



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์
JOURNAL WEEKLY

จดหมายข่าว จันทร์กระจ่างฟ้า รายสัปดาห์

ปีที่ 20 ฉบับที่ 38 ประจำวันที่ 23 - 29 มิถุนายน 2568



- ศึกษาศาตร์ MOU สพป. ปทุมฯ เขต 1
- ชมรมกู้ชีพฉุกเฉิน ปั่นนักกู้ชีพรุ่นใหม่



เฉลิมพระเกียรติฯ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอนก เทียนบุชา รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและพันธกิจสัมพันธ์ เป็นประธานเปิดกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์และบำเพ็ญสาธารณกุศลเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี BIG CLEANING DAY พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร นำทีมบุคลากรร่วมกิจกรรม ณ บริเวณประตูจันทร์ เมื่อเร็ว ๆ นี้



- “4 เซฟ CRU” นำความรู้สู่ครัวโลก
คว้าเหรียญ TUCC 2025



- กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์
และบำเพ็ญสาธารณกุศลเฉลิมพระเกียรติ
- มรภ.จันทร์เกษม ร่วมกับ สถาบันประสาทวิทยา
จัดโครงการหัดคันร่วมใจ ใส่ใจผู้สูงวัยสมองเสื่อม
- ต้อนรับอาจารย์จาก Qiannan Normal
for Nationalities (QNUN)

จดหมายข่าวจันทร์กระจ่างฟ้ารายสัปดาห์ออนไลน์

บรรณาธิการ : วีระชัย ตระนันทกิจ กองบรรณาธิการ : จารุวรรณ จันทร์มาลา
ธนพล เจริญวัฒนิน, อ้อมกัญญา แสงแดง, คณิตา แสงสาคร และธีรศักดิ์ สมนวน

JANKAJANGFA
WEEKLY ONLINE



ศึกษาศาสตร์ MOU สพป. ปทุมฯ เขต 1 ขยายเครือข่ายทางวิชาการ



คณะศึกษาศาสตร์ จับมือ สพป. ปทุมฯ เขต 1 ลงนามความร่วมมือทางวิชาการ ประกาศเจตนารมณ์เดินทางสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ การศึกษา และพัฒนาท้องถิ่น พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สนับสนุนทรัพยากร เป็นแหล่งฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตติวิสัย สุขป้อม คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ กล่าวว่า

ด้วยคณะศึกษาศาสตร์มีวิสัยทัศน์ เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษา ตามแนวทางกระบวนการพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาตามรูปแบบฐานสมรรถนะ PTRU Model และการบริการวิชาการ ชุมชน ท้องถิ่น ตลอดจนจนถึงสร้างเครือข่าย การฝึกประสบการณ์วิชาชีพทั้งในกรุงเทพฯ ปริมณฑล และจังหวัดชายนาท จึงเกิดเป็นความร่วมมือในครั้งนี้

“เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคมที่ผ่านมา คณะศึกษาศาสตร์ได้รับมอบหมายจาก ท่านอธิการบดีสร้างความร่วมมือ ร่วมกับ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปทุมธานี เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษา มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ การศึกษาและพัฒนา ท้องถิ่น พัฒนาคูร พัฒนาคูครทง การศึกษา การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ” คณบดีฯ กล่าว

คณบดีฯ กล่าวต่อว่า ด้วยคณะศึกษาศาสตร์มีนักศึกษาครูจำนวนมาก

การขยายเครือข่ายวิชาการร่วมกับ สพป. ปทุมฯ เขต 1 ที่มีโรงเรียนภายใต้สังกัด 100 กว่าโรงเรียนนี้ จะเป็นส่วนสนับสนุนสำคัญในการพัฒนาครู โดยทั้ง 2 องค์กร จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในบริบทต่าง ๆ ร่วมกันโดยมุ่งเน้นการพัฒนาครูเป็นที่ตั้ง ผ่านโครงการต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยร่วมมือกันพัฒนาคูครทงในท้องถิ่น สนับสนุน ทรัพยากร ถ่ายทอดความรู้ จัดหลักสูตร การอบรม บริการวิชาการและบริการท้องถิ่น รวมถึงการเป็นพื้นที่ฝึกประสบการณ์ วิชาชีพให้แก่นักศึกษา ตลอดจนส่งเสริม การดำเนินงานด้านวิจัยและบริการวิชาการ

“ความร่วมมือนี้ ยังสร้าง ประโยชน์ให้แก่นักศึกษาในการเรียนรู้ และสร้างประสบการณ์จากการเป็นผู้ช่วย วิทยากรในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเกิดทักษะ เกิดกระบวนการ การพัฒนาครู ก่อนที่จะออกสู่การทำงาน ในสายวิชาชีพครูของตนเองต่อไป” คณบดีฯ กล่าว

ชมรมกู้ชีพฉุกเฉิน บัณฑิตกู้ชีพรุ่นใหม่ พร้อมรับมือภัยพิบัติ

ชมรมกู้ชีพฉุกเฉิน มรภ.จันทรเกษม เสริมทักษะการกู้ชีพกู้ภัยผ่านการอบรม เชิงปฏิบัติการ ให้แก่นักศึกษาและบุคลากร เตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ อีกทั้งยังสามารถถ่ายทอดความรู้ นำไปสู่การปรับใช้ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงพร กาศาสบิ ตัวแทนที่ปรึกษาชมรมกู้ชีพ ฉุกเฉินมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กล่าวว่า กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ นักกู้ชีพรุ่นใหม่เพื่อเตรียมความพร้อม รับมือภัยพิบัติ การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (BLS) และการช่วยเหลือนผู้ประสบเหตุทาง น้ำครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อฝึกและพัฒนาทักษะ การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน การปฐมพยาบาล เบื้องต้นให้แก่นักศึกษา และบุคลากรของ

มหาวิทยาลัย ให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการ ป้องกันและการบรรเทาสาธารณภัย ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ แผ่นดินไหว น้ำท่วม ให้มีทักษะและสามารถนำไปใช้ในสภาวะ ฉุกเฉินได้อย่างถูกวิธีและไม่ตื่นกลัว

การอบรมจัดขึ้นในรูปแบบการ บรรยายและปฏิบัติ โดยทีมวิทยากรชมรม กู้ชีพฉุกเฉิน มรภ.จันทรเกษม และนักกู้ภัย ผู้เชี่ยวชาญทางน้ำ ที่ให้ความรู้ เตรียม พร้อมในการรับมือและเอาตัวรอด พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติการจำลองสถานการณ์ แผ่น ดินไหวและการอพยพอย่างปลอดภัย ฝึกการทำ CPR และการใช้เครื่อง AED การช่วยเหลือคนตกน้ำอย่างปลอดภัย เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ที่ร่วมการอบรมยังได้ รับมอบ Arm และเกียรติบัตรในการอบรม

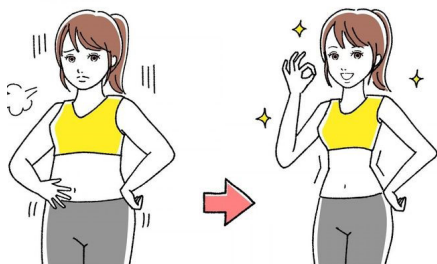


เชิงปฏิบัติการนักกู้ชีพรุ่นใหม่อีกด้วย “กิจกรรมครั้งนี้เกิดขึ้นได้ต้อง ขอขอบคุณท่านอธิการบดี ที่เล็งเห็นถึง ความสำคัญและสนับสนุนงบประมาณ จัดการอบรม ขอขอบคุณนักศึกษา บุคลากร ที่ ให้ความสนใจเข้าร่วมอบรมเป็นจำนวนมาก เพราะการฝึกทักษะนี้ทำให้สามารถรับมือกับ ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้จริง และสร้าง โอกาสการลดอัตราการบาดเจ็บ สูญเสีย ชีวิตได้เป็นอย่างดี” ผศ.ดร.ดวงพร กล่าว



4 วิธีออกกำลังกาย สำหรับคนเวลาน้อย

“อยากออกกำลังกาย แต่ไม่ค่อยมีเวลาเลย” คำ ๆ นี้ มักจะออกมาสำหรับคนที่อยากออกกำลังกาย แต่ประสบปัญหาในเรื่องของเวลาที่มีจำกัดทั้งเรื่องเรียนและทำงาน กว่าที่จะถึงบ้านก็แทบจะไม่เหลือเวลาทำอย่างอื่นแล้ว เพราะฉะนั้น การหาเวลาออกกำลังกายคงยังไม่ต้องพูดถึงเลยในวันนี้เราจะแบ่งปันวิธีออกกำลังกายที่



คนมีเวลาน้อยอย่างคุณอาจนึกไม่ถึงมาก่อน เริ่มกันที่การขยับร่างกายเบา ๆ หลังตื่นนอนเริ่มขยับร่างกายด้วยการยืดเส้น ให้คุณเอามือประสานกันไว้ แล้วยกแขนขึ้นให้สุด หลังจากนั้นเอียงตัวไปทางด้านซ้าย และด้านขวา ทำค้างไว้ข้างละ 10 วินาที สลับกันไปมา ทำนี้จะเหมือนการบิดขี้เกียจไปในตัว และช่วยให้คุณรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น

ต่อกันกับท่าการแกว่งแขนระหว่างเดินทาง เช่น ระหว่างยืนรอรถกำลังเดิน หรือแม้แต่ตอนที่รอซื้อกาแฟ ยืนรอเฉย ๆ ก็คงน่าเบื่อเกินไป เพียงลองแกว่งแขนทั้งสองข้างเบา ๆ พร้อมกัน นั่นก็ถือว่าคุณได้ออกกำลังกายและยังช่วยลดพุง รวมทั้งไขมันที่ท้องแขนได้อีกด้วย

อีกหนึ่งวิธีสำหรับชาวออฟฟิศที่ไม่มีเวลาเลยจริง ๆ คือ การเดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์ แน่นอนว่าการขึ้นลิฟต์ สะดวกและรวดเร็วกว่า แต่ถ้าไม่ได้รีบจนเกินไป การเดินขึ้นบันไดก็นับเป็นทางเลือกที่ดีที่เผาผลาญไขมันได้ไม่น้อย และยังช่วยให้ท้องและต้นขากระชับไปพร้อม ๆ กัน

ปิดท้ายกับการนั่งทำงานก็ออกกำลังกายได้ สำหรับใครที่รู้สึกว่าวิธีที่



บอกมาทั้ง 3 ข้อ ยังทำไม่ได้ ให้ลองมาดูวิธีนี้ คือออกกำลังกายขณะนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน เพียงแค่นั่งให้ตัวตรง แล้วแขม่วหน้าท้องเข้าออกเป็นจังหวะ ครึ่งละ 10 วินาที ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ เท่าที่คุณมีเวลา วิธีนี้นอกจากจะช่วยลดพุงได้ ยังเป็นการฝึกหายใจและสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องได้

ยังไม่สายเกินไปหากจะเริ่ม “ออกกำลังกาย” จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้แทบทุกที่ ทุกเวลา และทุกคนสามารถปฏิบัติตามได้ แม้จะเป็นคนที่มีเวลาน้อยเพียงใดก็ตาม ลองเลือกวิธีที่สนใจแล้วพยายามทำไปได้อย่างต่อเนื่องในทุก ๆ วัน อย่าลืมนะว่า “เพียงแค่นั่งก็เท่ากับออกกำลังกาย” แล้ว

Credit : www.prudential.co.th



4 แอปฯ ตัวช่วยสายสุขภาพ พิชิตใจคนออกกำลังกาย

หนุ่มสาวคนทำงานที่กำลังมีความตั้งใจอยากที่จะลดน้ำหนัก และต้องการสร้างวินัยในการออกกำลังกายให้กับตัวเอง วันนี้เรามีแอปพลิเคชันออกกำลังกายดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณออกกำลังกายได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าคุณจะเป็นสายวิ่ง หรือสายฟิตเนส ก็สามารถมีร่างกายที่สมบุรณ์แข็งแรงเหมือนมีเทรนเนอร์อยู่ข้าง ๆ เลยทีเดียว จะมีแอปพลิเคชัน อะไรน่าสนใจบ้าง มาติดตามกันเลย

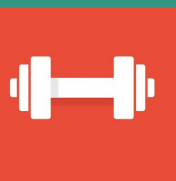


เริ่มกันที่ **Daily Yoga** สำหรับใครที่ยังไม่เคยลองฝึกการเล่นโยคะ

แอปฯ Daily Yoga ถือเป็นแอปฯ สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกโยคะในเบื้องต้นได้เป็นอย่างดีเลย ภายในแอปฯ จะมีให้เลือกตั้งแต่โยคะแบบเริ่มต้น โยคะสำหรับการกระตุ้นระบบเผาผลาญ สำหรับลดน้ำหนัก สำหรับยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายเครียด เป็นต้น

ต่อกันที่แอปฯ **Fitness & Body building Pro** แอปฯ นี้เหมาะสำหรับคนที่กำลังมองหาตัวช่วยของการเวทเทรนนิ่ง จะมีฟังก์ชันให้เลือกทำตามผ่านคลิปวิดีโอ อาจจะเน้นสร้างกล้ามเนื้อจุดไหนเป็นพิเศษ ก็สามารถเลือกตารางการออกกำลังกายได้เลย

มาที่แอปฯ **30 Day Fitness Challenge** แค่อ่านชื่อน่าสนใจแล้วใช่ไหมล่ะ สำหรับแอปฯ นี้ จะเป็นตัวช่วยออกกำลังกายแบบ Body Weight Training ทำให้คุณสามารถออกกำลังกาย



โดยเน้นช่วงแขน ขา ลำตัว หรือการออกกำลังกายแบบเฉพาะส่วน ซึ่งเลือกปรับแผนของเราได้ถึง 6 ระดับตั้งแต่ง่ายไปจนถึงระดับยากสุด โดยหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปในแต่ละวัน จะมีการบันทึกการออกกำลังกายตลอด 30 วัน ที่ผ่านมามาได้อีกด้วย

ปิดท้ายที่ **MyFitnessPal** เป็นอีกหนึ่งแอปฯ ที่ได้เลือกสรรมาให้ทุกคนคือ แอปฯ ของแบรนด์กีฬาชื่อดังอย่าง Under Armour โดยเน้นเรื่องการควบคุมอาหาร เหมาะสำหรับผู้คนที่ต้องการลดน้ำหนัก โดยสามารถจดโน้ต และดูคุณค่าสารอาหารทั้งหมดที่ทานเข้าไปในแต่ละวัน

ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมปริมาณน้ำตาล หรือการควบคุมไขมันก็ใช้แอปฯ นี้ได้เช่นกัน อีกทั้งสามารถสมัครสมาชิกหรือว่าล็อกอินผ่าน Facebook เพื่อเข้าใช้งานได้เลย

Credit : www.manpowerthailand.com

“4 เชฟ CRU” นำความรู้สู่ครัวโลก คว้าเหรียญ Tuccc 2025



“ขอขอบคุณโอกาสที่ทางมหาวิทยาลัยได้สนับสนุนเข้าร่วมการแข่งขันที่เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพของพวกเรา และพวกเราจะนำความรู้ที่ได้รับจากการแข่งขันมาพัฒนาพวกเรา ต่อยอดกับการเรียน และสายอาชีพของพวกเราให้ดียิ่งขึ้น” ประโยคแรกของกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันการทำอาหารระดับชาติ รายการ Tuccc 2025 Thailand Ultimate Chef Challenge 2025 และในวันนี้เราจะมาพูดคุยกับน้อง ๆ ทั้ง 4 คน จากสาขาวิชาการประกอบอาหาร และการจัดการงานครัว คณะวิทยาศาสตร์กัน

เริ่มกันที่นายพิชิตชัย เจริญศรี (อาร์ท) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เล่าว่า “ผมมีความสนใจในเรื่องของการทำอาหารมาตั้งแต่เด็กครับ มีความคิดที่ว่าชอบทำอาหารให้คนอื่นได้กินในสิ่งที่เราตั้งใจทำ จนทำให้ผมมีความสนใจด้านการทำอาหาร

มาตั้งแต่ตอนนั้น จนถึงตอนนี้ที่ผมได้ศึกษาต่อในด้านอาหาร” น้องอาร์ท เล่าถึงความสนใจที่อยากเป็นเชฟ

“จากการประกวดครั้งนี้ผมได้รับรางวัลเหรียญ GOLD MEDAL AWARD ประเภทการแข่งขัน Asian Rice and Noodle Challenge – Juniors Chef ถือได้ว่าเป็นรางวัลหนึ่งที่ผมรู้สึกดีใจอย่างมากครับ เพราะถือว่าเป็นเวทีที่ใหญ่ระดับหนึ่ง และรวบรวมผู้ที่มีทักษะทางด้านการทำอาหารมากมายมารวมกันในเวทีครั้งนี้” น้องอาร์ท เล่าด้วยรอยยิ้มกับรางวัลที่ได้รับ

“สำหรับเมนูที่ผมได้รับจากโจทย์ในการแข่งขัน คือ ASIAN RICE AND NOODLE CHALLENGE JUNIOR CHEF ซึ่งผมได้เลือกเมนู ผัดไทยกับนาชิลเลอแม็ก ที่เป็นอาหารมาเลเซียครับ เหตุผลที่ผมเลือกทำเมนู เพราะทั้งสองเมนูเป็นอาหารดั้งเดิมที่มีความโดดเด่นในวัฒนธรรมอาหารของ

ภูมิภาคเอเชียและเหมาะสมกับหัวข้อการแข่งขันที่เน้นเมนูข้าวและเส้นในแบบต้นตำหรับครับ ซึ่งผมมองว่าเมนูนี้สามารถตอบโจทย์ที่ตรงกับที่กรรมการได้จัดหัวข้อขึ้นมาครับ” น้องอาร์ท เล่าถึงหัวข้อที่

“ผมได้พัฒนากทักษะหลาย ๆ อย่างมากครับ ทั้งเรื่องของการวางแผน การจัดการเวลา ความละเอียดในทุกขั้นตอน และหลังจากนี้ผมคิดว่าจะนำประสบการณ์ไปต่อยอดทั้งด้านการเรียนและสายงานในอนาคต



น้องได้รับ และบอกเหตุผลถึงเมนูที่ทำให้คว้ารางวัลมาได้

ด้านนางสาวจริยา เขมมื่อ (ทราย) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เจ้าของรางวัล **SILVER MEDAL AWARD** ประเภทการแข่งขัน Main Course Beef Challenge – junior Chef เล่าถึงเมนูของตนเองว่า “สำหรับเมนูที่หนูได้นำมาร่วมการแข่งขันคือการทำสเต็กเนื้อซอสไวน์แดง เหตุผลที่เลือกเมนูนี้ขึ้นมา เพราะเป็นเมนูที่ทำง่ายในการทำออกมาสุกพอดี รวมทั้งน้ำซอสที่จะต้องกลมกล่อมกับชิ้นเนื้อที่ทำออกมา รวมทั้งการจัดจานที่จะต้องทำให้มีสีสันและน่ารับประทาน ถือได้ว่าเป็นโจทย์ที่ทำให้หนูต้องมีความสามารถในการลงมือทำทุกขั้นตอน แต่ผลลัพธ์ที่ออกมาถือว่าหนูพอใจเป็นอย่างยิ่งแล้วค่ะ” น้องทราย เล่าถึงเมนูที่ร่วมการแข่งขัน พร้อมเล่าต่อถึงเคล็ดลับที่มัดใจกรรมการ และได้รับรางวัล

“หนูคิดว่าสิ่งที่มัดใจกรรมการ และทำให้ได้รับรางวัลในครั้งนี้ คือความตั้งใจทุกขั้นตอนค่ะ หนูทุ่มเทกับการทำอาหารในครั้งนี้นะมาก ๆ เพราะหนึ่งเลยคือการแข่งขันที่เป็นการแข่งกับตัวเองค่ะ ว่าผลงานจะออกมาดีหรือไม่ดี รวมทั้งความใส่ใจในทุกขั้นตอนของการทำอาหารให้ออกมาดีที่สุด” น้องทราย เล่าถึงเคล็ดลับในการแข่งครั้งนี้

ต่อที่นายปริษา ทารชนะ (โอเล่) นักศึกษาชั้นปีที่ 2 อีกหนึ่งเจ้าของรางวัล **SILVER MEDAL AWARD** ประเภทการแข่งขัน Asian Curry Challenge – junior Chef เล่าถึงการเข้าร่วมการแข่งขันที่เป็นครั้งแรกของเจ้าตัว “สำหรับผมรายการแข่งขันรายการนี้ถือเป็นเวทีแรกของผมเลยครับ ผมรู้สึกตื่นเต้นและ

รู้สึกดีใจและภูมิใจที่ได้มีโอกาสแสดงฝีมือในการทำอาหาร ได้เจอประสบการณ์ใหม่ ๆ เจอเพื่อนใหม่ในวงการเดียวกัน ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในศาสตร์ที่เรียนมา รวมทั้งได้เรียนรู้จากอาจารย์ผู้ฝึกซ้อมและกรรมการที่ให้คำแนะนำ เพื่อที่จะให้เราได้กลับมาพัฒนาตนเอง และต่อยอดสู่เวทีในครั้งต่อไปครับ

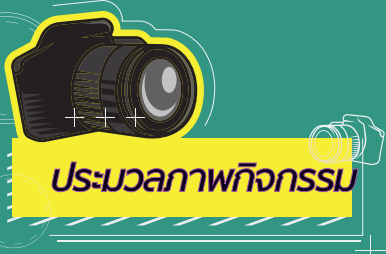
กดดันมากครับ แต่ในขณะเดียวกันก็รู้สึกดีใจและภูมิใจที่ได้มีโอกาสแสดงฝีมือในการทำอาหาร ได้เจอประสบการณ์ใหม่ ๆ เจอเพื่อนใหม่ในวงการเดียวกัน ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในศาสตร์ที่เรียนมา รวมทั้งได้เรียนรู้จากอาจารย์ผู้ฝึกซ้อมและกรรมการที่ให้คำแนะนำ เพื่อที่จะให้เราได้กลับมาพัฒนาตนเอง และต่อยอดสู่เวทีในครั้งต่อไปครับ” น้องโอเล่ เล่าถึงความรู้สึกที่เข้าร่วมจากการแข่งขัน ที่เป็นการแข่งขันครั้งแรกของตัวเอง พร้อมเล่าต่อถึงโจทย์ที่ได้รับ สำหรับแกงเห็ดเหี่ยวว่าเป็นอย่างไร

“โจทย์ที่ผมได้รับเป็นแกงเห็ดเหี่ยวครับ ผมจึงเลือกทำเมนูแกงหน่อไม้ใส่ไข่ผัดแดง กับ ‘บัตเตอร์ช็อกกัน’ ครับ เพราะอยากนำเสนอทั้งวัตถุดิบพื้นบ้านของไทย และเมนูต่างชาติในเวทีเดียวกัน เพื่อให้เห็นความหลากหลายของอาหาร และแสดงให้เห็นว่าผมสามารถทำได้ทั้งอาหารไทยและต่างชาติในเวลาเดียวกันครับ อีกอย่างสองเมนูนี้เป็นเมนูที่ผมฝึกซ้อมมาบ่อยมาก และมั่นใจในรสชาติมากที่สุดครับ”

ปิดท้ายกันที่ นายวรุตย์พล พงษ์ธนรัชต์ (พล) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 กับเจ้าของรางวัล **BRONZE MEDAL AWARD** ประเภทการแข่งขัน Asian Modern freshwater Fish and Prawn Culinary Challenge – Professional Chef บอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการแข่งขันในครั้งนี้ว่า “การแข่งขันครั้งนี้ทำให้ผมได้พัฒนาทักษะหลาย ๆ อย่างมากครับ ทั้งเรื่องของการวางแผน การจัดการเวลา ความละเอียดในทุกขั้นตอน และหลังจากนี้ผมคิดว่าจะนำประสบการณ์ไปต่อยอดทั้งด้านการเรียนและสายงานในอนาคตได้อีกด้วยครับ” น้องพล เล่าถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการแข่งขันครั้งนี้ พร้อมปิดท้ายว่า

“การแข่งขันครั้งนี้สิ่งที่ขาดไปไม่ได้เลยคือ โอกาสจากอาจารย์ในสาขาวิชาที่นำเสนอกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา และคอยฝึกซ้อม ให้คำแนะนำ และสอนเทคนิคต่าง ๆ พร้อมคำติชมครับ เพื่อนำไปปรับปรุงให้ผลงานดีขึ้น ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่คอยสนับสนุนกันครับ”

SPECIAL SCOOP



โครงการห็นการ่วมใจ ใส่ใจผู้สูงวัยสมองเสื่อม

ณ หอประชุมเนกประสงค์ เทศบาลตำบลหันคา อำเภห็นคา จังหวัดชัยนาท
เมื่อวันที่ 16 - 17 มิถุนายน ที่ผ่านมา

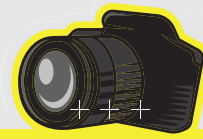


ต้อนรับอาจารย์จาก Qiannan Normal University for Nationalities (QNUN) สาธารณรัฐประชาชนจีน

ณ ห้องประชุมบรรจบ พันธุมธรา ชั้น 4 อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน ที่ผ่านมา



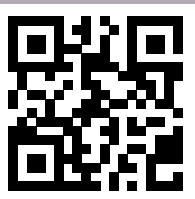
กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และบำเพ็ญสาธารณกุศลเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี **BIG CLEANING DAY**



ประมวลภาพกิจกรรม

ณ บริเวณประตูจันทร์ และคณะ สำนักงาน หน่วยงานต่าง ๆ เมื่อวันที่ 17 มิถุนายน 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
ต่อ 1111-1113, 7003-7004



e-Contact

pr.cru@chandra.ac.th