหรือร้านจำหน่ายอาหารในแต่ละวันได้ อันนี้ถ้าทำได้จะเป็นกำไรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก” ผศ.เกียรติพงษ์

พระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในหลวง ร.๑๐ ที่ทรงตรัสให้ราชภัฏเป็นแหล่งในการพัฒนาชุมชน ทางผู้จัดจึงเล็งเห็นว่ากิจกรรมครั้งนี้ จะทำให้เยาวชนและผู้ปกครองในชุมชนต่าง ๆ บริเวณรอบมหาวิทยาลัย มาเข้าร่วมกิจกรรมวันเด็กในครั้งนี้

“การจัดงานครั้งนี้ นักศึกษาจะได้เรียนรู้และบูรณาการความรู้จากรายวิชา เกมเบ็ดเตล็ด วิชาแนะนาการ วิชาการบริหารโปรแกรมพลศึกษาในสถานศึกษา วิชาการจัดนันทนาการในสถานศึกษา และบูรณาการร่วมกับสาขาวิชาปฐมวัย สาขาวิชาจิตวิทยา และสาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาด้วย ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ ในการวางแผนงาน การบริหารงาน การจัดซุ้มเกมส์ ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ที่นำมาสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง” ประธานสาขาฯ กล่าว

ขอเชิญชวนผู้ปกครอง น้อง ๆ ทุกคนมาร่วมสนุกสนานกันในงานวันเด็กแห่งชาติ วันเสาร์ที่ ๑๒ มกราคมนี้ รับประกันว่าทุกคนจะได้ยิ้มเผลอมีความสุข ความสนุกที่ ๆ สาขาวิชาพลศึกษาได้เตรียมไว้ให้อย่างแน่นอน

## พลศึกษา ส่งความสุขให้น้อง ๆ หนู ๆ เณรมิตรงานวันเด็ก ๑๒ มกราคมนี้

พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ร่วมมือร่วมใจ จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ร่วมต่อเติม สร้างรอยยิ้ม สร้างจินตนาการ คืนความสุขให้แก่เด็ก ๆ พร้อมบูรณาการความรู้นำมาใช้จัดงาน “วันเด็กแห่งชาติ” เสาร์ที่ ๑๒ มกราคมคณนี้

อาจารย์ปิยะปทีป แสงอุไร ประธานสาขาวิชาพลศึกษาศาษา คณะศึกษาศาสตร์ กล่าวว่ งานวันเด็กแห่งชาติที่กำลังจะมาถึง จัดขึ้นทุกวันเสาร์ที่ ๒ ของเดือนมกราคม ซึ่งปีนี้ตรงกับวันเสาร์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๒ ทางสาขาวิชาพลศึกษากำหนดจัดงานวันเด็กแห่งชาติขึ้น ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นเหมือนประเพณีและวัฒนธรรมที่จัดขึ้นกว่า ๒๐ ปีแล้ว เพื่อให้เยาวชนและ

ครอบครัวได้มีกิจกรรมร่วมกัน เกิดความรักความสามัคคีกัน ซึ่งจัดโดยนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ชั้นที่ ๑ - ๕

“ความสนุกสนานที่นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาได้เตรียมไว้ให้น้อง ๆ อาทิ ซุ้มเกมส์ในน้อง ๆ ได้เล่นมากมาย การตอบคำถามชิงรางวัล พร้อมด้วยอาหาร น้ำดื่ม ไอศกรีมที่เตรียมไว้บริการ ซึ่งน้อง ๆ จะได้แสดงทักษะ ความสามารถ และสนุกสนานไปกับกิจกรรมในครั้งนี้ โดยมีที่ ๆ สาขาวิชาพลศึกษาคอยให้ความสุข ความสนุกสนานตลอดงาน” อาจารย์ปิยะปทีป กล่าว

ประธานสาขาฯ กล่าวต่อว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้ ยังได้ยึดหลักแนวความคิดจาก



## BOOK in my mind

หนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่หนังสือธรรมดาที่จะชวนท่อง ชวนหา เพราะเป็นหนังสือธรรมดาที่แตกต่างออกไป คือ ใช้ภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจได้ง่ายมาก ๆ แต่ละเรื่องราวก็ทำให้ผู้อ่านได้ติดตามไปกับคำสอน และเป็นเรื่องที่ไม่ไกลตัวของเราเลยล่ะ

ชีวิตคนเรา เกิดมา ก็ต้องพบเจอเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ทั้งที่สบายใจ และไม่สบายใจ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ควรจะต้องหมั่นทำอยู่เสมอตลอดช่วงเวลายังมีชีวิตอยู่นั้นก็คือ การหมั่นหาความรู้ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการผ่อนคลาย เติมความรู้ก็ตาม ซึ่งแหล่งศึกษาความรู้ที่น่าจะตอบโจทย์สิ่งเหล่านี้ที่สุด ก็คือ การอ่านหนังสือ จะเป็นรูปเล่ม หรือ ออนไลน์ ก็แล้วแต่ความสะดวกของคุณผู้อ่าน

สัปดาห์นี้เรามาอยู่กับ “ฝน” หรือนางสาววราณี กุระพันธ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ สถาบันวิจัยและพัฒนา ที่เป็นอีกหนึ่งคนที่ชื่นชอบในการอ่านไม่แพ้คุณผู้อ่านหลาย ๆ คน เรามาติดตามกันเลยล่ะ

“หนังสือเล่มนี้ มีชื่อว่า “เปิดประตูสู่ปัญญา” โดย พระอาจารย์จันดี กนตสาโร เป็นหนังสือธรรมดา ที่ทุกคนสามารถอ่านได้ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร พอพูดถึงธรรมดา อย่าเพิ่งคิดว่าน่าเบื่อ น่า่วงนอนนะค่ะ เพราะหนังสือเล่มนี้มีอะไรมากกว่าที่ทุกคนคิด” ฝนบอกรายละเอียดของหนังสือที่ตนเองชื่นชอบ และยังเล่าต่ออีกว่า

“อย่างที่บอกไป หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือธรรมดาที่จะชวนท่อง ชวนหา เพราะเป็นหนังสือธรรมดาที่แตกต่างออกไปคือ ใช้ภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจได้ง่ายมาก ๆ แต่ละเรื่องราวก็ทำให้ผู้อ่านได้ติดตามไปกับคำสอน และเป็นเรื่องที่ไม่ไกลตัวของเราเลยล่ะ

อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ทำให้มีสติ มีแนวคิดใหม่ ๆ มุมมองใหม่ ๆ ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่นและมีความสุขมากยิ่งขึ้นด้วยค่ะ” ฝนเล่าถึงความแตกต่างของหนังสือธรรมดาเล่มนี้ที่ชวนให้น่าติดตาม และสิ่งที่ตนเองได้รับจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ได้เป็นอย่างดี อีกทั้ง



ยังบอกถึงการอ่านหนังสือแนวอื่นด้วยว่า “นอกจากหนังสือแนวธรรมะ ที่สร้างขวัญกำลังใจ ให้แง่คิดกับตนเองแล้ว ยังชอบสนใจการ์ตูนด้วยค่ะ อย่างเช่น หนูหิ้น เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ได้เป็นอย่างดี อ่านแล้วเบาสมอง สร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะให้ตัวเองได้ง่าย ๆ เลยค่ะ”

“ทุกวันนี้คนอ่านหนังสือลดน้อยลง อยากให้เราหันมาช่วยกันเพิ่มผู้อ่าน อย่างตนเองเริ่มจากคนใกล้ตัวก่อน คือ เพื่อนร่วมงาน เล่าเรื่องจากหนังสือที่เราอ่านจบให้เพื่อนฟัง จนเกิดความสนใจ แล้วส่งต่อหนังสือ ให้เพื่อนได้อ่านค่ะ เราก็จะเพิ่มผู้อ่านได้ไปอีกเรื่อย ๆ เลย” ฝนเล่าทิ้งท้าย



## ส่องแรงใจ

กรณีเกิดเหตุสึนามิถล่มชายฝั่งในช่องแคบชุนดา อินโดนีเซียนั้น ทำให้มียอดผู้เสียชีวิต - บาดเจ็บ รวมไปถึงยอดการสูญหายอีกจำนวนมาก ขณะที่การค้นหา ช่วยเหลือผู้รอดชีวิต เป็นไปด้วยความลำบาก เนื่องจากซากปรักหักพังยังกีดขวางเส้นทางสัญจร อีกทั้ง ยังเฝ้าระวังภูเขาไฟ “อานัก กรากาตัว” ที่ปะทุต่อเนื่อง เราชาวจันทร์เกษมมาร่วมแสดงความเสียใจ-ส่งกำลังใจให้แก่ผู้ประสบภัยในครั้งนี้นักค่ะ

**อาจารย์อนุวัฒน์ ภัคที (อาจารย์ตึก)**  
ผู้อำนวยการสำนักงานตรวจสอบภายใน

ผมขอแสดงความเสียใจ กับเหตุการณ์แผ่นดินไหวและสึนามิที่ทำให้เกิดความสูญเสียครั้งสำคัญกับชาวอินโดนีเซีย ซึ่งเป็นสิ่งภัยธรรมชาติที่อันตราย คร่าชีวิต ทรัพย์สิน และอื่น ๆ อีกมากมาย เหตุการณ์ครั้งนี้การสูญเสียนั้นประเมินค่ามิได้เลย ผมขออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลโลกจงปกป้องรักษาชาวอินโดนีเซียให้ผ่านพ้นเหตุการณ์นี้ไปได้และจงพบแต่สิ่งที่ดีงามตลอดไป

**นายนิติพงษ์ อนุวงศ์เวช (บอม)**  
นักวิชาการศึกษา สำนักประกันคุณภาพการศึกษา

เหตุการณ์ครั้งนี้ ถือเป็นภัยพิบัติที่ไม่คาดคิด และไม่มีสัญญาณเตือนภัยใด ๆ ให้ประชาชนได้รับทราบ และอพยพหนีได้เลย ทำให้มีผู้เสียชีวิต สูญหาย เกิดความสูญเสียมากมาย คลื่นยักษ์สึนามิพัดถล่มชายฝั่ง และกวาดล้างทุกอย่างไปต่อหน้าต่อตาประชาชนที่อยู่ในเหตุการณ์ ในฐานะเพื่อนบ้านในกลุ่มประเทศอาเซียน ผมขอส่งกำลังใจ และขอแสดงความเสียใจกับประชาชนในประเทศอินโดนีเซียที่เกิดการสูญเสียจากการประสบภัยธรรมชาติดังกล่าว





## สารจากผู้บริหาร

### สวัสดิ์ท่านผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาทุกท่าน

การทำนุบำรุง เผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรมไทย ถือเป็นพันธกิจหนึ่งที่สำคัญในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ซึ่งมหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมอันเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรมประเพณีอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นประเพณีลอยกระทง ประเพณีวันสงกรานต์ หรือกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา แต่ทั้งนี้ยังขาดการผลักดันดำเนินงานวิจัยทางวัฒนธรรม ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาด้านการทำนุบำรุง เผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรมไทยของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจึงมีคำสั่งแต่งตั้ง คณะอนุกรรมการวิจัยทางวัฒนธรรมขึ้น ภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการบริหารการวิจัย โดยมีหน้าที่ ส่งเสริมและสนับสนุน เผยแพร่ผลงานวิจัยทางวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และจัดหาแหล่งทุนอุดหนุนการวิจัยทางวัฒนธรรม

คณะอนุกรรมการวิจัยทางวัฒนธรรม นั้น ได้รับเกียรติจากศาสตราจารย์ พิเศษศรีศักร วัลลิโภดม ที่ปรึกษามูลนิธิเล็ก-ประไพ วิริยะพันธุ์ ร่วมเป็นอนุกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ นอกจากนี้ ยังมีอนุกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิอีก ๒ ท่าน ที่เป็นตัวแทนจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม คือ นางสาว กิตติพร ใจบุญ ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา และตัวแทนจากสภาวัฒนธรรมเขตจตุจักร คือ นางดวงตา ฤกษ์ม่วง ให้เกียรติร่วมในคณะอนุกรรมการเพื่อให้งานวิจัยทางวัฒนธรรม ชับเคลื่อนไปในทิศทางที่เหมาะสม และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับชุมชนได้

สถาบันวิจัยและพัฒนา ในฐานะหน่วยงานที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนด้านการวิจัย จึงได้เปิดรับข้อเสนอโครงการวิจัย ประเภทศิลปวัฒนธรรม เพิ่มเติมในทุนอุดหนุนงบรายได้ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักวิจัยที่สนใจงานวิจัยทางวัฒนธรรม มีพื้นที่ในการเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับทุนสนับสนุน

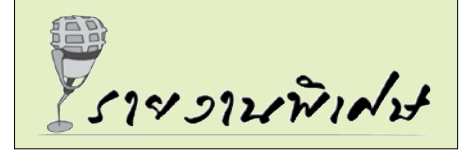
ทั้งนี้ สถาบันวิจัยและพัฒนา จึงถือโอกาสขอเชิญชวนนักวิจัยทุกท่านที่สนใจงานวิจัยทางวัฒนธรรม สามารถส่งข้อเสนอโครงการวิจัย ประเภทศิลปวัฒนธรรม ตามลำดับขั้นตอนในบิงบประมาณต่อไป



ศาสตราจารย์ ดร. พรรณี บัวเล็ก  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา



# “ตุลย์” หนุ่มกล้ามเนื้อใหญ่กว่าเหรียญเงิน หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวยปี ๒๐๑๘



suwa

นอกจากรางวัลแล้วก็ความภาคภูมิใจในตัวเองที่ผ่านการฝึกซ้อมที่หนัก ท้อบ้างเหนื่อยบ้างก็ผ่านมาได้เลยทำให้รู้สึกภูมิใจในตัวเอง อีกอย่างก็แฟนนี่ก็ทำให้ผมมีวินัยมากขึ้น มีความอดทนมากขึ้นด้วยครับ และยังได้สร้างชื่อเสียงให้กับตนเอง มหาวิทยาลัย และครอบครัวครับ



มีความท้าทาย ทำให้เรามีวินัยในเรื่องการซ้อม การกินอาหารตามโปรแกรมที่วางไว้ การนอนพักผ่อน ประมาณนี้ครับ

**Q :** เราคิดว่าการเล่นกีฬาประเภทนี้อาจจะไม่ได้เป็นที่นิยมมากนัก อะไรคือเสน่ห์ของกีฬาประเภทนี้ครับ

**A :** เสน่ห์กีฬาที่นี้น่าจะเป็นการที่เห็นหุ่นตัวเองพัฒนาขึ้นตามเป้าหมายที่เราวางไว้ครับ ซึ่งท้าทายว่าเราจะทำได้หรือเปล่า จะมีอุปสรรคอะไรบ้าง จะผ่านอุปสรรคไปได้ยังไง แล้วก็การที่ทำให้เรามีวินัยมากขึ้นก็เป็นเสน่ห์ของกีฬานี้ด้วยครับ

การออกกำลังกาย ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ ที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น เช่นเดียวกับหนุ่มน้อยคนหนึ่งที่ใส่ใจการออกกำลังกาย จนมาเป็นนักกีฬาเพาะกาย และสามารถประสบความสำเร็จ จากรายการหนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวยปี ๒๐๑๘ ณ ศูนย์การค้า เดอะไนท์ พระราม ๒

ทีมงานจันทร์กระจ่างฟ้าก็ไม่รอช้าที่จะคว่าตัวหนุ่มน้อยที่มีใจรักในกีฬาเพาะกายที่ประสบความสำเร็จ จนสร้างชื่อเสียงให้กับตัวเอง และมหาวิทยาลัย รวมทั้งพูดคุยถึงความหลงใหลในกีฬา “เพาะกาย” รวมไปถึงการพูดคุยกับ อาจารย์ผู้ดูแลอีกด้วย

**Q :** ช่วยแนะนำตัวเองให้ชาวจันทร์เกษมได้รู้จักหน่อยครับ

**A :** สวัสดีครับ ผมนายภณปพน เกาสวรรณ หรือ ตุลย์ ครับ ตอนนี้นักศึกษาคณะ

อยู่ที่สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ ครับ

**Q :** น้อง ตุลย์ เริ่มเล่นกีฬาเพาะกายตั้งแต่เมื่อไหร่ครับ

**A :** เริ่มเล่นกีฬาเพาะกายตอนอายุ ๑๖ ปีครับ ตอนแรกก็ไม่ได้คิดว่าจะเล่นจริงจัง คิดไว้ตอนแรกแค่อยากมีกล้ามเนื้อ อยากรู้สึกใหญ่ขึ้นมาบ้าง เพราะตอนนั้นตัวเล็กมาก เลยเริ่มเข้าฟิตเนสเล่นมาตั้งแต่ตอนนั้น เล่นมาสักพักก็เริ่มเห็นพัฒนาตัวเองมาเรื่อย ๆ ก็รู้สึกสนุก มีความท้าทายก็อยากจะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมไปเรื่อย ๆ แต่ตอนนั้นยังไม่รู้จักโภชนาการที่เริ่มมารู้เรื่องโภชนาการก็เริ่มปรับการทานใหม่ พอเห็นพัฒนาการตัวเองดีขึ้น ก็เล่นมาตลอดเลยเริ่มหลงรักกีฬานี้ ก็เลยเริ่มศึกษามาเรื่อย ๆ ว่าต้องทำยังไงบ้างถ้าจะเล่นจริงจังต้องเตรียมตัวยังไงบ้าง พอศึกษามาแล้วก็ต้องทำยังไงต่อ ก็ได้เริ่มจริงจังช่วงประมาณ ม.๖ ละก็เล่นต่อมาเรื่อย ๆ จนถึงตอนนี้ครับ

**Q :** ทำไมถึงชอบกีฬาประเภทนี้ครับ

**A :** เหตุผลที่ชอบกีฬาประเภทนี้ก็คงชอบตรงที่เห็นหุ่นเราพัฒนาอย่างที่เรที่ตั้งใจไว้

เจ้าของ : งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลขที่ ๓๙/๑ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๓๐๐ บรรณาธิการ วีระชัย ดระหงษ์งานกิจกรรมบรรณาธิการ : บุญเกียรติ ชีระภากร, อัมภฤกษ์ แสงแดง, จารุวรรณ จันทมาลา, กัทราพร นิกรดิถชาติ, พุดมวิงศ์ มั่นดินแดง, ดนิตา แสงสาคร, suwa เฉลียวจิตเวช

เพื่อเป็นการช่วยลดภาวะโลกร้อนจากการใช้กระดาษ “จันทร์กระจ่างฟ้า” ขอความร่วมมือใช้การติดต่อสื่อสารผ่านทาง jankajangfa@gmail.com



**Q :** รางวัลที่ได้รับจากการประกวดเพาะกายมีอะไรบ้างครับ

**A :** รางวัลที่ได้อย่างแรกก็คงเป็นการที่ผมได้เห็นพ่อแม่ของคนที่ท่านที่ภูมิใจในตัวผม และเป็นกำลังใจให้ผมเสมอ ซึ่งผลการประกวดอาจจะไม่ใช่ที่ ๑ แต่ผมเชื่อว่าคุณได้ชนะตัวเอง และแสดงให้เห็นว่าได้ภูมิใจในตัวผม นอกจากนั้นผมได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ ๑ พร้อมด้วยรางวัล ใบประกาศนียบัตร แล้วก็เงินรางวัลครับ ในรุ่นเพาะกายอายุไม่เกิน ๒๐ ปี ครับ

**Q :** รายการแข่งขันครั้งนี้ คือรายการอะไรครับ และเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ได้อย่างไร

**A :** รายการหนุ่มงามสาวงามสวยปี ๒๐๑๔ ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจัดขึ้นครับ ที่แรกผมเตรียมตัวเพื่อแข่งขันกีฬามหาลย์ครับ แต่ว่ามีงานนี้จัดขึ้นระหว่างก่อนแข่งกีฬามหาลย์สองสัปดาห์ ผมเลยลองลงดูครับ และผมก็ได้อาจารย์ป้อ และอาจารย์บิกที่ได้ออกมาช่วยการรับสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน ซึ่งผมคิดว่าเวทีการประกวดเป็นเวทีที่จะแสดงความสามารถที่ผมมี และยังสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นความรู้ที่อยู่เหนือห้องเรียนครับ

**Q :** แรงบันดาลใจในการเข้าร่วมประกวดคืออะไรครับ

**A :** แรงบันดาลใจในการเข้าประกวดก็จะเป็นพ่อกับแม่ครับ อยากให้ท่านภูมิใจในตัวเรา แล้วก็อยากท้าทายตัวเองว่าถ้าทำเต็มที่แล้วเราจะไปได้ถึงไหนครับ รวมไปถึงการสร้างประสบการณ์ให้กับชีวิตตัวเองครับ ในเส้นทางการเป็นนักกีฬาประเภทเพาะกายครับ

**Q :** ก่อนการประกวดเรามีการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

**A :** ก่อนประกวดมีการเตรียมตัวซ้อมมาตลอด ๔ เดือนก่อนการแข่งขันครับ จะมีการเพิ่มกล้ามเนื้อ ๒ เดือน แล้วอีก ๒ เดือนก็จะลดไขมันลงมาให้กล้ามเนื้อดูชัดขึ้น จะมีการวางแผนการซ้อมว่าใน ๑ วันจะมีการซ้อม



อะไรบ้าง ซ้อมส่วนกล้ามเนื้อมัดไหนบ้าง คาคิ โอเกีนาที่ วางแผนเรื่องโภชนาการว่าใน ๑ วันควรกินอะไรบ้าง สัดส่วนโปรตีนเท่าไร คาร์โบไฮเดรตเท่าไร ไขมันเท่าไร พอได้วางแผนทุกอย่างแล้วก็ทำตามแผนที่วางไว้ครับ

**Q :** ได้นำประสบการณ์จากการเรียนไปใช้ในการประกวดไหมครับ

**A :** จากการประกวดที่ผ่านมา ผมได้นำความรู้ไปใช้ในการแข่งขันในครั้งนี้แน่นอนครับ ได้เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ได้เรียนรู้มัดกล้ามเนื้อต่างๆว่ามัดกล้ามเนื้อส่วนนี้ทำงานอย่างไรบ้าง ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมครับ

**Q :** น้องตุลย์คิดว่านอกจากรางวัลที่เราได้รับแล้ว เรายังได้รับด้านอื่นอีกไหมครับ

**A :** นอกจากรางวัลแล้วก็ความภาคภูมิใจในตัวเองที่ผ่านการฝึกซ้อมที่หนัก ท้อบ้างเหนื่อยบ้าง ก็ผ่านมาได้เลยทำให้รู้สึกภูมิใจในตัวเอง อีกอย่างกีฬานี้ก็ทำให้ผมมีวินัยมากขึ้น มีความอดทนมากขึ้นด้วยครับ และยังได้สร้างชื่อเสียงให้กับตนเอง มหาวิทยาลัย และครอบครัวครับ

**Q :** อยากฝากอะไรถึงเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ชาวจันทร์กระจ่างฟ้าบ้างครับ

**A :** สำหรับเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ที่อยากหันมาออกกำลังกาย แล้วไม่รู้จะเริ่มตรงไหนก็เข้ามาคุยกันได้ครับ ผมสามารถให้คำปรึกษาได้ว่าจะเริ่มเล่นเริ่มต้นอย่างไรบ้างครับ อย่างน้อยเรื่องสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญกับชีวิตเรานะครับ

จบลงไปแล้วนะครับสำหรับบทสัมภาษณ์ของน้องตุลย์ นอกจากน้องตุลย์แล้วยังมีอีก ๑ นักกีฬาที่ได้รับรางวัลในรายการแข่งขันเดียวกันคือ นายสิริวัชร พันธุ์ทองพงศ์ หรือน้องน้ำ นักศึกษาชั้นปีที่ ๕ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ ที่ได้รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ รุ่นสปรตฟิลิปปินส์ อายุเกิน ๒๐ ปี

แรงบันดาลใจในการเข้าประกวดก็คงจะเป็นพ่อกับแม่ครับ อยากให้ท่านภูมิใจในตัวเรา แล้วก็อยากท้าทายตัวเองว่าถ้าทำเต็มที่แล้วเราจะไปได้ถึงไหนครับ รวมไปถึงการสร้างประสบการณ์ให้กับชีวิตตัวเองครับ ในเส้นทางการเป็นนักกีฬาประเภทเพาะกายครับ

# การแข่งขันกีฬาบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ประจำปี ๒๕๖๑

ณ สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ที่ผ่านมา





# มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เข้าร่วมพิธีสวดมนต์ข้ามปี ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ วิถีไทย วิถีพุทธ

ณ วัดเลียบนนทบุรี พระอารามหลวง เมื่อวันที่ ๓๑ ธันวาคม ที่ผ่านมา



*The truth is you don't know  
what is going to happen tomorrow.  
Life is a crazy ride,  
and nothing is guaranteed.*

ความจริงก็คือ คุณไม่รู้หรอกว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น  
ชีวิตมันมีขึ้นลง ไม่มีอะไรรับประกันได้

- Eminem -  
American rapper, record producer

