

“...ผู้มีหน้าที่สื่อสาร ควรสำนึกอยู่เสมอว่า งานที่ทำเป็นงานสำคัญและมีเกียรติสูง การแพร่ข่าวโดยขาดความระมัดระวัง หรือแม้แต่คำพูดง่าย ๆ เพียงนิดเดียว ก็สามารถจะทำลายงาน ที่ผู้มีความปรารถนาดีทั้งหลาย พยายามสร้างด้วยความยากลำบากเป็นเวลานานและมีเหมือนพองอากาศนิดเดียว ถ้าเข้าไปอยู่ในเส้นเลือดก็สามารถเกิดชีวิตคนได้...”
บรรราชศรีพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗
ณ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๐๐

จันทร์กระจ่างฟ้า

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

www.chandra.ac.th

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๒๑ ประจำวันที่ ๒๕ มกราคม - ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

มจร.เสริมเชี่ยวชาญเล็บนักศึกษา เปิดอบรมภาษาตปท. ๓ หลักสูตร

จันทร์เกษม เสริมทักษะความรู้ภาษาต่างประเทศให้แก่นักศึกษา ๓ หลักสูตร อังกฤษ ญี่ปุ่น และจีน ให้สอดคล้องกับนโยบายรัฐ ทั้งเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วิชาชีพในอนาคต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกียรติพงษ์ ยอดเยี่ยม แก้ว ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการ และเทคโนโลยีสารสนเทศ กล่าวว่า ปัจจุบัน นอกจากเราอยู่ในกลุ่มประเทศอาเซียนที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษากลางแล้ว รัฐบาลยังมีนโยบายเป็นไทยแลนด์ 4.0 ด้วย ดังนั้น ภาษาและคอมพิวเตอร์ ไม่ใช่ทักษะพิเศษอีกต่อไป

แต่เป็นทักษะที่ทุกคนควรมี ไม่นับว่าในต่างประเทศมีเรียนภาษาที่ ๓-๔ มหาวิทยาลัยจึงมุ่งสนับสนุนให้นักศึกษามีทักษะภาษาต่างประเทศมากขึ้นนอกจากภาษาอังกฤษแล้วก็ควรมีภาษาอื่น ๆ เป็นทางเลือกให้แก่นักศึกษา

“วัตถุประสงค์ในการจัดอบรมครั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีโอกาสได้ฝึกอบรมภาษาต่างประเทศ ได้เพิ่มพูนความรู้ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การศึกษาต่อ การท่องเที่ยว การ

ทำงานที่ต้องติดต่อสื่อสารโดยใช้ภาษาต่างประเทศ ฯลฯ” ผศ. เกียรติพงษ์ กล่าว

ผู้อำนวยการฯ กล่าวต่อว่า การอบรมนั้น มีด้วยกัน ๓ หลักสูตร ได้แก่ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสู่ประชาคมอาเซียน ภาษาญี่ปุ่นเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร และภาษาจีนเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร โดยการอบรมจะสอน ทั้ง ๔ ทักษะ ฟัง พูด อ่าน และเขียน ซึ่งเน้นการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ซึ่งวิทยากรจากภายนอก หลักสูตรภาษาอังกฤษจะเป็นอาจารย์เจ้าของภาษา ส่วนจีนกับญี่ปุ่นเป็นอาจารย์ชาวไทยที่มีคุณวุฒิด้านภาษานั้น ๆ

“นอกจากนี้ เรายังห้องปฏิบัติการภาษา ซึ่งใช้โปรแกรม English Discoveries Expert ที่นักศึกษาสามารถเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเองผ่านโปรแกรมอีกด้วย เพื่อช่วยเสริมและเพิ่มเติมความรู้ทางด้านภาษา เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ตนเองในการพัฒนาภาษา” ผู้อำนวยการฯ กล่าว

ผู้อำนวยการฯ กล่าวต่ออีกว่า การอบรมครั้งนี้ สิ่งที่นักศึกษาจะได้รับ คือ นักศึกษาที่สอบผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๖๐ จะได้รับใบรับรองผ่านการอบรม ซึ่งนักศึกษาสามารถนำไปแนบประวัติส่วนตัวเวลาสมัครงาน ได้เพิ่มพูนทักษะด้านภาษาต่างประเทศ และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับตนเองอย่างแท้จริง

“นักศึกษาคนใดสนใจ สามารถสมัครด้วยตนเอง โดยเตรียมเอกสารหลักฐานการสมัครสำเนาบัตรประชาชนหรือบัตรประชาชน เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้ถึง ๓๐ มกราคมศกนี้ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ดูรายละเอียดและขอใบสมัครได้ที่ ศูนย์ภาษา ชั้น ๒ อาคาร ๒๙ โทร. ๐ ๒๙๔๒ ๖๔๐๐ ต่อ ๒๙๑๖-๗, ๒๙๑๙-๒๐” ผู้อำนวยการฯ กล่าว

สำนักประกันฯ เสริมความรู้ด้านประกันฯ จัดสัมมนาเชิงวิชาการให้แก่บุคลากร

สำนักประกันฯ จัดโครงการ “สัมมนาเชิงวิชาการ ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ระดับคณะและหน่วยงานสนับสนุน” วันที่ ๓๑ ม.ค. - ๑ ก.พ. นี้ ณ โรงแรมโมต้า รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี การจัดสัมมนาครั้งนี้เพื่อผลักดันให้คณะและหน่วยงานสนับสนุนเกิดแนวปฏิบัติที่ดี และมีความเข้าใจในด้านการประกันคุณภาพการศึกษามากยิ่งขึ้น

นายชนกานต์ สุวรรณทรัพย์ ผู้อำนวยการสำนักประกันคุณภาพการศึกษา กล่าวว่า มหาวิทยาลัย มีนโยบายในการผลักดันให้มีการดำเนินงานทางด้านการประกันคุณภาพศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งหวังให้เกิดการดำเนินงานที่มีคุณภาพทั้งในด้านของงานวิชาการ และงานสนับสนุนวิชาการ

“เมื่อสองปีที่ผ่านมาทางสำนักประกันฯ ได้เน้นความรู้และแนวทางการดำเนินงาน ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ซึ่งจากการดำเนินงานดังกล่าวทำให้มีความเข้าใจ และมีผลการประเมินคุณภาพการศึกษาที่ดีขึ้น ดังนั้นจุดเน้นของการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในปี นี้ เพื่อให้เข้าใจในกระบวนการทำงานหรือการให้บริการตามพันธกิจของหน่วยงาน และพัฒนาคุณภาพงานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดแนวปฏิบัติที่ดีในการทำงาน” ผู้อำนวยการสำนักฯ กล่าว

ผู้อำนวยการสำนักประกันฯ กล่าวต่อว่า สัมมนาในครั้งนี้ เป็นการฝึกวิเคราะห์และออกแบบ

การทำกิจกรรม เพื่อพัฒนางานตามพันธกิจของหน่วยงาน โดยตัวแทนบุคลากรจากคณะหน่วยงานสนับสนุน นอกจากนั้นแล้วยังมีการเปิดโอกาสให้บุคลากรได้สะท้อนแนวคิดของการออกแบบดังกล่าวให้กับผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกคนได้รับทราบ เพื่อนำไปปรับใช้ในการพัฒนาการทำงานในหน่วยงานที่สังกัด

“การสัมมนาประกอบด้วย กิจกรรมให้ความรู้ในการพัฒนางานเพื่อให้เกิดแนวปฏิบัติที่ดี และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในการดำเนินงานมากขึ้น นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม และทีมงาน มาช่วยในการสัมมนามีความสนุกมากขึ้น” ผู้อำนวยการสำนักประกันฯ กล่าว

“การสัมมนาครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้รับความรู้ในกระบวนการพัฒนาการดำเนินงานตามพันธกิจสู่แนวปฏิบัติที่ดี ซึ่งคาดหวังให้ตัวแทนบุคลากรจากทุกหน่วยงานที่เข้าร่วมสัมมนาในครั้งนี้ นำกระบวนการดังกล่าวไปปรับใช้ในหน่วยงานที่สังกัด และเตรียมถอดบทเรียนจากแนวปฏิบัติ เข้าร่วมประกวดแนวปฏิบัติที่ดีในโครงการวันประกันคุณภาพ ครั้งที่ ๗ (CRU QA DAY#7) ของมหาวิทยาลัยที่จะจัดขึ้นในช่วงเดือนเมษายน ๒๕๖๒ ที่จะถึงนี้” ผู้อำนวยการสำนักประกันฯ กล่าว



“น้องเอลล” สร้างชื่อเสียงส่งเวียนฟันฟ้าให้สาวหมัดคว่ำเหรียญกีฬามหาวิทยาลัย



BOOK in my mind

เป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจได้ง่าย พูดย่อความหมายในประเด็นต่าง ๆ ได้ชัดเจน ไม่ใช่ภาษาที่เข้าใจได้ยาก หรือภาษาบาลีที่ต้องแปลความให้ยุ่งยาก อีกทั้งยังตอบโจทย์ปัญหาความทุกข์ ความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่ใกล้ตัวเราทุกคน นำไปปรับใช้กับชีวิตการทำงาน การดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีครับ

เราต่างก็รู้ว่าการอ่านหนังสือนั้นมีประโยชน์ แต่น้อยคนนักที่จะตั้งใจอ่าน และได้รับประโยชน์จากการอ่านอย่างเต็มที่ สัปดาห์นี้เราจะมาอยู่กับ “เอ” หรือ นายอนันต์ พึ่งอำนาจ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติกร คณะศึกษาศาสตร์ ที่เป็นอีกหนึ่งคนที่รักในการอ่าน และเพื่อช่วยให้ทุกคนเห็นว่าการอ่านหนังสือมันสำคัญแค่ไหน

“หนังสือเล่มนี้ มีชื่อว่า “พบสุขที่ใจ” ผู้เขียนโดย : พระไพศาล วิสาโล ภายในเล่ม

จะบอกวิธีการปรุงใจตนเองเพื่อสร้างความสุขที่แท้จริง เข้าใจความจริงของชีวิตและรู้จักปล่อยวาง ผิดจิตใจและวางตนให้เป็นให้ถูกต้อง เพื่อจัดการความเครียด ความทุกข์ หรือปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในการทำงาน และการอยู่ร่วมกันภายในสังคมได้อย่างมีความสุข” พี่เอ เล่าถึงรายละเอียดของเนื้อหาภายในเล่มของหนังสือเล่มนี้ได้อย่างน่าสนใจติดตาม และยังเล่าถึงเหตุผลที่ชื่นชอบหนังสือเล่มนี้ด้วยว่า

“เป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจได้ง่าย ผู้เขียนสื่อความหมายในประเด็นต่าง ๆ ได้ชัดเจน ไม่ใช่ภาษาที่เข้าใจได้ยาก หรือภาษาบาลีที่ต้องแปลความให้ยุ่งยาก อีกทั้งยังตอบโจทย์ปัญหาความทุกข์ ความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่ใกล้ตัวเราทุกคน นำไปปรับใช้กับชีวิตการทำงาน การดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีครับ”

“ปฏิเสธไม่ได้ว่าทุก ๆ คนย่อมต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากน้อย ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเครียด เป็นการบั่นทอนจิตใจ กำลังใจ หรือแม้กระทั่งบั่นทอนทำลายสุขภาพร่างกายของตนเองและคนรอบข้าง เนื่องมาจากการดำเนินชีวิต การทำงาน หรือจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว “ความสุข” คือสิ่งที่เราทุกคนแสวงหาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ความเครียด ความกังวลใจต่าง ๆ หนังสือ



เล่มนี้ จะตอบโจทย์สิ่งที่เราเรียกว่า “ความสุข” กับสิ่งที่เราไขว่คว้ากันอยู่ตลอดเวลา สะท้อนให้ผู้อ่านได้เห็นมุมมองแนวคิดและแนวปฏิบัติต่าง ๆ ที่เราทุกคนสามารถเข้าใจและเข้าถึง เพื่อพบ “ความสุขที่แท้จริง” พี่เอ เล่าถึงประโยชน์ที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้ อย่างมีความสุข และทิ้งท้ายว่า

“เราทุกคนสามารถค้นพบโลกใบใหม่ของเราได้ตลอดเวลาจากการอ่าน เราสามารถเปิดมุมมอง เปิดแนวความคิดใหม่ๆ ได้จากการอ่าน เริ่มต้นในสิ่งที่เราชอบและสนุกไปกับการเรียนรู้ละครับ แล้วท่านจะรักการอ่านครับ”



He&She
said

“ฝุ่น” ภัยเงียบทำร้ายสุขภาพ

ข่าวระดับฝุ่นพิษที่เพิ่มสูงขึ้นในหลายเขตกรุงเทพฯ เมื่อไม่นานมานี้ซึ่งมลพิษจากฝุ่นละอองในอากาศ ทำให้ผู้คนตื่นตัว รวมถึงมีความกังวลในเรื่องของอันตรายจากมลพิษในอากาศมากขึ้น และต่างพากันกังวลห่วงใยถึงผลกระทบต่อสุขภาพทั้งของตนเองและลูกหลาน เรามาฟังเสียงของชาวจันทร์เกษมดูคะว่า เขามีวิธีป้องกันและดูแลสุขภาพตัวเองอย่างไรบ้าง มาฟังกันเลยคะ.

นางสาวรัตนาวดี พรหมมา

สาขาวิชาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ (นิว)

หากต้องออกไปข้างนอก ควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลาเร่งด่วน อาจออกแต่เช้าตรู่หรือรอหลังพระอาทิตย์ตก เนื่องจากแสงอาทิตย์จะส่งผลให้อิออนระดับภาคพื้นดินซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของมลพิษทางอากาศในเมืองและส่งผลเสียต่อสุขภาพ มีระดับสูงขึ้น และควรใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากอนามัยชนิดมีตัวกรอง ซึ่งจะช่วยกรองสารหรืออนุภาคขนาดเล็กออกจากอากาศที่หายใจได้ในระดับหนึ่งคะ

นายชัยยุทธ ดำหนัก (เอก)

เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองพัฒนานักศึกษา

วิธีที่เราจะต้องป้องกันตัวเองจากฝุ่นพิษ อันดับแรกที่ได้ก็คือ การสวมหน้ากากป้องกันทางเดินหายใจที่เหมาะสม พยายามที่จะลดกิจกรรมนอกบ้าน นอกอาคาร ลดเวลาอยู่กลางแจ้ง และวางแผนเลี่ยงการทำกิจกรรมในช่วงเวลาหรือในพื้นที่ที่มีฝุ่นและมลพิษสูง เช่น ถนนที่มีการจราจรติดขัดและทางหลวงที่มีผู้ใช้หนาแน่น และอย่างลืมที่จะติดตามข่าวสารต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อนำมาปรับใช้และป้องกันตนเองต่อไปครับ





สารจากผู้บริหาร

สวัสดิ์ท่านผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาทุกท่าน

“การผลิตสินค้าเกษตรปลอดภัยให้ได้คุณภาพมาตรฐาน GAP (Good Agriculture Practices) พืช”

ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม-ชัยนาท ได้ขับเคลื่อนงานบริการวิชาการพัฒนาท้องถิ่นตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จากการได้รับงบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐ แผนงานบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งและยั่งยืนให้กับเศรษฐกิจภายในประเทศ ประจำปี ๒๕๖๑ โครงการพัฒนาเกษตรปลอดภัยโดยความร่วมมือของ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม-ชัยนาท และบริษัทประชารัฐรักสามัคคีชัยนาท (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด

ด้วยศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม-ชัยนาท จึงได้ริเริ่มดำเนินการผลิตสินค้าเกษตรปลอดภัยให้ได้คุณภาพมาตรฐาน GAP (Good Agriculture Practices) ได้แก่ ผักกาดเขียวปลี และผักกวางตุ้ง ได้รับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับพืชอาหาร มกษ. ๙๐๐๑-๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เพื่อพัฒนาและส่งเสริมเกษตรปลอดภัยอย่างต่อเนื่องและเป็นต้นแบบการผลิตสินค้าเกษตรปลอดภัยให้ได้คุณภาพมาตรฐาน GAP (Good Agriculture Practices) พืช



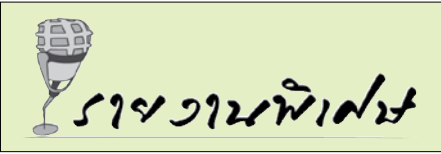
พ.ศ.สถาพร ถาวรธวัช
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม-ชัยนาท

หลักการและข้อกำหนดในการปฏิบัติผลิตสินค้าเกษตรปลอดภัยให้ได้คุณภาพมาตรฐาน GAP (Good Agriculture Practices) พืช มี ๘ ข้อกำหนดได้แก่

๑. แหล่งน้ำ : การใช้น้ำจากแหล่งน้ำที่ไม่มีการปนเปื้อนจากสารพิษ
๒. พื้นปลูก : พื้นปลูกไม่พบสารเคมีกลุ่มออร์กาโนคลอรีน ออร์กาโนฟอสเฟต หรือโลหะหนักตกค้าง
๓. การใช้วัตถุอันตรายทางการเกษตร : การใช้และเก็บ บัญ สารเคมีที่ถูกต้อง ต้องแยกจากที่พักอาศัย
๔. การจัดการกระบวนการผลิตเพื่อให้ได้ผลิตผลคุณภาพ : การปฏิบัติและการจัดการตามแผนควบคุมการผลิต ของพืชแต่ละชนิด
๕. การผลิตให้ปลอดภัยจากศัตรูพืช : สำรวจการเข้าทำลายศัตรูพืชและป้องกันกำจัดอย่างถูกวิธี
๖. การเก็บเกี่ยว และการปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยว : เก็บเกี่ยวผลในระยะเวลาที่เหมาะสมตามเกณฑ์ในแผนควบคุมการผลิต อุปกรณ์ ภาชนะบรรจุและวิธีการเก็บเกี่ยวต้องสะอาด
๗. การเก็บรักษาและการขนย้ายผลิตผลภายในแปลง : สถานที่เก็บรักษาต้องสะอาด อากาศถ่ายเทได้ดีและสามารถป้องกันการปนเปื้อนของวัตถุอันตรายและสัตว์พาหะนำโรค
๘. การบันทึกข้อมูล : จัดบันทึกข้อมูลสำคัญ ใช้วัตถุอันตราย การสำรวจและการป้องกันกำจัดศัตรูพืช ในขั้นตอนการปลูก/ดูแลตามขั้นตอนในแปลงปลูกพืช

ประโยชน์จากการดำเนินงานครั้งนี้มากมายรวมถึงประโยชน์ที่เกษตรกรจะได้รับจากการรับรองมาตรฐาน GAP (Good Agriculture Practices) พืช ด้วย อาทิเช่น ตรา Q รับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร ผลิตผลมีคุณภาพ ปลอดภัยจากการปนเปื้อนสารเคมี เชื้อโรค และศัตรูพืช เป็นที่ต้องการของตลาดทั้งในและนอกประเทศ เพิ่มมูลค่าสินค้าเกษตร ผู้บริโภคสินค้าเกษตรปลอดภัยที่มีคุณภาพดีทำให้มีสุขภาพดี แข็งแรง องค์กรความรู้ที่เกษตรกรได้รับสามารถถ่ายทอดให้เกษตรกรรุ่นใหม่ส่งผลให้มีเครือข่ายเกษตรกรขยายตัวเพิ่มขึ้นในพื้นที่เกษตรกรรม มีการต่อยอดแปรรูปผลไม้ และสมุนไพรเป็นชุมชนสินค้าเกษตรปลอดภัยแบบยั่งยืนและมั่นคง





suwa



ปิดฉากกันไปเรียบร้อยแล้ว สำหรับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๔๖ "ราชภัฏอุบลราชธานีเกมส์" ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เป็นเจ้าภาพ เมื่อระหว่างวันที่ ๑๑-๒๐ มกราคม ที่ผ่านมา จันทรเกษม เป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการนี้ เพื่อที่จะพัฒนาทักษะในด้านกีฬามากขึ้น รวมไปถึงยังเป็นการเปิดโอกาสให้กับนักศึกษาได้หา



"น้องแอล" สร้างชื่อบนสังเวียนฟันผ้าใบ สาวหมัดคว่ำเหรียญ กีฬามหาวิทยาลัย

ประสบการณ์ จากเวทีการแข่งขันทุกระดับ และในสัปดาห์นี้ทางจันทร์กระจ่างฟ้าขอเสนอหนึ่งนักกีฬาตัวแทนผู้ที่ได้รับรางวัลครั้งนี้ มาพูดคุยถึงการแข่งขันเวทีระดับประเทศ ในชนิดกีฬามวยไทยสมัครเล่น รุ่น ฟลายเวท ๔๕ กก. แต่ไม่เกิน ๕๑ กก. หมึงกับ "น้องแอล" นางสาวพาริดา ภูมิเดช นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

Q : เล่าประวัติความเป็นมาที่มากกว่า เป็นนักมวยของเราหน่อยครับ ว่าเราเป็นนักมวยมาตั้งแต่ตอนไหน

A : หนูชกมวยมาตั้งแต่ ๖.๕ ค่ะ ช่วงนั้นคุณพ่อเสียค่ะ แล้วพ่อเป็นคนที่ชอบมวยไทย หลังจากคุณท่านพ่อเสีย พี่ชาย พี่สาว และหนูก็หันมาชกมวยไทยค่ะ ซึ่งได้ฝึกซ้อมการต่อยมวย และได้ยกระดับขึ้นไปแข่งตาม

เวทีต่าง ๆ และยังสามารถนำรายได้จากการชก มาแข่งเบาการะของคุณแม่ได้ด้วยค่ะ ซึ่งหนูเติบโตมากับสิ่งนี้ หนูหากินมากับมวยไทยมาตั้งแต่เด็ก อีกอย่างมันสามารถใช้ป้องกันตัวได้ด้วยค่ะ และมันก็เป็นวัฒนธรรมไทยอย่างหนึ่งที่เรารู้สึกภูมิใจและภูมิใจในตัวเองค่ะ **Q :** ทำไมถึงหันมาเล่นกีฬาประเภทมวยครับ



รางวัลที่ได้เป็นเหรียญทองแดงค่ะ และเป็นเหรียญแรกของการแข่งขันในระดับมหาวิทยาลัยค่ะ เลยรู้สึกภาคภูมิใจและเป็นเกียรติมากค่ะที่เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัย ถึงแม้จะไม่ใช่เหรียญทอง แต่หนูได้สู้เต็มที่ และมุ่งมั่นเป็นอย่างมาก นอกเหนือไปจากนี้หนูยังได้รู้จักเพื่อน ๆ พี่ ๆ ต่างสาขาแต่เล่นกีฬามวยเหมือนกันอีกด้วยค่ะ

เจ้าของ : งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลขที่ ๓๙/๑ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐ บรรณาธิการ วีระชัย ตรีพงษ์กิจ กองบรรณาธิการ : บุญเกียรติ ชีระภากร, อ้อมฤทัย แสงแดง, จารุวรรณ จันทมาลา, กัทราพร นิกรดิถินชาติ, พุดมิ่งค์ มั่นดินแดง, ดนิตา แสงสาคร, ธนพล เฉลียวจิตตวิชัย

คาดว่าจะจัดตั้งชมรมมวยไทยราชภัฏจันทรเกษม ขึ้นมาครับ โดยขึ้นกับทางมหาวิทยาลัยเลย เพื่อที่ให้นักกีฬาที่มีพื้นที่ มีอุปกรณ์ฝึกซ้อมที่มากกว่าปัจจุบัน และอาจจะขอให้มหาวิทยาลัยสนับสนุนด้านการเงิน เพื่อช่วยสนับสนุนการฝึกซ้อมของนักกีฬาครับ



A : กีฬาประเภทถึงแม้เป็นกีฬาที่จะต้องปะทะกัน แต่การปะทะก็จะมีการป้องกันเพื่อลดการเจ็บ หรือแรงกระแทกการแรงปะทะ อีกอย่างหนึ่งยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีด้วยค่ะ เพราะในปัจจุบันผู้หญิงเลือกการออกกำลังกายแบบชกมวยมากขึ้นแล้วค่ะ

Q : อยากจะให้ฝากถึงกีฬาประเภทมวยหน่อยครับว่ามีประโยชน์อย่างไร โดยเฉพาะเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ที่เป็นผู้หญิงที่อยากจะทำมาเล่นกีฬาประเภทนี้ครับ

A : นอกจากความสวยงามของแม่มวยมวยไทยแล้ว มวยยังนำมาประยุกต์สู่การออกกำลังกายได้อีกด้วยค่ะ และยังเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองในขณะเกิดเหตุไม่คาดคิดขึ้นค่ะ

ด้านนายวิเชียร ศรีแพงพงษ์ (ไอ้ต) นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ ในฐานะผู้ฝึกสอน เล่าให้ฟังว่า “ก่อนการแข่งขันจะต้องเช็คก่อนว่าร่างกายของนักกีฬามีความผิดปกติไหม มีโรคประจำตัวไหม เนื่องจากการฝึกซ้อมค่อนข้างที่จะหนักพอสมควร หลังจากนั้นก็ให้เริ่มโดยการเวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างความแข็งแรงในเบื้องต้นให้กับนักกีฬาก่อน แล้วก็ใส่ทักษะของมวยไทยเข้าไปบ้างครับ” ผู้ฝึกสอน เล่าให้ฟังถึงการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา

“จากผลการแข่งขันเป็นที่น่าพอใจครับ เนื่องจากในปีนี้มีนักกีฬาที่มีความมาสาารถเข้าแข่งขันมากมายจากหลาย ๆ มหาวิทยาลัย ซึ่งถือว่าเยอะกว่าหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา และน้องสามารถคว้าเหรียญทองแดงมาได้ถือว่าเก่งมากแล้วครับ” ผู้ฝึกสอน เล่าให้ฟังถึงความพอใจในผลงานของนักกีฬา พร้อมทั้งตั้งท้ายถึงการสนับสนุน ส่งเสริมในชนิดกีฬาประเภทมวย

“คาดว่าจะจัดตั้งชมรมมวยไทย ราชภัฏจันทรเกษมขึ้นมาครับ โดยขึ้นกับทางมหาวิทยาลัยเลย เพื่อที่ให้นักกีฬามีพื้นที่ มีอุปกรณ์ฝึกซ้อมที่มากกว่าปัจจุบัน และอาจจะขอให้มหาวิทยาลัยสนับสนุนด้านการเงินเพื่อช่วยสนับสนุนการฝึกซ้อมของนักกีฬาครับ”

A : อย่างที่บอกไป คุณพ่อชื่นชอบมวยไทยด้วย พ่ออาจจะไม่อยู่ตอนหนูชกมวย แต่หนูเชื่อว่าถ้าพ่อยังอยู่ก็ต้องภูมิใจในตัวหนูค่ะ และอีกอย่างหนูก็ได้ช่วยภาระทางบ้านด้วยค่ะ

Q : กีฬามวยมีประโยชน์อย่างไรกับผู้หญิงครับ นอกจากเรื่องของการออกกำลังกายแล้ว ยังมีด้านอื่นอีกไหม

A : ขึ้นชื่อว่ากีฬาแล้วมันมีแต่ประโยชน์อยู่แล้วค่ะ แต่กีฬาประเภทมวยจะมีประโยชน์เป็นอย่างมากกับเพศผู้หญิงค่ะ เพราะนอกจากความสวยงามในการรำรำการไหว้ครูบนเวที และยังมี การแฝงไปด้วยความดุเดือดของแต่ละแม่ไม้มวย รวมไปถึงยังสามารถป้องกันตัวเองได้อีกด้วยค่ะ

Q : ในรายการนี้ น้องแอลได้รางวัลอะไร และคิดว่า เราได้รับประโยชน์ในด้านไหนครับที่ได้เข้าร่วมการแข่งขัน



A : รางวัลที่ได้เป็นเหรียญทองแดงค่ะ และเป็นเหรียญแรกของการแข่งขันในระดับมหาวิทยาลัยค่ะ เลยรู้สึกภาคภูมิใจและเป็นเกียรติมากค่ะที่เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัย ถึงแม้จะไม่ใช้เหรียญทอง แต่หนูได้รู้เต็มที และมุ่งมั่นเป็นอย่างมาก นอกเหนือไปจากนี้หนูยังได้รู้จักเพื่อน ๆ พี่ ๆ ต่างสาขา แต่เล่นกีฬามวยเหมือนกันอีกด้วยค่ะ

Q : การแข่งขันในครั้งนี้เป็นครั้งแรกของเราไหม และเราจะนำประสบการณ์ครั้งนี้ไปปรับใช้กับการแข่งขันต่อ ๆ ไปอย่างไร

A : เป็นการแข่งขันครั้งแรกในระดับมหาวิทยาลัยค่ะ ถึงแม้ครั้งนี้อาจจะไม่ใช่เหรียญทอง แต่หนู

ได้นำประสบการณ์จากการแข่งขันในครั้งนี้นี้ เพื่อนำมาปรับใช้กับการแข่งขันในครั้งต่อไป ทั้งในเรื่องของการฝึกซ้อมให้มากยิ่งขึ้น

Q : การเตรียมความพร้อมก่อนไปแข่งขันในรายการนี้ เป็นอย่างไรบ้าง

A : การเตรียมความพร้อมก่อนแข่งขันในครั้งนี้นี้ ต้องขอขอบคุณผู้ฝึกสอนจากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาด้วยค่ะ ที่คอยดูแล สนับสนุน และให้ความรู้มากยิ่งขึ้น

Q : กีฬามวยบางวันคนอาจจะมองว่าเป็นกีฬาที่ต้องปะทะกันตลอดเวลา เรามีความคิดเห็นอย่างไรกับมุมมองนี้

งานวันครู : สังสรรค์และคารวะอาจารย์

ณ ห้องประชุมจันทรังษารัตน์ ชั้น ๓ อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ที่ฟานมา



นิทรรศการตลาดนัดหลักสูตรอุดมศึกษา ครั้งที่ ๒๓ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ณ ฮอลล์ ๑ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติขอนแก่น เมื่อวันที่ ๑๗ - ๑๘ มกราคม ที่ผ่านมา



กิจกรรมเพื่อสุขภาพ “การรำไท่เก๊ก”

ณ สนามกีฬาากลางมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ที่ผ่านมา



Live as if you were to die tomorrow.
Learn as if you were to live forever.

“ใช้ชีวิตราวกับว่าคุณจะตายพรุ่งนี้
เรียนรู้ราวกับว่าคุณจะมีชีวิตอยู่ตลอดไป

— มหาตมา คานธี —