



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์
JOURNAL WEEKLY

จดหมายข่าว จันทร์กระจ่างฟ้า รายสัปดาห์

ฉบับที่ 28 ปีที่ 18 วันที่ 5 - 18 มิถุนายน 2566



- วิทยฯ เผยแพร่ความรู้ศิลปะประติมากรรม
- ประกันฯ ถอดบทเรียน AUN-QA



SENIOR LOUNGE



มหาวิทยาลัย ร่วมพิธีลงนามความร่วมมือ และเปิดตัว SENIOR LOUNGE ศูนย์บริการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการดูแลระหว่างวัน โดยมีนายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ ประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และอุปนายกสภามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นประธานเปิดงาน ณ ศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (จันทรเกษมปาร์ค) เมื่อเร็ว ๆ นี้



- 2 นศ. คว่ารางวัลอันดับ 2 TUCC 2023 งานแข่งขันทำอาหารที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ



- การอบรมเชิงปฏิบัติการ “การเรียนรู้ผลงานวิชาการ ประเภทตำรา”
- โครงการอบรม เรื่อง “แนวทางปฏิบัติในการดำเนินการวิจัยในมนุษย์”

จดหมายข่าวจันทร์กระจ่างฟ้ารายสัปดาห์ออนไลน์

บรรณาธิการ : วิระชัย ตระนังนาค กอบบรรณาธิการ : อารุวรรณ จันทมาลา
รณพล เอลิยวณิช, อ้อมฤทัย แสงแดง, คณิตา แสงสาคร

JANKAJANGFA
WEEKLY ONLINE



วิทย์ฯ เผยแพร่ความรู้ศิลปะประดิษฐ์ สานผักตบชวาสร้างรายได้ให้ผู้สูงวัย

คุณวิทยาศาสตร์ เผยแพร่ความรู้ด้านศิลปะประดิษฐ์ เนรมิตผักตบชวาสร้างรายได้เสริมให้ 4 ชุมชนนำวิทยาศาสตร์บูรณาการศิลปวัฒนธรรม เทคโนโลยี และการบริการวิชาการ ต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์กับชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม

ดร.พัทธดนย์ สุขพันธ์ รองคณบดีฝ่ายวางแผนและบริการวิชาการ คณะวิทยาศาสตร์ กล่าวว่า การทำนุบำรุงและส่งเสริมงานด้านศิลปวัฒนธรรม ถือเป็นส่วนหนึ่งของพันธกิจมหาวิทยาลัย โดยคณะวิทยาศาสตร์ได้มีการขับเคลื่อน และบูรณาการความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม เทคโนโลยี และการบริการวิชาการแก่ชุมชนและท้องถิ่นให้เป็นเรื่องเดียวกัน ผ่านกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ด้านศิลปะประดิษฐ์แก่ชุมชน ในหัวข้อเรื่อง “งานจักสานผักตบชวากับรายได้เสริม”

ด้านอาจารย์สายชล ทองคำ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทำนุบำรุงและศิลปวัฒนธรรม และในฐานะผู้รับผิดชอบโครงการฯ กล่าวว่า วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อเสริมทักษะ พัฒนาศักยภาพ ด้านงานจักสานผักตบชวาสร้างรายได้เสริมให้แก่ชุมชน อีกทั้งยังเป็นการประยุกต์ศาสตร์ สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ผ่านศิลปะประดิษฐ์ อีกทั้งเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

“กิจกรรมครั้งนี้ มีชุมชนเข้าร่วม 4 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนพหลโยธิน 32 ชุมชนหลังมอจันทร์เกษม ชุมชนเสนาณิคมโครงการ 1 และชุมชนวังหิน ซึ่งเป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเนื้อหาการเรียนรู้เน้น

ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ การสร้างสรรค์ผลงานจากวัสดุธรรมชาติด้วยผักตบชวา ซึ่งสอนตั้งแต่การเลือกใช้วัสดุในการจักสาน การออกแบบ การขึ้นรูป จนเป็นผลิตภัณฑ์ที่สมบูรณ์ ซึ่งผู้สูงอายุทุกคนมีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการเรียนรู้ จนสามารถสร้างผลิตภัณฑ์ของตัวเองได้” อาจารย์สายชล กล่าว

ผู้ช่วยคณบดีฯ กล่าวต่อว่า โครงการนี้ไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมด้านศิลปะประยุกต์และการสร้างรายได้เท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างเครือข่าย และอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย พร้อมกับส่งเสริมด้านสิ่งแวดล้อม โดยการนำวัสดุของผักตบชวาที่มีส่วนในการทำลายระบบนิเวศมาสร้างประโยชน์และมูลค่าเพิ่มให้แก่ชุมชน

“ผู้จัดกิจกรรม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้เข้าร่วมจะได้รับประโยชน์ ทั้งในเรื่องของการจักสาน การเลือกวัสดุ พัฒนาการด้านฝีมือ การประยุกต์ใช้ สร้างสรรค์ผลงาน รวมถึงอนุรักษ์และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และการนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปถ่ายทอดแก่คนในชุมชนและสามารถนำไปปรับใช้พัฒนาผลิตภัณฑ์เพิ่มมูลค่าให้กับสินค้าของตนเองและชุมชนได้

ท้ายนี้ ขอขอบคุณอาจารย์วันชลิเพ็งพงศา อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิศวกรรมการผลิตและการจัดการพลังงาน และผศ.ดร.กิตติยา ศรีบุญเพ็ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาฟิสิกส์ คณาจารย์ทุกท่านที่เกี่ยวข้องในการบูรณาการความรู้ร่วมกันครั้งนี้” ผู้ช่วยคณบดีฯ กล่าว

จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกณฑ์การประเมิน รวมถึงตัวชี้วัดต่าง ๆ สำนักประกันคุณภาพการศึกษาจึงได้เล็งเห็นความสำคัญและจัด “กิจกรรมถอดบทเรียน AUN-QA version 4 แบบลับ ฉบับ อ.แอม feat. อ.ม้ง” ขึ้น

“เมื่อมหาวิทยาลัยต้องเข้ารับการประเมินหลักสูตรด้วยเกณฑ์ AUN-QA เราควรเตรียมความพร้อมให้แก่อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร เพื่อให้สามารถรายงานผลการดำเนินงานของหลักสูตรให้ตรงตามเจตนารมณ์ของเกณฑ์ โดยในปีการศึกษา 2566 ที่จะถึงนี้มี 4 หลักสูตรที่ต้องเข้ารับการประเมินคุณภาพการศึกษาตามเกณฑ์ AUN-QA และในแต่ละปีจะต้องมีหลักสูตรอื่น ๆ เข้ารับการประเมินตามเกณฑ์ AUN-QA เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ความพร้อมนี้จะเป็นส่วนสำคัญในการปูพื้นฐานได้เป็นอย่างดี” ผศ.ดร.ชลธิชา กล่าว

ผู้ช่วยอธิการบดีฯ กล่าวต่อว่า การถอดบทเรียนในครั้งนี้ นอกจากตนเองที่มาร่วมถ่ายทอดความรู้แล้ว ยังได้เชิญ ดร.พัทธดนย์ สุขพันธ์ รองคณบดีฝ่ายวางแผนและบริการวิชาการ คณะวิทยาศาสตร์ ร่วมเป็นวิทยากร โดยอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรจะได้เรียนรู้เรื่องเกณฑ์ AUN-QA ว่ามีอะไรบ้าง สามารถไปยกระดับคุณภาพการศึกษาจากเกณฑ์เดิมได้อย่างไร ตลอดจนรูปแบบของการประเมินและหลักฐานต่าง ๆ ที่จำเป็น

“ทั้งนี้ เกณฑ์ AUN-QA นั้นจะเป็นกรอบให้หลักสูตรออกแบบผลลัพธ์การเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการบริหารหลักสูตรอย่างเป็นระบบ เพื่อให้หลักสูตรสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เรียนและผู้ใช้บัณฑิตได้ได้อย่างครอบคลุม” ผู้ช่วยอธิการบดีฯ กล่าว

นอกจากนี้ กิจกรรมถอดบทเรียนยังเสมือนเป็นการปูพื้น ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมไฮไลต์ คือ การอบรมผู้ประเมินตามเกณฑ์ AUN-QA เพื่อขึ้นทะเบียน มจษ. ในช่วงปลายปี โดยได้เชิญทีมวิทยากรที่เป็นสากลจากทปอ. มาให้ความรู้ เจาะลึก เพื่อพัฒนาผู้ประเมินของมหาวิทยาลัยเอง ซึ่งจะทำให้อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรที่ผ่านการขึ้นทะเบียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการจัดทำรายงานให้ตรงตามเป้าประสงค์ของเกณฑ์ได้เป็นอย่างดี

ประกันฯ ถอดบทเรียน AUN-QA เตรียมพร้อมอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

สำนักประกันคุณภาพการศึกษา จัดกิจกรรมถอดบทเรียน AUN-QA เตรียมความพร้อมอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ให้มีความรู้ความเข้าใจในเกณฑ์การประเมิน ก่อนเข้ารับการตรวจประเมินหลักสูตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลธิชา สุพรรณาลัย ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา กล่าวว่า มหาวิทยาลัย

ราชภัฏจันทร์เกษม มุ่งมั่นในการยกระดับการประกันคุณภาพการศึกษา ด้วยเกณฑ์การประเมินที่เป็นสากลและมีความเป็นเลิศ ซึ่งมหาวิทยาลัยใช้เกณฑ์การประเมิน AUN-QA ในการประกันคุณภาพระดับหลักสูตร ตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตร ปี 2565 และต้องดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรให้สอดคล้องกับเกณฑ์ต่าง ๆ โดยอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร



เคล็ดลับ! สุขภาพดีต่อทุกวัย ด้วยสารอาหารเด่น ที่คู่ควร

วัยเรียนและวัยทำงานเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างเต็มที่ รวมถึงการขยับร่างกายอย่างน้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัย จะดีกว่าไหม! ถ้าสามารถปรับสมดุลการใช้ชีวิตในด้านอาหาร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อสุขภาพที่ดี วันนี้ Healthy Life จะมาบอกเล่าถึงสารอาหารเด่นทั้งชายและหญิง มาให้ติดตามกัน (ผู้หญิง) ธาตุเหล็ก เพราะผู้หญิงสูญเสียธาตุเหล็กจากการมีประจำเดือน ทุกเดือน จึงจำเป็นต้องเสริมธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง พบมากในพืช เช่นคะน้า ผักโขม และผักใบเขียวเข้มต่าง ๆ และจากเนื้อสัตว์จำพวกเนื้อแดงหรือเครื่องใน

โฟเลตหรือกรดโฟลิก การเสริมโฟเลตจะช่วยการสร้างสื่อสัญญาณ

ประสาท ส่งผลให้คลายอารมณ์หงุดหงิดที่เกิดจากภาวะก่อนมีประจำเดือนได้ โดยควรกินโฟเลตเสริมไม่เกิน 10 มิลลิกรัมต่อวัน

แคลเซียม ผู้หญิงต้องการแคลเซียมเพื่อการสร้างมวลกระดูกวันละ 800 มิลลิกรัม และควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเมื่อใกล้หมดประจำเดือน เพราะเป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลง แคลเซียมพบมากในเต้าหู้ กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย เมล็ดงา

แมกนีเซียม ช่วยให้ออร์โมนเพศสมดุล ช่วยในการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่ปวดท้องมากเมื่อเป็นประจำเดือน พบมากในถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ จมูกข้าวสาลี มันฝรั่ง ปลาทะเล ถั่วลิสง นม ผักโขม

(ผู้ชาย) ไลโคปีน มีผลต่อการป้องกันการเจริญเติบโต ของเซลล์มะเร็ง และช่วยลดระดับ คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพิ่มภูมิคุ้มกัน และลดการอักเสบ ลดความเสี่ยงต่อ การเป็นโรคต่อมลูกหมากโต มะเร็งต่อม ลูกหมาก พบมากในผลไม้ที่มีสีส้มแดง เช่น มะเขือเทศ มะละกอ แคนตาลูป น้ำมะเขือเทศ

เซเลเนียม เป็นแร่ธาตุที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ สำคัญต่อการสร้างฮอโมน

เทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอโมนสำคัญในผู้ชาย พบมาก ในอาหารทะเล เนื้อสัตว์ และเครื่องใน เช่น ตับ และไต

สังกะสี ช่วยสร้างฮอโมนเพศชาย พบมากในหอยนางรม เนื้อวัว เนื้อไก่ จมูกข้าวสาลี ถั่วลิสง ธัญพืช งา ชีส

เป็นอย่างไงบ้างครับ สำหรับข้อมูลทางผู้เขียนได้จัดหาและบอกเล่าถึงสารอาหารในแต่ละอย่างทั้งผู้ชาย และผู้หญิงควรมารับประทาน และในอาทิตย์ต่อไปผู้เขียนมีเนื้อหาที่จะสามารถสร้างประโยชน์ให้กับร่างกายต่อผู้อ่านครับ

ข้อมูล : สสส. ThaiHealth



จัดเต็มทุกดิจิทัล หารายได้ง่าย ๆ ผ่าน 3 APP บนสมาร์ตโฟน

สัปดาห์นี้ คอลัมน์ TECH&IT ขอแนะนำแอปพลิเคชันที่จะมาช่วยให้งานด้านการติดต่อคลิปวิดีโอภาพนิ่งให้เป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้น พร้อมกับแอปพลิเคชันที่เอาใจคอนักเขียนที่จะนำไปสู่รายได้จากการเขียนของตัวเองผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ด้วยมือถือเพียงอย่างเดียวถ้าพร้อมแล้วเรามาดูกันว่าทั้ง 3 APP ที่ได้นำมาฝากจะสามารถสร้างประโยชน์และสร้างรายได้ให้กับตนเอง ผ่านแอปพลิเคชันที่ทางผู้เขียนได้จัดหามาให้

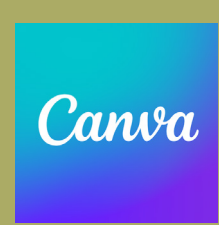
InShot : สารพัดประโยชน์ ด้านงานตัดต่อวิดีโอ และตกแต่งแก้ไขภาพนิ่ง ปรับหมุน พลิกภาพ หรือ



คลิปวิดีโอ สามารถตัดส่วนที่ไม่ต้องการของคลิปออกให้เหลือเฉพาะส่วนที่ต้องการ และสามารถตัดตรงกลางคลิปทิ้งไม่ได้ด้วย ให้ได้คลิปที่กระชับบอกเล่าเรื่องราวได้อย่างน่าประทับใจ มีฟิลเตอร์ปรับโทนสีสวย ๆ สำหรับการแต่งภาพ ให้เลือกใช้หลายแบบ

Canva : แพลตฟอร์ม ออกแบบกราฟิก ไม่ว่าจะเป็นชิ้นงานใช้ลง Social Media, Presentation, งาน

สิ่งพิมพ์ รวมไปถึงภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่สามารถสร้างรูปภาพหรือวิดีโอได้อย่างรวดเร็ว เต็มไปด้วยเทมเพลตกว่า 60,000 แบบ แม้จะไม่มีพื้นฐานด้านกราฟิกหรือวิดีโอก็สามารถเริ่มต้นใช้งานได้ทันที ทั้งนี้ช่วยให้ชิ้นงานออกแบบมีคุณภาพเหมือนมืออาชีพ



ReadAwrite : ต่อมาเป็นแอปพลิเคชันที่ถูกออกแบบ สำหรับคนที่มักหะการเขียนนิยาย ไม่ว่าจะเป็นการเขียนนิยายแบบสั้น, นิยายตอนยาว หรือ แม้แต่นิยายในลักษณะแชทที่กำลังได้รับความนิยม เป็นการสร้างรายได้



จากตัวแอปในลักษณะของคำลขลิขธิ์โดยตรง เมื่อมีคนมีอ่านนิยายที่ได้เขียนไว้บนแพลตฟอร์ม ที่สำคัญเพื่อให้คุณมีโอกาสรับรายได้ที่มากขึ้นทาง ReadAwrite เปิดโอกาสช่องทางโดเนท ให้กับนักเขียนทุกคนบนแอปด้วยเช่นกัน

เป็นยังไงบ้างครับสำหรับ 3 แอปพลิเคชัน ที่แนะนำพอเป็นไอเดียให้กับชาวจันทร์เกษมได้ลองหาโหลดมาใช้งานกัน และในสัปดาห์หน้า TECH&IT จะมีแอปพลิเคชันหรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ ะไรมาอัพเดทกัน ติดตามกันด้วยนะครับ

ข้อมูล : www.wongnai.com

2 นศ. คิวรางวัลอันดับ 2 TUC 2023 งานแข่งขันทำอาหารที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ



เมื่อไม่นานมานี้ นักศึกษาจากสาขาวิชาการประกอบอาหารและการจัดการงานครัว คณะวิทยาศาสตร์ ได้เข้าร่วมการแข่งขันทำอาหารระดับนานาชาติ Thailand Ultimate Chef Challenge (TUC) 2023

ในงาน “THAIFEX – Anurag Asia 2023” และสามารถคว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1 มาครอง และในวันนีทางทีมงานจันทร์กระจ่างฟ้า จะพาทุก ๆ คนมาทำความรู้จักกับน้อง ๆ นักศึกษาทั้ง 2 คน ที่นะความรู้และประสบการณ์ของตน มาประยุกต์ใช้กับการแข่งขันที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ เพื่อค้นหาสุดยอดเชฟทั้งระดับมืออาชีพและระดับเยาวชน ในมาตรฐานการแข่งขันระดับโลก

Q : ช่วยแนะนำตัวเองให้เป็นที่รู้จักมากขึ้นหน่อยครับ?

A : สวัสดิ์ดีคะ / สวัสดิ์ดีครับ ชื่อสุดารัตน์ แก้วกระจ่าง (เอริน) ผมนายกฤตภัก พุ่มไชย (บ่าว) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 จากสาขาวิชาการประกอบอาหารและการจัดการงานครัว คณะวิทยาศาสตร์ รู้สึกดีใจมากที่ได้รางวัลอันนี้มา และทำชื่อเสียงให้กับมหาลัย หากมีคนไหนสนใจหรืออยากแข่งทำอาหารก็สามารถติดต่อมาขอคำปรึกษาได้จากพวกเราได้เสมอค่ะ

Q : เรามีความชอบในด้านของการทำงานอาหาร มาตั้งแต่เมื่อไหร่ครับ แล้วมีความถนัดในด้านการทำอาหารแบบไหนครับ?

พวกเราได้นำความรู้จากห้องเรียนมาใช้ในการวางแผนงาน ว่าเราต้องทำอะไรก่อน-หลัง เมนูไหนใช้ระยะเวลาการกำหนดเราก็จะเริ่มทำก่อน และที่สำคัญคือเรื่องของความสะอาด เพราะเราต้องมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น และความรู้จากการทำงานเป็นระเบียบเรียบร้อย เทคนิคการ cooking ต่าง ๆ และการเก็บรักษาอาหารหน้าได้อย่างดี

เอริน : เท่าที่จำความได้คือคุณปู่คุณย่า (ท่านทำอาหารเก่งทั้งคู่) เริ่มให้ทำอาหารตั้งแต่เด็ก คือให้ลงกระทะจริงๆเลย รสชาติอาหารที่ออกมาในแต่ละครั้งเหมือนการสุ่มดวง เพราะตอนนั้นเป็นวัยที่ยังอยากออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ ยังไม่ได้มีความชอบเป็นพิเศษ แต่ก็ทำอาหารมาเรื่อย ๆ จนเมื่อเราโตมากขึ้น ทำอะไรได้หลากหลายมากขึ้น จึงอยากทำเมนูนั้น เมนูนี้ ก็ถามสูตรจากคุณปู่คุณย่าก็เริ่มมีความสนุกกับการทำอาหารมากขึ้น จนกลายมาเป็นความชอบ ส่วนอาหารที่ชอบจะเป็นอาหารไทย ซึ่งบ้านหนูก็อยู่ที่จังหวัดสมุทรสงครามเป็นจังหวัดที่อุดมสมบูรณ์มาก ๆ มีทั้งปลา ทั้งผัก เมนูอาหารที่ได้ก็จะเป็นเมนูปลาซะส่วนใหญ่ เช่น ฉู่ฉี่ปลา ต้มส้มปลากะบอก อะไรประมาณนี้ค่ะ

บ่าว : ผมรู้สึกว่าคุณปู่มีความชอบในการทำอาหารจริง ๆ ช่วงมัธยมต้นผมคลุกคลีกับการทำอาหารอยู่กับที่บ้านเพราะคุณพ่อผมจะให้ผมทำอาหารบ้าง พอพอเริ่มใช้บ่อยมากขึ้นจากที่ทำเพราะพ่อใช้ให้ทำก็กลายมาเป็นอยากจะทำมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดขอพ่อทำเองโดยที่พ่อไม่ต้องใช้และทำด้วยความอยากทำมาตลอด อาหารที่ผมถนัดและทำบ่อยที่สุดก็เห็นจะเป็นอาหารไทยนี่แหละครับและอาหารไทยที่ชอบทำและชอบทานก็จะเป็นอาหารทางภาคใต้ครับ เพราะพื้นที่บ้านผมเป็นคนใต้หมดเลยครับ



ให้กับคนอื่นที่อยากจะลงมือทำอาหารแบบจริงจัง ๆ จัง ๆ ครับ?

A : สิ่งแรกที่ควรมีความตั้งใจ เพราะเมื่อเรามีความตั้งใจ เราจะสามารถทำได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะยากหรือง่ายก็ตาม ในปัจจุบันนวัตกรรมด้านอาหารมีมากมาย เราสามารถเริ่มจากจุดง่ายก่อนก็ได้ อย่างเช่น เรียนรู้จากอินเทอร์เน็ตการเริ่มต้นทำอาหารแบบง่าย ๆ สไตล์ Home cook แต่ว่าทุกอย่างมีความยาก ง่ายเหมือนกันหมดเลยครับ ถ้าเราเข้าใจในสิ่งนั้นมากความยากก็ไม่มีอีกต่อไปครับ สำหรับคนที่ชอบและรักในการทำอาหารนะครับ อย่างมันแต่คิดอย่างเดียวนะครับ คิดแล้วลงมือทำไปด้วยและทำมันอย่างสม่ำเสมอ

Q : การแข่งขันครั้งนี้คือรายการแข่งขันอะไรแล้วเราเข้าร่วมได้อย่างไร?

A : รายการ Thailand Ultimate Chef Challenge 2023 (TUCC) ที่จัดอยู่ในงาน THAIFEX เป็นงานแสดงสินค้าอุตสาหกรรมด้านอาหาร มีผู้ประกอบการร่วมจัดแสดงสินค้าทั้งในไทยและต่างประเทศ นับรวม 120 ประเทศ การแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขันประเภทเดียว โจทย์ก็คือ AEC Cuisine Culinary Challenge Junior Chef ต้องทำอาหารใน 10 ประเทศอาเซียน โดยเลือกมา 2 ประเทศ ทำประเทศละ 2 จาน ก็คือเสิร์ฟทั้งหมด 4 จานให้แก่กรรมการ ในเวลา 50 นาที ซึ่งในการแข่งขันนี้ก็ได้รับการแนะนำมาจากคณะอาจารย์ให้เข้าร่วมการแข่งขัน

Q : อยากให้เล่าถึงบรรยากาศ การแข่งขันหน่อยครับว่า เป็นอย่างไร?

A : การแข่งขันในครั้งนี้รู้สึกตื่นเต้นน้อยกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา เพราะเราทำการบ้านมาค่อนข้างดี ทำตามสตีปแบบที่เราแพลนไว้ ในการแข่งขันก็มีอุปสรรคเข้ามาบ้าง แต่ประสบการณ์ที่เคยแข่งมาทำให้เราสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และทำให้ควบคุม

ต้องขอขอบคุณอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่คอยสนับสนุนและคอยให้คำปรึกษาอยู่ตลอด และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ด้วยนะครับที่มอบโอกาสให้พวกเราได้มีประสบการณ์จากเวทีการประกวด ให้มีประสบการณ์ได้มากกว่าในห้องเรียน ประสบการณ์สำคัญกว่าความรู้ อยากให้มหาวิทยาลัยและคณะอาจารย์สนับสนุนเด็กๆ และมอบโอกาสให้กับพวกเขาได้แสดงผลฝีมือออกมาแบบนี้ไปตลอดนะครับ

สติได้ดีมากขึ้น ซึ่งบรรยากาศในงานเต็มไปด้วยคณะกรรมการเซฟมืออาชีพทั้งในและต่างประเทศ และผู้เข้าแข่งขันทั้งจูเนียร์เซฟและเซฟมืออาชีพทั้งในและต่างประเทศ ทำให้ผมรู้สึกตื่นเต้นและกดดัน แต่ยังมีกำลังใจจากคณะอาจารย์และเพื่อนๆ คอยยื่นเป็นกำลังใจให้ผมลดความกดดันลงมาได้

Q : จากการแข่งขัน เราได้รังสรรค์อาหารในแต่ละรอบการแข่งขันอย่างไร การวางแผนภายในทีมเป็นอย่างไรครับ และอาหารจานที่ได้รับรางวัล คือเมนูอะไรครับ และแนวคิดของเมนูนั้นคืออะไร?

A : การแข่งขันในรายการนี้ พวกเรา 2 คน เป็นการแข่งขันในประเภทเดียว โดยได้รับโจทย์ก็คือ AEC Cuisine Culinary challenge Junior chef ต้องทำอาหารใน 10 ประเทศอาเซียน โดยเลือกมา 2 ประเทศ ทำประเทศละ 2 ที่ ในเวลา 50 นาที โดยอาหารที่พวกเราได้รับรางวัลทั้งหมด 4 จาน ทุกจานล้วนเป็นอาหารที่หาทานยาก รวมไปถึงการเผยแพร่วัฒนธรรมด้านอาหารของประเทศเพื่อนบ้านให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น

Q : เรา 2 คน ได้นำความรู้จากห้องเรียนมาปรับใช้กับการแข่งอย่างไรครับ

A : พวกเราได้นำความรู้จากห้องเรียนมาใช้ในการวางแผนงาน ว่าเราต้องทำอะไรก่อน-หลัง เมนูไหนใช้ระยะเวลาการทำงานเราก็จะเริ่มทำก่อน และที่สำคัญคือเรื่องของความสะอาด เพราะเราต้องมีความรับผิดชอบต่อผู้กิน และความรู้จากการทำงานเป็นระเบียบเรียบร้อย เทคนิคการ cooking ต่าง ๆ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างดี

Q : อยากฝากอะไรถึงพี่ น้อง ชาวจันทรเกษมครับ?

A : ต้องขอขอบคุณอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่คอยสนับสนุนและคอยให้คำปรึกษาอยู่ตลอด และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ด้วยนะครับที่มอบโอกาสให้พวกเราได้มีประสบการณ์จากเวทีการประกวด ให้มีประสบการณ์ได้มากกว่าในห้องเรียน ประสบการณ์สำคัญกว่าความรู้ อยากให้มหาวิทยาลัยและคณะอาจารย์สนับสนุนเด็กๆ และมอบโอกาสให้กับพวกเขาได้แสดงผลฝีมือออกมาแบบนี้ไปตลอดนะครับ



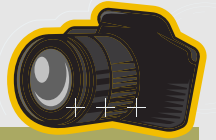
การอบรมเชิงปฏิบัติการ “การเขียนผลงานทางวิชาการ ประเภทตำรา”

ณ ห้องจันทรประภัสร์ ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดี
เมื่อวันที่ 22 - 23 พฤษภาคม ที่ผ่านมา



โครงการอบรม

เรื่อง “แนวทางปฏิบัติในการดำเนินวิจัยในมนุษย์” โดย นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ อุนายกสภามหาวิทยาลัย



ประมวลภาพกิจกรรม

ณ ห้องประชุมจันทรจักร ชั้น 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม ที่ผ่านมา





Address

เขตตศุจกัร กรุงเทพมหนคร 10900
39/1 ถนนรชคากษะก แหวงจันทรเกษม



Phone

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



e-Contact

pr.cru@chandra.ac.th



สมัครเรยยนอนลน 24 ซม. www.chandra.ac.th
โทร. 0 2942 5800, 0 2942 6800