

“...ผู้มีหน้าที่สื่อข่าว ควรสำนึกอยู่เสมอว่า งานที่ทำเป็นงานสำคัญและมีเกียรติสูง การแพร่ข่าวโดยขาดความระมัดระวัง หรือแม้แต่คำพูดง่าย ๆ เพียงนิดเดียว ก็สามารถจะทำลายงาน ที่ผู้มีความปรารถนาดีทั้งหลาย พยายามสร้างด้วยความยากลำบากเป็นเวลานานและมีเหมือนพองอากาศชนิดเดียว ถ้าเข้าไปอยู่ในเส้นเลือดก็สามารถเกิดชีวิตคนได้...”  
บรรราชศรีพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลราชกุมาร ๕.๙ พระราชทานแก่ภักดีศรีอยุธยาและภักดีศรีฉวีจันทร์  
ณ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๑๐

# จันทร์กระจ่างฟ้า

www.chandra.ac.th

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒๙ ประจำวันที่ ๑๙ - ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๐

## มิไฮปชแมร์ ๔ มิไฮป ดนตรี จาเบีย:ร็อคกันตรึม เรียนรู้วัฒนธรรมผ่านเสียงเพลง

จันทร์เกษม ส่งเสริม สืบสาน วัฒนธรรมไทย - เขมร จัดงานมิไฮปชแมร์ ๔ มิไฮป ดนตรี จาเบีย : ร็อคกันตรึม แลกเปลี่ยน แนวคิด เรียนรู้วัฒนธรรมผ่านดนตรีและอาหาร ส่งเสริมความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชนทั้งสองประเทศ

อาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ อาจารย์พิเศษ ประจำกรมจันทร์เกษม และในฐานะคณะผู้จัดงาน กล่าวว่า งานมิไฮปชแมร์ ๔ มิไฮป ดนตรี จาเบีย : ร็อคกันตรึมครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทั้งสองประเทศได้รู้จักและความเข้าใจในด้านวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ก่อเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน โดยมหาวิทยาลัยได้ดำเนินโครงการมาต่อเนื่องเป็นระยะเวลากว่า ๓ ปีแล้ว ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔

“ครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้ขยายเนื้อหาของงานเป็นอาหารและดนตรี ประกอบด้วย ดนตรีโบราณผ่านเครื่องดนตรีจาเบีย ซึ่งตรงกับเสียงในภาษา

ไทยว่าจับปี และประเทศไทยมีเครื่องดนตรีจระจับปี ได้เลือนหายไปตามกาลเวลา ทั้งนี้เครื่องดนตรีจาเบียและการแสดงจาเบียในแบบกัมพูชาได้จดทะเบียนเป็นมรดกโลกกับองค์การยูเนสโกเมื่อปีที่ผ่านมา

การแสดงดนตรีครั้งนี้ เป็นดนตรีสมัยปัจจุบัน โดยนักร้องกัมพูชา ร่วมกับวงดนตรีสากลของมหาวิทยาลัย และดนตรีร็อคร่วมสมัย ผสมผสานกับเครื่องดนตรีพื้นบ้านชแมร์สุรินทร์ ที่มีชื่อว่า ร็อคกันตรึม และเพื่อคงความเป็นอาหารชแมร์ปีนี้ สถานเอกอัครราชทูตกัมพูชาประจำประเทศไทย ได้ร่วมมือกับภาคธุรกิจเอกชน จัดบุฟเฟ่ต์อาหารให้ผู้เข้าร่วมงาน” อาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ กล่าว

อาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ กล่าวต่อว่า กิจกรรมมิไฮป ดนตรี จัดขึ้นเป็นครั้งที่ ๔ ได้รับเกียรติจากนายลอง วิสาโล เอกอัครราชทูตกัมพูชาประจำประเทศไทย



“ต้นอ้อย” สาว Healthy ตัวจริง เส้นทางสู่กีฬาเพาะกาย “หญิง”

ร่วมเป็นเกียรติ ซึ่งภายในงานมีการจัดแสดงนิทรรศการ “มิไฮปดนตรี” บุฟเฟ่ต์อาหารเขมร การแสดงดนตรีกันตรึมจากนักร้อง ๕ วง ผ่านบทเพลงชแมร์ และวงร็อค คง คย ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากจากประเทศกัมพูชา

“นอกจากนี้ ยังมีการเสวนาเรื่อง “เสียงดนตรีจาเบียชแมร์และจระจับปีไทย” โดย Mr.Pith Sarath นายกสมาคมจาเบียจากประเทศกัมพูชา และอาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ เป็นผู้นำดำเนินรายการและแปลภาษาชแมร์ โดยเป็นการพูดคุยผ่านเสียงเพลง ซึ่งจะเรียนรู้ว่าจาเบียชแมร์และจระจับปีของไทยนั้น มีความเป็นมาอย่างไร” อาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ กล่าว

อาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ กล่าวต่ออีกว่า การจัดงานครั้งนี้ ยังได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเครือข่ายผู้ใช้แรงงานชาวกัมพูชา บริษัทโคแมค (ประเทศไทย) จำกัด บริษัท แคปปิตอลซีเรียลส์ จำกัด บริษัทไทยแพชั่นพลาสติกอุตสาหกรรม จำกัด และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ร่วมการแสดง แลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมร่วมกันผ่านกิจกรรมครั้งนี้

“การจัดงานในครั้งนี้ นักเรียนภาษาชแมร์เป็นผู้ดำเนินการ โดยแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในส่วนต่าง ๆ ด้านการประสานงาน จัดทำข้อมูล และอื่น ๆ ซึ่งทำให้ทุกคนได้เรียนรู้การสื่อสารด้วยภาษาชแมร์กับกลุ่มเครือข่าย กระบวนการทำงานตั้งแต่ต้น ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีให้แก่ นักเรียน” อาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ กล่าว

อาจารย์โสภณ พิษุทรานนท์ กล่าวต่อว่า

## คณะมนุษยฯ จัดสัปดาห์วิชาการ เชิญ ชม ชอป “วันมนุษยวิชาการ”

คณะมนุษยศาสตร์ฯ จัดกิจกรรมวันมนุษยวิชาการ ในหัวข้อ “สานพลัง สร้างสรรค์ เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น” เน้นให้ความรู้ทางวิชาการ พร้อมเปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านวิชาการ และยังเป็นกิจกรรมพลังใจ และพลังกาย ชาวคณะมนุษยฯ

ดร.ประเสริฐ ฉิมท้วม คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ กล่าวว่า “วันมนุษยวิชาการ จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ซึ่งเป็นงานที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษา ได้แสดงผลงานวิชาการ ในสาขาวิชาต่าง ๆ และเป็นเวทีที่แสดงความสามารถของเหล่านักศึกษา สาขาวิชาต่าง ๆ ภายใต้สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

“งานในปีนีทางคณะต้องการดำเนินงานตอบสนองยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย และยุทธศาสตร์ใหม่มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อเป็นการพัฒนาท้องถิ่น และยังเป็นการย้ำเตือนถึงพันธกิจที่สำคัญของมหาวิทยาลัยด้านการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น และสังคม ตามพระราโชบาย ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ ๑๐ ทรงมอบพระราโชบายด้านการศึกษาให้มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทำงานเข้าเป้าในการยกระดับการศึกษาและพัฒนาท้องถิ่นในท้องถิ่นตน” ดร.ประเสริฐ กล่าว

ดร.ประเสริฐ กล่าวต่อว่า วันมนุษยวิชาการ เป็นงานที่นำเสนอเรื่องของวิชาการเป็นหลัก เพื่อเพิ่มศักยภาพและบูรณาการองค์ความรู้ที่หลากหลายให้นักศึกษามีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ มากยิ่งขึ้น ยังเป็นการผลิตบัณฑิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ให้เกิดความชำนาญในด้านวิชาการรวมถึงการแสดงศักยภาพของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ฯ เพื่อต่อยอดไปสู่วิชาชีพในอนาคตอีกด้วย

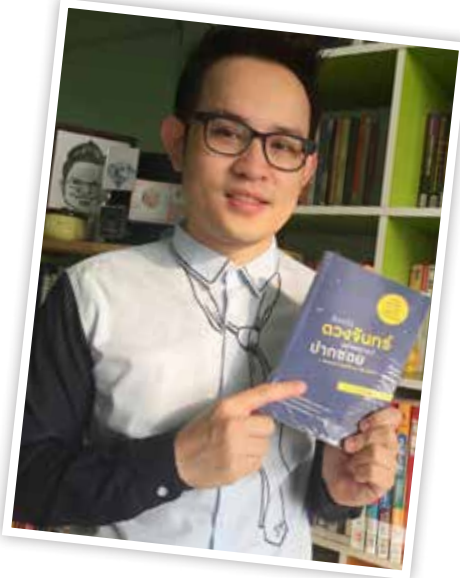
“ภายในงานปีนีประกอบด้วยกิจกรรม การสัมมนาทางวิชาการ และการเสวนาจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยายให้ความรู้ และยังมีนิทรรศการทางวิชาการของนักศึกษาที่เกี่ยวกับการทำงานร่วมกันกับชุมชน การออก

อ่านต่อหน้า ๖

อ่านต่อหน้า ๖



## BOOK in my mind



Book in My Mind สัมภาษณ์อยู่กับ ผศ.ดร. ตฤณกร เกตุกุลพันธ์ หรืออาจารย์ตฤณกร อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาการสมมุติและเครื่องสำอาง ที่จะมาเล่าถึงหนังสือเล่มโปรด และเสน่ห์ของหนังสือเล่มนั้น พร้อมทั้งบอกถึงเทคนิคการอ่านหนังสือในแบบตัวเอง

“หนังสือที่ผมได้อ่านและยังเป็นประโยชน์เล่มนี้ มีชื่อว่า “คิดจะไปดวงจันทร์ อย่าหยุดแค่

ปากซอย” ของผู้แต่งรวีต หาญอุตสาหะ ถ้าถามว่าทำไมถึงเลือกหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพราะรู้สึกชอบหนังสือเล่มนี้เมื่อหยิบมาอ่านก็ครั้ง ก็รู้สึกได้รับแรงบันดาลใจส่งผลให้มีพลังเพิ่มขึ้นทุกครั้ง” อาจารย์ตฤณกร บอกถึงหนังสือที่อ่านอยู่เป็นประจำ พร้อมทั้งบอกถึงเหตุผลที่ชอบอ่านหนังสือเล่มนี้

“หนังสือเล่มนี้จะมี ๒ ส่วนครับ ส่วนแรกผู้เขียนจะเล่าเรื่องราวชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตหลาย ๆ คน ว่าผ่านอะไรมาบ้างหลายคนเราเคยได้ยิน เรารู้จักสินค้าของเขา ธุรกิจของเขา แต่เราไม่เคยรู้เรื่องราวประวัติชีวิตเขา ได้เรียนรู้แนวคิดว่าทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ เช่น ผู้ก่อตั้ง Walt Disney, Ralph Lauren, Grab car และอื่น ๆ อีกมากมาย ส่วนที่สอง ผู้เขียนได้ให้แนวคิด วิธีการ และทางลัดที่จะพาคนอ่านไปสู่เป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว” อาจารย์ตฤณกร ได้นำเนื้อหาภายในหนังสือมาบอกเล่า

“เสน่ห์ของหนังสือเล่มนี้บอกตรง ๆ แค่อ่านชื่อหนังสือก็โดนใจแล้วครับ สะดุดตา และเกิดคำถามในใจทันที ว่าคืออะไร ดวงจันทร์กับปากซอย มาเกี่ยวข้องกันได้อย่างไรจนได้อ่านเนื้อหาในหนังสือ ยิ่งทำให้เรารู้สึกว่าบนโลกนี้มีอีกหลายเรื่องที่เรายังไม่รู้และเราก็สามารถทำได้เช่นกัน” อาจารย์ตฤณกร บอกถึงเสน่ห์ของหนังสือเล่มโปรด ที่ทำให้ต้องหยิบมาอ่านเป็นประจำ

“หนังสือเล่มนี้ยังสามารถนำไปปรับใช้ได้ อย่างมากส่วนแรก เรื่องการทำงานด้วยความที่เรามีอาชีพ เป็นอาจารย์ ต้องหาความรู้เพิ่มเติม

เล่นของหนังสือเล่มนี้บอกตรง ๆ แค่อ่านชื่อหนังสือก็โดนใจแล้วครับ สะดุดตา และเกิดคำถามในใจทันที ว่าคืออะไร ดวงจันทร์กับปากซอย มาเกี่ยวข้องกันได้อย่างไรจนได้อ่านเนื้อหาในหนังสือ ยิ่งทำให้เรารู้สึกว่าบนโลกนี้มีอีกหลายเรื่องที่เรายังไม่รู้และเราก็สามารถทำได้เช่นกัน

ในเรื่องอื่น ๆ เพื่อที่จะได้มีเรื่องราวไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษา หรือคนรอบข้างที่เขา กำลังท้อแท้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือเรื่องการใช้ชีวิต ส่วนที่สอง เรื่องการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ทำให้เราไม่เคยรู้สึกเหนื่อยกับเรื่องที่เราทำอยู่ ทำให้ได้รู้ว่าชีวิตต้องมีอะไรที่เรารู้สึกอีกมากมาย ทำให้เรามีเป้าหมายชีวิต ในเรื่องงาน เรื่องครอบครัว และอีกหลายเรื่อง ๆ” อาจารย์ตฤณกร ได้นำประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ มาปรับใช้กับการใช้ชีวิตของตนเอง

“ค้นหาเวลาอ่านหนังสือที่ชอบครับ สำหรับผมแล้วทุกเช้าจะหยิบหนังสือมาอ่านอย่างน้อย ๑๕ นาที และถ้าวันไหนมีเวลามากก็จะอ่านประมาณ ๑ ชั่วโมง เวลาเจอประโยคไหนโดนใจหรือแนวคิดดี ๆ ที่จะเอาไปใช้ประโยชน์ได้ ก็จะจดบันทึกไว้ในสมุด เพื่อที่จะได้หยิบมาใช้ได้ทันทีครับ สำคัญเราไม่ควรหยุดหาความรู้และพัฒนาตนเอง เพราะปัจจุบันโลกเปลี่ยนแปลงเร็วมากครับ” อาจารย์ตฤณกร ได้เล่าทิ้งท้าย



## He&She said

# “คุณคร ย้อนอดีต”

จากนวนิยายสู่ละครรัก โรแมนติกอิงประวัติศาสตร์ ที่กำลังมาแรงในตอนนี้เรื่อง บุษเพสันนิวาส ซึ่งเป็นละครย้อนยุคหรือว่าละครแนวพีเรียด ที่ปลุกกระแสคนไทยให้สำนึกบ้านเกิด ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ภาษา สถานที่โบราณต่าง ๆ เราลองมาฟังความคิดเห็นของนักศึกษาว่าการดูละครเรื่องนี้นอกจากจะสนุกแล้ว ยังจะให้ความรู้ และยังนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตปัจจุบันอย่างไร

**นางสาวนันทวรรณ กิจศรีปัญญา (อ้อม)**

**นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สาขานาฏศิลป์และศิลปการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**

หนูคิดว่าละครเรื่องนี้ให้ความรู้ในด้านประวัติศาสตร์ในแต่ละตัวละครและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดในสมัยกรุงศรีอยุธยา และอีกทั้งยังช่วยสอนในเรื่องมารยาทการมีสัมมาคารวะกับผู้ใหญ่ ซึ่งปัจจุบันเด็กไทยสมัยนี้ไม่ค่อยให้ความสำคัญในเรื่องของมารยาทเท่าที่ควร และละครเรื่องนี้ก็สามารถสอนให้ทราบว่าการมีมารยาทหรือการมีสัมมาคารวะเป็นสิ่งที่ดีควรกระทำ รวมไปถึงมารยาทในเรื่องอื่น ๆ อีกด้วย

**นายภานุมาส ภาณุมนต์วาทิ (มี)**

**นักศึกษาชั้นปีที่ ๕ สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ คณะศึกษาศาสตร์**

การได้รับรู้เรื่องราวในประวัติศาสตร์ในแง่ของการทำมาเป็นละครทำให้เข้าถึงคนได้ทุกรุ่น ทำให้เราได้รู้ประวัติศาสตร์ชาติไทยเพิ่มขึ้น ทำให้เรารักและหวงแหนผืนแผ่นดิน และควรอนุรักษ์ความเป็นไทยของเราไว้สืบต่อไปจากการแสดงผ่านตัวละครและเนื้อเรื่องในละคร และยังฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศด้วยไม่จำเป็นการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ อาหารไทย หรือเครื่องแต่งกายต่าง ๆ ทำให้คนรุ่นใหม่อย่างเราหันกลับมาสนใจได้ครับ





## สารจากผู้บริหาร

### สวัสดิ์ท่านผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาทุกท่าน

สวัสดิ์ครับชาวจันทร์เกษมทุกท่าน สภาพอากาศตอนนี้ เห็นกรมอุตุนิยมวิทยาประกาศว่าประเทศไทยได้เข้าสู่หน้าร้อนอย่างเต็มรูปแบบแล้ว และคาดว่าจะร้อนยาวไปถึงกลางเดือนพฤษภาคม หวังว่าทุกท่านคงเตรียมมาตรการในการรับมือกับสภาพอากาศร้อนไว้บ้างแล้วนะครับ อย่างน้อยก็เอาร่มติดไม้ติดมือกันไปด้วยเวลาเดินไปรับประทานอาหารช่วงกลางวัน

สำหรับงานด้านกิจการนักศึกษาในช่วงนี้ กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายให้สถานศึกษาทุกระดับกวดขัน กำกับดูแลให้นักเรียน นักศึกษาห่างไกลจากสารเสพติด มีนเมา โดยเฉพาะสารเสพติดสูตรใหม่ในหมู่วัยรุ่น ที่เรียกกันติดปากว่า “ลีน” (LEAN) ซึ่งหมายถึง เครื่องดื่มสูตรผสม มีการนำน้ำอัดลมหรือน้ำชาลิบตันมาผสมกับยาน้ำแก้ไอ ยาแก้แพ้ หรือยาแก้ปวด เมื่อดื่มเข้าไปแล้วจะมีอาการเมาคล้ายดื่มเหล้า ยาที่นำมาผสมมักแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ยาน้ำและยาเม็ด เมื่อดื่มติดต่อกันไประยะเวลาหนึ่ง ผู้ดื่มจะเข้าสู่ภาวะการเสพติดสารผสมดังกล่าว เมื่อไม่ได้ดื่มระยะหนึ่ง จะเริ่มครั่นเนื้อครั่นตัว ขาดสมาธิ กระวนกระวาย หนาว ๆ ร้อน ๆ ปวดเมื่อย อาจเกิดอาการคอแห้ง ปากแห้ง ตาแห้ง ใจสั่นร่วมด้วย การนำยาดังกล่าวมาใช้อย่างผิดวัตถุประสงค์ จะส่งผลร้ายแรงต่อร่างกายของผู้ดื่มในระยะยาว ดังนี้

- ๑) มีผลกระทบต่อระบบการสั่งการของประสาท เซลล์สมองถูกทำลาย ส่งผลต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ในอนาคต
- ๒) ประสาทหลอน ผู้ใช้ยาอาจทำอันตรายแก่ตนเองและผู้อื่นได้
- ๓) อาจเกิดภาวะชักหรือเกร็ง ทำให้สมองขาดออกซิเจนจนเป็นเหตุให้เกิดอาการอัมพาตหรือเสียชีวิตได้
- ๔) ปริมาณเม็ดเลือดขาวต่ำ อาจเกิดภาวะช็อกจนเสียชีวิตได้
- ๕) หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เส้นโลหิตในสมองแตก
- ๖) ตับและไตวาย เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้

ผมเชื่อว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะวิเคราะห์ พิจารณาด้วยเหตุและผล ว่าการดื่มสารผสมดังกล่าวเพื่อความสนุกสนานเพียงเล็กน้อย เมื่อแลกกับผลร้ายที่จะต้องเกิดขึ้นกับร่างกายในอนาคต มันไม่คุ้มกันเลย อาจารย์อยากให้นักศึกษาทุกคนพึงระลึกไว้เสมอว่า ลูก ๆ ทุกคนคือความหวังอันสูงสุดของพ่อแม่ พ่อแม่ยอมลำบาก ยอมทำงานหนักเพื่อหาเงินส่งเสียให้เราได้เรียนในวันนี้ และพ่อแม่ทุกคนกำลังเฝ้ารอวันที่เราจะประสบความสำเร็จในการศึกษา เรียนจบ ได้งานทำดี ๆ มีอนาคตที่ดีต่อไป

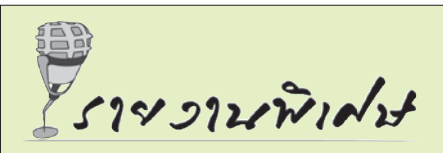


ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนทรศน์ พลเดช  
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา





# “ต้นอ้อย” สาว Healthy ตัวจริง เส้นทางสู่กีฬาเพาะกาย “หญิง”



จารุวรรณ

ผู้หญิงกับความสวยความงาม ถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ความสวยงามในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องของหน้าตา ผิวพรรณเท่านั้น แต่รวมถึงร่างกายทั้งภายในและภายนอก เช่นเดียวกับสาวเฮลตี้คนนี้ ที่มีดีกรีเป็นถึง “นักกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด” และล่าสุดเธอก้าวสู่การเป็น “นักเพาะกายสาวสวย” ซึ่งสามารถคว้าเหรียญทองแดงมาครองจากเวทีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๔๕ “ราชมงคลธวัชบุรี”

วันนี้เราจะมาจับเข่าคุยกับเธอคนนี้กันค่ะ ...ว่าทำไมถึงหลงใหลกับกีฬา “เพาะกาย” และโปรแกรมการแข่งขันต่อไปของเธอ

“น้ำอ้อย” หรือ นางสาวดิศดารัตน์ ทุลธรรม

ความที่รักกีฬามากไม่ว่าจะเป็นกีฬาอะไรก็ได้ที่ได้ออกกำลังกายเลยหันมาเล่นกีฬาเพาะกายค่ะ สิ่งที่อ้อยได้จากกีฬาชนิดนี้คือ ๑) สร้างแรงบันดาลใจให้คนรอบข้างมาออกกำลังกายได้ด้วย ๒) คือขบะใจตัวเองค่ะเพราะกีฬาที่ต้องใช้ความอดทนสูง ทั้งเรื่องการกิน การซ้อม การพักผ่อนทุกอย่างถูกกำหนดกฎเกณฑ์ไว้หมดค่ะ

นักศึกษาชั้นปีที่ ๕ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ เจ้าของเหรียญรางวัลมากมายจากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล และก้าวมาสู่การคว้าเหรียญทองแดง จากการแข่งขันกีฬาเพาะกาย รุ่นไมเคลทิลิคหญิง สูงเกิน ๑๖๒ ซม.

เล่าถึงโปรแกรมการแข่งขันรายการต่อไปสำหรับเธอที่จะมีขึ้นเร็ว ๆ นี้ว่า “เป็นการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย MR.THAILAND 2018 ที่สำคัญชิงถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี ในระหว่างวันที่ ๖ - ๘ เมษายนนี้ ที่ ศูนย์การค้าแฟชั่น ไอส์แลนด์ รามอินทรา กรุงเทพฯ ค่ะ ถือเป็นอีกรายการใหญ่สำหรับกีฬาชนิดนี้เลยคะ

ส่วนในเรื่องการพิจารณาการตัดสินนั้นจะเป็นในเรื่องของสรีระของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนว่าจะมีส่วนทางร่างกายสมส่วนมากน้อยแค่ไหน รวมไปถึงเรื่องของการแต่งกายที่ถูกระเบียบและสวยงามค่ะ”

“สำหรับรายการนี้ เรื่องของการเตรียมตัวก่อนเริ่มแข่ง ต้นอ้อยจะดูแลตัวเองในเรื่องของการทานอาหารเป็นอันดับแรกคะ ยิ่งเป็นนักกีฬาเรายิ่งต้องทานให้เป็นเวลา และเน้นอาหารคลีน ไม่น้ำตาล ไม่น้ำมัน ไม่หวาน เน้นจืดคะ จะช่วยในการดูแลและเตรียมความพร้อมของร่างกายได้เป็นอย่างดีคะ

ส่วนเรื่องของการสร้างกล้ามเนื้อ สรีระนั้น



เจ้าของ : งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลขที่ ๓๙/๑ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๓๐๐ บรรณาธิการ วีระชัย ดระหงษ์งานกิจกองบรรณาธิการ : บุญเกียรติ ชีระภากร, อัมฤทัย แสงแดง, จารุวรรณ จันทมาลา, กัทราพร นิกรดิถีชาติ, พุดมิ่งค์ มั่นดินแดง, ดนิตา แสงสาคร, ธนพล เฉลียวจิตเวช

เพื่อเป็นการช่วยลดภาวะโลกร้อนจากการใช้กระดาษ “จันทร์กระจ่างฟ้า” ขอความร่วมมือใช้การติดต่อสื่อสารผ่านทาง jankajangfa@gmail.com



อย่างที่ต้นอ้อยได้บอกไป ในตอนต้นว่า รายการนี้เป็น รายการใหญ่่มากสำหรับ ตนเอง อันติบแรกต้นอ้อยอยากแสดงความสามารถที่ตัวเองมีออกมาอย่างเต็มที่ค่ะ ไม่ถึงกับมุ่งหวังในอันดับ เพียงทำให้สุดความสามารถ เป้าหมายที่สำคัญคือ เพื่อเก็บประสบการณ์ในชีวิตของต้นอ้อยเองค่ะ

เมื่อเปรียบเทียบร่างกายผู้หญิงกับผู้ชาย กล้ามเนื้อผู้หญิงจะขึ้นน้อยกว่า เพราะมวลร่างกายไขมันของผู้หญิงจะเยอะกว่าผู้ชาย ในส่วนของการฝึกซ้อมต้นอ้อยจะไม่ซ้อมหนัก หรือยกเหล็กหนักเท่าผู้ชาย เน้นเรื่องวินัยการทานอาหารเป็นหลัก และทำทางการเล่นการซ้อมให้ถูกต้องค่ะ” ต้นอ้อย เล่าถึงการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนเข้าแข่งขันรายการใหญ่ระดับประเทศได้อย่างน่าสนใจ พร้อมเล่าต่อถึงความมุ่งมั่นและเป้าหมายที่เธอมีต่อรายการนี้ด้วยว่า

“อย่างที่ต้นอ้อยได้บอกไปในตอนต้นว่า รายการนี้เป็นรายการใหญ่มากสำหรับตนเอง

อันดับแรกต้นอ้อยอยากแสดงความสามารถที่ตัวเองมีออกมาอย่างเต็มที่ค่ะ ไม่ถึงกับมุ่งหวังในอันดับ เพียงทำให้สุดความสามารถ เป้าหมายที่สำคัญคือ เพื่อเก็บประสบการณ์ในชีวิตของต้นอ้อยเองค่ะ”

“ต้นอ้อยต้องบอกก่อนว่า รายการนี้เป็นรายการที่นอกเหนือจากโปรแกรมแข่งในระดับอุดมศึกษาแบบที่ผ่านมา เหมือนเป็นการหาประสบการณ์ส่วนตัว แต่ก็จะได้รับการสนับสนุนดูแลเรื่องโปรแกรมการทานอาหาร ออกกำลังกายจากอาจารย์ และอีกหนึ่งแรงสนับสนุนที่สำคัญที่สุดคือ คุณพ่อและคุณแม่ค่ะ ที่ไม่ว่าต้นอ้อยจะทำอะไร ท่านจะเป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนมาโดยตลอด

ท่านก็จะคอยให้กำลังใจ ห่วงเราในเรื่องการพักผ่อน กลัวจะไม่เพียงพอ เพราะต้นอ้อยทั้งเรียนไปด้วย ต้องฝึกซ้อมกีฬาไปด้วย และไหนจะเข้าแข่งขันกีฬารายการต่าง ๆ อีก ซึ่งทั้งหมดนี้ เราทำไปพร้อม ๆ กัน เพียงแบ่งเวลาให้ดีกว่าคนอื่น ทำตารางให้เป็นสัดส่วน และมีวินัย เครื่องครัดกับสิ่งที่เราจะลงมือทำให้ดีที่สุดค่ะ” ต้นอ้อย เล่าถึงแรงใจสนับสนุนสำคัญของตนเองที่อยู่เคียงข้างเธอมาตลอด และยังเล่าถึงการเป็นนักกีฬาของก่อนจะก้าวมาสู่นักกีฬาเพาะกายในวันนี้

“เดิมเป็นนักวอลเลย์บอลชายหาดมาก่อนค่ะ คุยที่เล่นชายหาดคุยกันเรียนจบก่อนด้วย ความที่รักกีฬามากไม่ว่าจะเป็นกีฬาอะไรก็ได้ที่ได้ ออกกำลังกาย เลยหันมาเล่นกีฬาเพาะกายค่ะ สิ่งที่อ้อยได้จากกีฬานี้คือ ๑) สร้างแรงบันดาลใจให้คนรอบข้างมาออกกำลังกายได้ด้วย ๒)



คือชนะใจตัวเองค่ะเพราะกีฬานี้ต้องใช้ความอดทนสูง ทั้งเรื่องการกิน การซ้อม การพักผ่อนทุกอย่างถูกกำหนดกฎเกณฑ์ไว้หมดค่ะ”

“สุดท้าย สำหรับสาว ๆ หรือหนุ่ม ๆ คนไหนสนใจการออกกำลังกาย รักษาสุขภาพ กีฬานี้ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือก “ขอแคใจค่ะ กล้าที่จะทำแล้วลงมือทำค่ะ” ก็จะสร้างสิ่งดี ๆ ให้แก่ตัวเอง ทั้งด้านสมาธิ วินัย และสังคมให้อีกด้วย หันมาดูแลสุขภาพกันนะค่ะ การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็ยังคงเป็นเรื่องที่ดีเสมอค่ะ” ต้นอ้อยทิ้งท้ายถึงคนที่รักในการออกกำลังกาย

**มโหชนแมร์ ๔**

ต่อจากหน้า ๑

การดำเนินโครงการที่ผ่านมา ด้วยความมุ่งมั่นของมหาวิทยาลัย มีเป้าหมายที่ให้มหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับประเทศกัมพูชาในทุก ๆ ด้าน เพราะเราก็มีการสอนการอบรมภาษาขแมร์ ซึ่งถือเป็นฐานสำคัญที่นำไปสู่การแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ในด้านอื่น ๆ ของระหว่างสองประเทศเพิ่มขึ้นในอนาคต

**คณะมนุษยฯ จัดสัปดาห์วิชาการ**

ต่อจากหน้า ๑

ร้านขายสินค้าหัตถกรรม จากฝีมือของนักศึกษาและชุมชน”

ดร.ประเสริฐ กล่าวต่อว่า นอกจากงานเสวนาทางวิชาการแล้ว ทางคณะฯ ยังได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมของไทย โดยจัดการแสดงชุดที่ยิ่งใหญ่ของคณะคือ โขนจันทรเกษม (ผู้หญิง) เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายมหาวิทยาลัย ในเรื่องการส่งเสริมให้เป็นเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ



**ร่วมหารือ :** มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม คณะผู้บริหาร และคณาบดีแต่ละคณะ ร่วมต้อนรับ และประมุขปรึกษาหารือ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) โดยมี รศ.ดร.สุภาลี ไชยคุณารกุล อธิการบดี กล่าวต้อนรับและเป็นประธานเปิดการประชุมหารือ ณ ห้องประชุมมาติงญอลสาย ชั้น ๔ อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อเร็ว ๆ นี้

จันทรเกษมและการแสดงศิลปวัฒนธรรมของประเทศต่าง ๆ และกิจกรรม มโหชนแมร์ ครั้งที่ ๔ ซึ่งปีนี้มาในหัวข้อ “มโหชนดนตรี จาเบียง ร็อคกันตริม จากศิลปินที่ได้รับความนิยมจากประเทศกัมพูชา

“งานมนุษยวิชาการครั้งนี้ ถือได้ว่าเป็นเป็นกิจกรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าทุกปี เพราะในปี

นี้มีเครือข่ายจากชาวบ้าน และเครือข่ายของมหาวิทยาลัยภายนอก จึงอยากจะขอเชิญชวนบุคลากรทุกท่านเข้าร่วมงานในครั้งนี้ เพราะท่านจะได้รับความรู้ ความบันเทิง และสามารถเลือกซื้อสินค้าจากฝีมือเหล่านักศึกษา และชุมชนที่มาร่วมงาน ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๙ มี.ค. และ ๑-๕ เม.ย. ที่จะถึงนี้” ดร.ประเสริฐ กล่าว

## การประชุมคณะกรรมการดำเนินงานยกร่าง เกณฑ์ประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับอุดมศึกษา กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ



ณ ห้องประชุมพิฆานจันทร์ ๑ ชั้น ๑๒ อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อวันที่ ๑๒ มีนาคม ที่ผ่านมา

# โครงการสำรวจความต้องการและสร้างความร่วมมือ ในการบริการวิชาการและการวิจัย จังหวัดชัยนาท



ณ รร.ห้วยกรดวิทยา อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท เมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม ที่ผ่านมา



มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม  
CHANDRAKASEM  
RAJABHAT  
UNIVERSITY

# เลือกในสิ่งที่ชอบ เป็นในสิ่งที่ใช่

ก้าวไกลสู่มืออาชีพ

**รับสมัคร  
นักศึกษาใหม่**  
[www.chandra.ac.th](http://www.chandra.ac.th)  
หรือที่ศูนย์รับสมัครนักศึกษา มจช.

☎ 0 2942 5800, 0 2942 6800

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์



จันทร์กระจ่างฟ้า

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒๙ ประจำวันที่ ๑๙ - ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตเลขที่ ๑/๒๕๓๕  
ปทฝ.จันทรเกษม