

...ผู้ที่ทำหน้าที่จะ พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น จึงจะได้รับความสำเร็จ พร้อมทั้งความศรัทธาเชื่อถือ และความยกย่องสรรเสริญจากคนทุกฝ่าย การพูดแล้วทำ คือพูดจริงทำจริง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมเกียรติคุณของคุณคนให้เด่นชัด และสร้างเสริมความดี ความเจริญ ให้เกิดขึ้นทั้งแก่บุคคลและส่วนรวม..."

พระบรมราชโองการในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๐

จันทร์กระจ่างฟ้า

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๙ ประจำวันที่ ๘ - ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๔

www.chandra.ac.th

แพทย์จีนฯ จัดฝังเข็มฟรี! พระเกียรติในหลวง เริ่ม๑๕ต.ค.นี้

บริการแพทย์ทางเลือก จัดโครงการฝังเข็มเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พร้อมกับเฉลิมฉลองวันคล้ายวันสถาปนาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ครบ ๓๒ ปี โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เปิดให้บริการฝังเข็มฟรีทุกวันจันทร์ - ศุกร์ วันละ ๓๐ คน ณ สถานพยาบาลแพทย์จีนมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ใช้บริการได้ในวันที่ ๑๕ ต.ค. - ๓๐

ศาสตราจารย์ ดร.ศรุดา ปัญญาโรจน์รุ่ง และเลขาธิการวิทยาลัยการแพทย์ กล่าวว่ เนื่องในโอกาสครบรอบพระราช ๘๕ พรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในวันที่ ๕ ธันวาคมที่จะถึงนี้ แพทย์ทางเลือกจึงจัดโครงการรักษาฝังเข็มเฉลิมพระเกียรติขึ้น โดยมี เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาท

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และเฉลิมฉลองวันคล้ายวันสถาปนามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ครบ ๓๒ ปี โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เปิดให้บริการฝังเข็มฟรีทุกวันจันทร์ - ศุกร์ วันละ ๓๐ คน ณ สถานพยาบาลแพทย์จีนมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

“สำหรับโครงการนี้เป็นโครงการต่อเนื่องที่ทางแพทย์จีนฯ ได้ดำเนินการจัดขึ้นติดต่อกันเป็นปีที่ ๓ เพื่อให้ประชาชนและผู้สนใจมีโอกาสเข้าถึงศาสตร์การรักษาด้วยแพทย์แผนจีนมากขึ้น ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาที่กำลังได้รับความนิยมจากผู้ทำกรักษาเป็นนักศึกษาแพทย์จีน ชั้นปีที่ ๕ ที่ผ่านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพจากมหาวิทยาลัยแพนจีนเซียเหมิน สาธารณรัฐประชาชนจีน จะเป็นผู้ฝังเข็มให้ภายใต้การ

ควบคุมของแพทย์จีนผู้เชี่ยวชาญที่มีใบประกอบโรคศิลปะการแพทย์แผนจีน” รศ.ดร.ศรุดา กล่าว ในปีที่ผ่านมาโครงการดังกล่าวได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี และมีผู้ป่วยเข้าใช้บริการฝังเข็มด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนเป็นจำนวนมาก ซึ่งสามารถทำการรักษาได้ตั้งแต่อาการเจ็บปวดเล็กน้อยไปจนถึงอาการเจ็บปวดที่ต้องรักษาด้วยการบำบัด ซึ่งสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เข้ารับการบริการได้ดี นอกจากนี้ยังเปิดให้บริการรักษาผู้ป่วยโดยแพทย์จีนผู้เชี่ยวชาญอีกด้วย ซึ่งจะลดค่ารักษาผู้ป่วยทุกรายการ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ตลอดเดือนธันวาคมที่จะถึงนี้ด้วย เพื่อเฉลิมฉลองปีมหามงคลอย่างต่อเนื่อง

ผู้สนใจสามารถติดต่อเข้ารับการรักษาได้ในวันที่ ๑๕ ตุลาคม - ๓๐ มกราคม ๒๕๕๖ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. ๐๒-๙๔๒๖๙๐๐ - ๙๙ ต่อ ๕๐๕๕

แจ้งเลื่อนกำหนดการจัดประชุม

สำนักประกันคุณภาพการศึกษาขอแจ้งเลื่อนกำหนดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเขียนแผนปรับปรุงคุณภาพการศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๕๕ ณ โรงแรมหัวหินแกรนด์พลาซ่า จากวันที่ ๑๔ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๔ เป็นวันที่ ๑๗ - ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๔

ผอ.สำนักวิทยฯ แจงอินเทอร์เน็ตเข้ามเตรียมเพิ่มจุดบริการอาคารใหม่

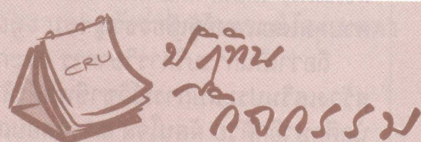
สำนักวิทยฯ เผยปีนี้ใช้บริการทรูในกชน ภาครัฐยังใช้ยูนิเน็ตภายใต้การอ. แจงอินเทอร์เน็ตเข้าเกิดจากระบบล็อกโหนดบิทเพื่อป้องกันการใช้แบนด์จ่าเป็น ซีพียูไม่ต้องบล็อก เพราะยู่หา เตรียมเพิ่มจุดอินเทอร์เน็ตอาคารรองรับการใช้งานได้อย่างครอบคลุมเกียรติพงษ์ ยอดเยี่ยมแกร รองผู้อำนวยการและเทคโนโลยี กล่าวว่ ขณะนี้มหาวิทยาลัยได้ใช้อร์เน็ตสองส่วนคือ ภาคเอกชน และโดยภาคเอกชนจะมีการเปิดประมูลเป็นการใช้บริการจากบริษัททรู ส่วนยังดำเนินการผ่าน ยูนิเน็ต(UNINET) สกอ.(สำนักงานคณะกรรมการการอยู่ ซึ่งมหาวิทยาลัยภายใต้การกำกับใช้บริการนี้ทั้งหมด

บริการ แต่ในปีนี้มีมหาวิทยาลัยจะทำการเชื่อมต่อยูนิเน็ตได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งมหาวิทยาลัยจะไม่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้อินเทอร์เน็ต แต่จะเสียค่าเช่าใช้อุปกรณ์เท่านั้น” อาจารย์เกียรติพงษ์ กล่าว

อาจารย์เกียรติพงษ์ กล่าวต่อว่า บริการอินเทอร์เน็ตสองส่วนนี้จะแยกใช้งานเป็นการเชื่อมต่อออกนอกมหาวิทยาลัยจะใช้บริการของยูนิเน็ต ส่วนบุคคลภายนอกเชื่อมต่อเข้าเว็บไซต์มหาวิทยาลัยจะใช้บริการของบริษัททรู เหตุที่ต้องแยกส่วนใช้งานเนื่องจากต้องสร้างความเป็นระเบียบในการใช้ได้อย่างเป็นระบบ

“เรื่องปัญหาของอินเทอร์เน็ตช้านั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการใช้งานที่เกินความจำเป็น เช่น การเล่นเกม การดาวน์โหลด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องใช้แบนด์วิทสูง มหาวิทยาลัยจึงทำการบล็อกในส่วนนี้ออกไป เช่น การโหลดบิทประเภทต่างๆ ส่วนเฟชบุคนั้นยังไม่เป็นปัญหามากนัก เพราะผู้เล่นส่วนใหญ่จะใช้ในการติดต่อสื่อสารเท่านั้น ไม่ได้มีการเล่นเกมแต่อย่างใด” อาจารย์เกียรติพงษ์ กล่าว

(อ่านต่อหน้า ๖)

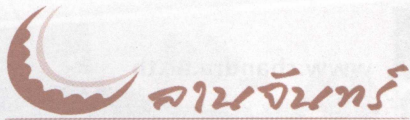


มหาวิทยาลัย

๘ - ๑๐ ตุลาคม สอบบปลายภาคเรียนที่ ๑/๒๕๕๔

๘ ตุลาคม เลือกตั้งกรรมการบริหารพนักงานมหาวิทยาลัย ประเภทผู้แทนพนักงานมหาวิทยาลัยสายสนับสนุนวิชาการ ณ ห้องประชุมจันทร์ประภัสสร ชั้น ๕ อาคารสำนักงานอธิการ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

๑๕ ตุลาคม ขอเชิญชมและรับฟังการแสดงวิสัยทัศน์ผู้ผ่านการคัดเลือกให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์การศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม - ชัยนาท ณ ห้องประชุมจันทร์จรัส ชั้น ๓ อาคารสำนักงานอธิการบดี ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป



อีกหนึ่งทางเลือก

อโรคยา ปรมา ลาภา การไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ แต่เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องรักษาให้บรรเทาและจางหายไป

ต้องบอกว่าในปัจจุบันศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีนกำลังได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นจำนวนมาก จนทำให้โรงพยาบาลต่างๆ ต้องมีการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่กับแพทย์แผนจีน เพื่อให้เพิ่มช่องทางการรักษาผู้ป่วยมากขึ้น

วันนี้วิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก จึงเป็นหนึ่งในสถานพยาบาลที่สร้างอีกทางเลือกให้แก่ผู้ป่วยมาใช้บริการ โดยได้จัดโครงการฝังเข็มฟรี เพื่อเฉลิมพระเกียรติในหลวง เนื่องในโอกาสครบรอบพระชนมพรรษา ๘๕ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคมที่จะถึงนี้ และร่วมสถาปนามหาวิทยาลัยครบ ๗๒ ปีอีกด้วย

ถือว่าเป็นข่าวดีไม่น้อย สำหรับผู้ป่วยที่ต้องการรักษาอาการต่างๆ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

มหาวิทยาลัยของเรา ก็เป็นหนึ่งในสถานพยาบาลแพทย์แผนจีนที่ได้รับการยอมรับในวงการแพทย์แผนจีน มีผู้ป่วยเข้าทำการรักษาด้วยการฝังเข็ม และวิธีอื่นๆ เป็นจำนวนมาก

นับว่าเป็นผลตอบรับที่ดียิ่งในการให้บริการทางการแพทย์แผนจีน จึงเกิดโครงการดีๆ ให้แก่ประชาชนขึ้น อย่างการฝังเข็มฟรี โดยนักศึกษาแพทย์จีนชั้นปีที่ ๕ ควบคุมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ถือว่าเป็นการบริการวิชาการ และการสร้างเสริมประสบการณ์วิชาชีพที่ดีให้แก่ นักศึกษาอีกด้วย ผู้สนใจสามารถสอบถามได้ที่วิทยาลัยการแพทย์ทางเลือกค่ะ

การเรียนรู้กับประสบการณ์จริง สถาน ที่จริงและความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง เสมือนแบบฝึกหัดขั้นสุดท้ายที่จะเข้าสู่อาชีพ การทำงาน เพราะเวลานักศึกษาเรียนที่ มหาวิทยาลัย จะเป็นการเรียนรู้ทางตำรา เรียนรู้ในการหาข้อมูล แต่เมื่อได้เข้ามาตรงนี้ สถานทีจริงเป็นยังไง และมีเทคนิควิธีการเขมือ ขวนยังงในสถานการณ์นั้น

ดังเช่นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศแขนงการประชา- สัมพันธ์และการโฆษณา นักศึกษาชั้นปีที่ ๔

ฝึกประสบการณ์เพื่อสู่โลกการทำงาน



จารุวรรณ

ที่ไป “ค่ายเตรียมฝึกประสบการณ์วิชาชีพ” เรือนกระดังงา รีสอร์ท ต.บนกระดังงา อ.บางคนที จ.สมุทรสงครามที่ผ่านมา เพื่อฝึกวางแผนการประชาสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับนโยบายของ จ.สมุทรสงคราม

อาจารย์พิชิต อิธิน อาจารย์ประจำสาขา วิชาการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา เล่าว่า สำหรับการมาค่ายในครั้งนี้ คือ ให้วางแผนการประชาสัมพันธ์ของ จ.สมุทรสงคราม โดยให้นักศึกษาดึงจุดเด่นของสมุทรสงครามหลายๆ อย่างไม่ว่าจะเป็น ตลาดร่มหุบ ผลไม้กลับชาติ ประเพณีลอยกระทงกาบกล้วย ฯลฯ เพื่อเป็นประเด็นในการนำเสนอ วันแรกก็ไปถึงได้เชิญประชาสัมพันธ์ของจังหวัดมาให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่น่าสนใจของสมุทรสงคราม และเรื่อง ของแผนยุทธศาสตร์ เพราะในการทำแผนประชาสัมพันธ์ เราจะเน้นส่วนที่สำคัญในการประชาสัมพันธ์ คือ ๑.ต้องสอดคล้องกับกลยุทธ์ ๒.งบประมาณ ๓.ความเป็นไปได้ในเรื่องของเทคนิคต่างๆ ซึ่ง ๓ ส่วนนี้จะต้องไปในทิศทางเดียวกัน โดยการเตรียมแผนประชาสัมพันธ์ ระยะสั้น ๑ ปีเท่านั้น

ต่อจากนั้นต้องหาข้อมูลว่านโยบายของทางจังหวัดต้องการโปรโมทในเรื่องใดบ้าง ในขณะเดียวกันนักศึกษาจะมีข้อมูลอยู่แล้ว และนำเอามาผนวกกันสองด้าน คือข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงขณะนั้นกับข้อมูลที่หามา จากนั้นให้นักศึกษาไปเที่ยวชมสถานที่ต่างๆ ในสมุทรสงครามว่ามีอะไรบ้างรวมถึงจุดเด่น มาเป็นประเด็น อย่างเช่น ตลาดน้ำ วัด และของกินต่างๆ ซึ่งจะมีความหลากหลายมากในสมุทรสงคราม

ในส่วนของวันที่สองเป็นการเวิร์คช็อปทำแผนประชาสัมพันธ์ ส่วนทีมของอาจารย์จะเป็นผู้สนับสนุน และอำนวยความสะดวกต่างๆ และปรับความคิดนักศึกษาให้เข้ากับเนื้อหา และจากนั้นในช่วงเย็นจะเป็นกิจกรรมของนักศึกษาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กันของนักศึกษา ก่อนที่จะออกไปสู่การฝึกงาน ก็เป็นที่น่าชื่นใจว่าในขณะที่นักศึกษาคิดการแสดง นักศึกษาได้มีการผนวกเรื่องของเนื้อหาในการทำแผนประชาสัมพันธ์ เข้าไปอยู่ในการแสดงด้วย

“ทำไม่ถึงเลือกสมุทรสงคราม ข้อแรกคือสมุทรสงครามเป็นจังหวัดที่ไม่ไกลจาก



กรุงเทพฯ ประเด็นที่สอง คือจังหวัดเอกลักษณ์หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง วัด ตลาดน้ำ ทำให้มีความรู้สึกที่ว่าที่นี่ค่อนข้างเยอะ และอีกอย่างหนึ่งคือนี้ จะหาข้อมูลเกี่ยวกับ จ.สมุทรสงคราม ภายใต้งบประมาณที่จำกัด” อาจารย์พิชิตถึงเหตุผลในการเลือก จ.สมุทรสงคราม ทำกิจกรรม

อาจารย์พิชิต เล่าต่อว่า เป้าหมายของค่ายนี้ คือการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา ก่อนที่จะไปสู่ชีวิตการทำงานจริง เพราะการทำงาน นักศึกษาจะต้องเจออะไรๆ อย่าง นักศึกษาประชาสัมพันธ์จริงๆ ต้องเป็นคนวางกรอบนโยบายอยู่กับผู้ ดั้งนั้นจึงต้องรู้แนวทางการวางแผนกา เรื่องของสื่อต่างๆ คือต้องการให้นักศึกษาจุดนี้ มีเรียนตามทฤษฎีในมหาวิทยาลัย ไม่ครอบคลุมการทำงานจริงจะทำให้เห็นภาพการทำงานได้อย่างชัดเจน

“สิ่งที่นักศึกษาได้จากค่ายนี้ คือ การรู้กับประสบการณ์จริง ในสถานที่จริง ความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างรวมถึงสิ่งที่นักศึกษาได้เห็นรูปแบบต่างๆ พทำงานจะเข้าใจสภาพความเป็นจริง การวางแผนการใช้สื่อ และขั้นตอนการ สื่อ เพราะเวลานักศึกษาเรียนที่มหาวิทยาลัย เป็นการเรียนรู้ทางตำรา เรียนรู้ในการท แต่เมื่อได้เข้ามาสัมผัสถึงพื้นที่จริงทำ รู้จักคิด และมีเทคนิคการคิด การแก้ไข ในสถานการณ์นั้นเพื่อนำประสบการณ์ ที่ได้ไปปรับใช้ในการทำงานจริงต่อไป” อาจารย์พิชิต กล่าว

สำหรับการนำเสนอที่เลือกประเด็น แล้วกลุ่มเป้าหมายเป็นใคร และจะมีก ้อะไรบ้างที่เกี่ยวกับวัยรุ่น จรณรงคในร ื่องงานตรงนี้จะค่อนข้างมีความเป็นจริง

สารจากอธิการบดี

สวัสดิ์ท่านคณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาทุกท่าน

ฉันมีเรื่องแจ้งให้ทุกท่านทราบดังนี้

เรื่องที่ ๑ เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ ดิฉันได้มีโอกาสพบนักศึกษาชมรมเชียร์ลีดเดอร์ ซึ่งได้รับชนะเลิศการประกวดเชียร์ลีดเดอร์ในการแข่งขันฟุตบอลอุดมศึกษา ที่มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ สมาชิกที่มาพบดิฉันมี ๑๖ คน เป็นนักศึกษาชาย-หญิงจากหลายสาขาวิชา หลายคนเข้าใจได้ถ่ายทอดความรู้สึกว่า การทำกิจกรรมในชมรมทำให้ได้เรียนรู้เรื่องความอดทน การแบ่งปัน เสียสละ และความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ซึ่งการทำกิจกรรมจะไม่ให้กระทบต่อการเรียนหลักสูตร ฟังแล้วน่าประทับใจมาก นักศึกษาอยากได้สถานที่ที่เป็นห้องฝึกซ้อม เนื่องจากขณะนี้สถานที่ฝึกซ้อมประจำ ต้องเคลื่อนย้ายไปตามตึกต่างๆ ตามเวลาที่ว่าง



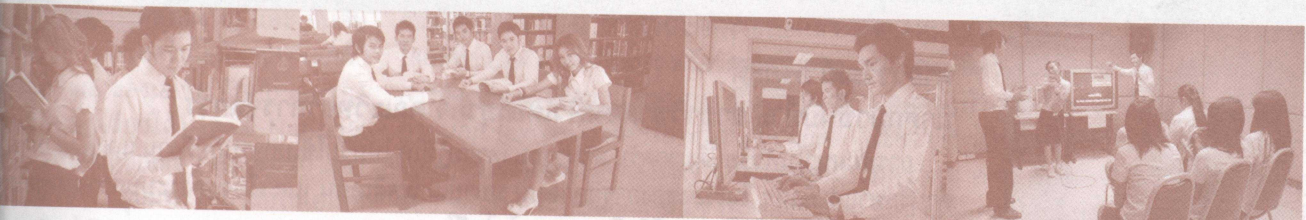
แต่มารับตำแหน่งรักษาราชการแทนอธิการบดี ดิฉันได้มีโอกาสพบปะนักศึกษากลุ่มต่างๆ ที่ได้รางวัลจากการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร ทั้งด้านกีฬา เชียร์ลีดเดอร์ กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ด้านจิตอาสา ดิฉันเห็นความตั้งใจ เสียสละ อดทน ความรักในหมู่เพื่อน ความรักในสถาบัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ดิฉันประทับใจ ขณะเดียวกันดิฉันเห็นว่ามึนักศึกษาอีกจำนวนมากที่ยังไม่ได้มีโอกาสเข้าร่วมในชมรมต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เสียโอกาสที่ดีในการได้เรียนรู้ชีวิตอีกด้านหนึ่งในรั้วมหาวิทยาลัย และเป็นด้านที่เป็นคุณต่อการพัฒนาด้านคุณธรรมและสังคม จึงอยากเชิญชวนให้นักศึกษาทุกคนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ และอยากขอให้อาจารย์ผู้สอน หรือพี่ที่ปรึกษาส่งเสริมและให้กำลังใจนักศึกษาด้วย เพราะการเรียนรู้ไม่ได้มีเฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น

เรื่องที่ ๒ ดิฉันได้รับจดหมายจากผู้ที่ตั้งนามว่า “คนไทยชอบภาษาไทย” ลงวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๕ ท่านได้กรุณาเขียนแนบมาว่า กตคำว่า ลีริมงคล ผิด คือดิฉันใช้ ศ. แทน ส.

ฉันขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านกรุณาเอาใจใส่อ่านจดหมายข่าว “จันทร์กระจ่างฟ้า” ของมหาวิทยาลัย และได้สละเวลาเขียนแนะนำดิฉัน ดิฉันรู้สึกชื่นใจว่ามีผู้หวังดีให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ ขอขอบพระคุณท่านอีกครั้งหนึ่ง
ฉันขอเรียนว่า ความคิดเห็น คำแนะนำต่างๆ ทั้งจากผู้ใกล้ชิดและไม่ใกล้ชิด เป็นสิ่งที่มีค่า ดิฉันได้เรียนรู้ ปรับปรุงตัวเองและปรับปรุงกายอย่างจากคำแนะนำของเพื่อนๆ พี่ๆ ลูกศิษย์ลูกหา และผู้หวังดี ขอขอบพระคุณอย่างสูง และหวังว่าทุกท่านจะยังคงเมตตาแนะนำดิฉันอย่างสม่ำเสมอต่อไป

ณัฐ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ไชยศุภรากุล
รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม





Healthy Care

จางอสสน

สุดยอดผลไม้ชะลอวัย (ตอนจบ)

สัปดาห์นี้มาต่อกันที่บลูเบอร์รี ผลไม้เพื่อสุขภาพ ชะลอวัยให้คุณสาว ๆ หนุ่ม ๆ ได้เป็นอย่างดี

บลูเบอร์รีเป็นผลไม้ท้องถิ่นของทวีปอเมริกาเหนือที่มีอายุมานานกว่า ๑๓,๐๐๐ ปีแล้ว นักวิจัยพบว่า เจ้าผลไม้กลมๆ เล็กๆ สีน้ำเงินเข้มนี้ มีวิตามินซี วิตามินอี คอลเลสเตอรอลต่ำ และมีสารแอนติออกซิแดนต้อยู่ในระดับสูง ซึ่งสารดังกล่าวช่วยชะลอความแก่

เพราะสารแอนติออกซิแดนตจะเข้าไปด้านการทำลายเซลล์ของร่างกาย นั่นคือคุณประโยชน์อันดับแรก

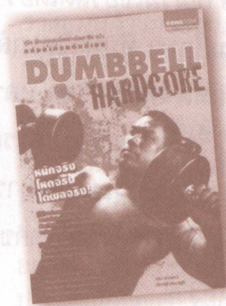
แต่ทว่า... เหตุผลที่ควรกินบลูเบอร์รียังไม่หมดเพียงเท่านี้ หากแต่เจ้าผลไม้สีน้ำเงินเข้มลูกเล็กยังมีปริมาณใยอาหารสูง โดยเฉพาะเพกติน ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แถมยังช่วยดูแลเส้นเลือดฝอยให้แข็งแรง ช่วยชะลอความแก่และพัฒนาความจำในคนชราให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

ฉะนั้นบลูเบอร์รีจึงถือเป็นซูเปอร์ฟรุตที่คุณสาว ๆ หนุ่ม ๆ นำลิ้มลอง

หน้าอ่าน หน้าดู

Change Book

อีกไม่กี่วันจะถึงช่วงปิดภาคเรียน เป็นเวลาเหมาะแก่การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ด้วยการออกกำลังกายฟิตเนสและเวทเทรนนิ่ง ซึ่งมหาวิทยาลัยของเราได้เปิดให้บริการแก่นักศึกษา บุคลากรด้วย



ค่ะ “หน้าอ่าน หน้าดู” จึงหยิบหนังสือที่รวบรวมเทคนิคดีๆ สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง มาฝากกันเช่นเคย เริ่มที่ “ฝึกเวทเทรนนิ่งอย่างมืออาชีพ ฉบับ Dumbbell Hardcore”

เล่มนี้โดย นพ.สุภาพร สุทธิประเสริฐพร พิมพ์โดย นิวเพรส ๒๐๐๕ ซึ่งบอกเล่าถึงการฝึกเวทเทรนนิ่งอย่างไรให้หุ่นดูดี ซึ่งในเล่มนี้จะทำให้อันงๆ และคนที่สนใจมีรูปร่างดูดีได้เพียงแค่การใช้ดัมเบลเท่านั้น เป็นอุปกรณ์ที่น้อยชิ้นที่สุด เล็กที่สุด และประหยัดสุดๆ ด้วย

แต่สามารถฝึกได้อย่างเต็มที่ ได้ผลดีไม่แพ้อุปกรณ์ราคาแพงอีกต่างหาก ช่วยให้คุณ

สร้างกล้ามเนื้อได้อย่างเป็นมืออาชีพ ไม่ฝืดฝ้างเทรนเนอร์ เหมาะสำหรับมือใหม่ที่ไม่ฝึกเวทเทรนนิ่ง และคนที่ยังไม่พอใจกับรูปร่างที่ฝึกไว้

ฝึกทั้งการสร้างโปรแกรมเทรนนิ่งของตนเอง ได้ทั้งในเรื่องฝึกอย่างไร กินอย่างไร เทคนิคอย่างไรให้หุ่นเฟิร์ม

ส่วนเล่มต่อมา เหมาะสำหรับผู้หญิงอย่างยิ่ง การเล่นฟิตเนสหรือเทรนนิ่งจะไม่เหมือนกับผู้ชาย จะมีโปรแกรมที่แตกต่างออกไป จึงจำเป็นต้องเรียนรู้

หากต้องการฝึกด้วยตนเอง หนังสือเล่มนี้บอกถึงการเล่นเวทเทรนนิ่งง่ายๆ ไม่ต้องอาหาร ใช้เวลาสั้นๆ เพียงวันละ ๓๐ นาที ๓ - ๔ ครั้ง ก็สามารถทำให้คุณดูดี

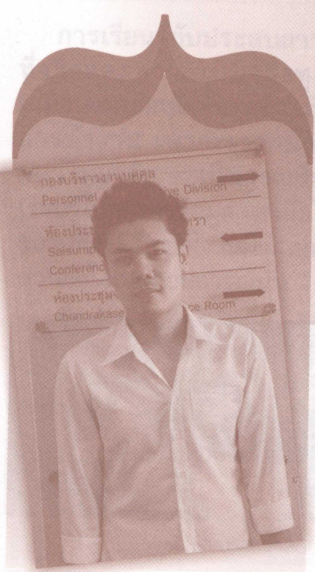
คุณไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานใดๆ เพียงเรียนรู้ด้วยตัวเองผ่านหนังสือเล่มนี้ ซึ่งประกอบไปด้วยวิธีฝึก การกิน ฯลฯ คุณก็จะมีหุ่นที่ดูดีน่าทึ่งหลายๆ คนแอบอิจฉาเลยทีเดียว คนนอกๆ จะทำให้รูปร่างดูดีได้ด้วยตนเองแล้ว สุขภาพร่างกายคุณยังแข็งแรงอีกด้วย

หากนักศึกษา บุคลากรจันทร์เกษมศานท์สนใจ เทคนิคการฟิตหุ่นละก็ หนังสือทั้ง ๒ เล่มนี้ สามารถติดตามได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไปค่ะ

บ้านแก้วที่สวย

เกษียณอายุราชการ

เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ได้จัดสัมมนา เรื่องแนวโน้มของการพัฒนาแอปพลิเคชันบนมือถือ ซึ่งเชิญคุณพิภพ ดวงคำสวัสดิ์ ผู้อำนวยการ ICT Manpower เป็นวิทยากรบรรยาย ลงมาฟังกันว่าผู้เข้าร่วมงานมีความคิดเห็นอย่างไรกันบ้าง



นางสาวทิพย์วรรณ พระพิบูลย์

นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ

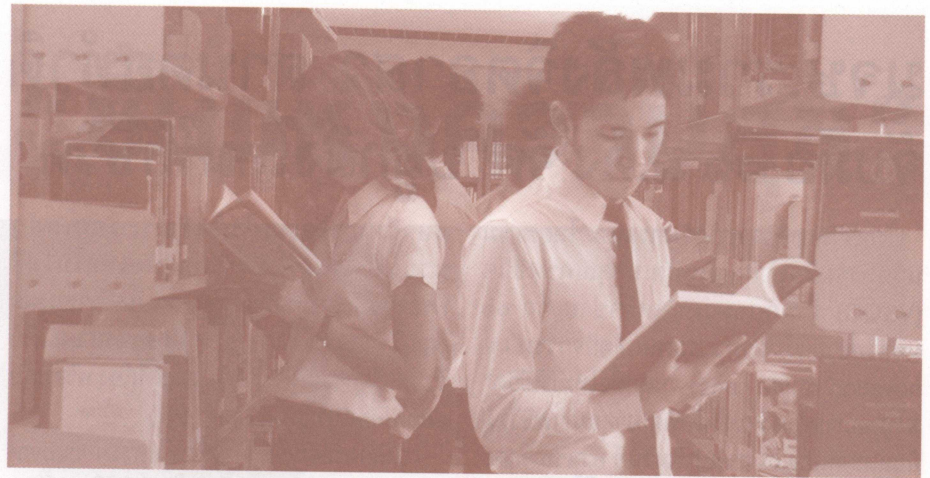
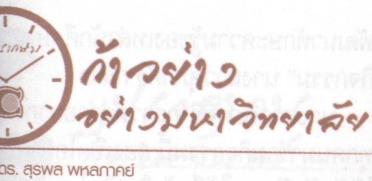
ถือว่าเป็นประโยชน์มาก ๆ สำหรับการสัมมนาในเรื่องนี้ค่ะ เพราะในปัจจุบันนี้แอปพลิเคชันถือว่ามีประโยชน์มาก ทั้งยังช่วยเพิ่มความสะดวกสบายให้แก่ผู้ใช้ในชีวิตประจำวัน และทำให้รู้ถึงข้อดีและข้อเสียของระบบแอนดรอยด์ที่ต้องการพัฒนาแอปพลิเคชันให้ดีขึ้นค่ะ



นายวรวุฒิ อรภักดี

นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ

การสัมมนาในหัวข้อนี้ดีมากครับ สามารถนำความรู้ที่ได้ ไปปรับใช้ในการปฏิบัติงาน และยังสามารให้คำปรึกษาแก่เพื่อน ๆ ในเรื่องของการออกแบบ มบายแอปพลิเคชัน และเรื่องของระบบสารสนเทศต่างๆ รวมถึงวิวัฒนาการของโทรศัพท์มือถือและเทคโนโลยีในอนาคต



ebometrics (Ranking Web of World Universities) หรือ Cybermetrics Lab แห่งสภาวิจัยแห่งชาติสเปน ได้ประกาศผลอันดับมหาวิทยาลัยโลกเดือนกรกฎาคมของปี ค.ศ. ๒๐๑๒ โดยใช้ Berlin Principles of Higher Education Institutes เพื่อวัดความแข็งแกร่งทางวิชาการเชิงเทียบของมหาวิทยาลัยทั่วโลก จำนวน ๘ สถาบันทั่วโลก มหาวิทยาลัย ๑๐ อันดับแรกของโลกอยู่ในสหรัฐอเมริกาทั้งหมด Harvard University, Massachusetts Institute of Technology, Stanford University, University of California Berkeley, Cornell University, University of Minnesota, University of Pennsylvania, University of Wisconsin Madison, University of Illinois Urbana Champaign และ Michigan State University ตามลำดับ มหาวิทยาลัยอันดับแรกของเอเชีย ได้แก่ University of Tokyo (อันดับ ๔๒ ของโลก), National Central University (๕๕), Kyoto University และ National University of Singapore (๖๓) Tsinghua University China (๗๔), Chinese University of Hong Kong (๑๐๒), Peking University (๑๒๓), Tel Aviv University (๑๓๔) และ Weizmann Institute of Science (๑๔๙) มหาวิทยาลัยในประเทศไทย มีมหาวิทยาลัย ๗ แห่งที่ได้รับการจัดอันดับอยู่ ๕๐๐ อันดับแรก ของโลก ได้แก่ อันดับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อันดับ ๑๙ ของเอเชีย อันดับ ๒ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) อันดับ ๒๐๓ มหาวิทยาลัยมหิดล (อันดับ ๒๐๓ ของเอเชีย อันดับ ๓ ของอาเซียน) อันดับ ๒๑๖ ศาลาธรรมมีมหาวิทาลัย (อันดับ ๒๒๖ ของเอเชีย อันดับ ๔ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) อันดับ ๒๓๒ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (อันดับ ๒๓๒ ของเอเชีย อันดับ ๕ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) อันดับ ๒๓๖ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (อันดับ ๒๔๔ ของเอเชีย อันดับ ๖ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) อันดับ ๒๙๔ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร (อันดับ ๓๗ ของเอเชีย อันดับ ๓๗ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) และ อันดับ ๓๐๖ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (อันดับ ๓๐๖ ของเอเชีย อันดับ ๑๓ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) โดยมี National University of Singapore (อันดับโลก ๗๕) อันดับ ๑ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

การจัดอันดับมหาวิทยาลัยโลก July ๒๐๑๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้รับการจัดอันดับโลกไว้ที่ ๒๓๔๓ อันดับ ๖๖๒ ของเอเชีย อันดับ ๑๐๖ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันดับ ๓๙ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยไทย และเป็นอันดับที่ ๖ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศที่ได้รับการจัดอันดับในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้รับการจัดอันดับโลกไว้ที่ ๒๓๔๓ อันดับ ๖๖๒ ของเอเชีย อันดับ ๑๐๖ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันดับ ๓๙ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยไทย และเป็นอันดับที่ ๖ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศที่ได้รับการจัดอันดับในครั้งนี้

การจัดอันดับครั้งนี้ Ranking Web of World Universities ให้น้ำหนักของผลงานตีพิมพ์ที่เข้าถึงผ่าน Google Scholar, Scimago number of scientific papers, จำนวน "Rich Files" จำนวนแฟ้มข้อมูลหรือเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทั้งหมดที่ตีพิมพ์ออนไลน์ (เช่น แฟ้ม PowerPoint, MS Word, PDF ฯลฯ) และปัจจัยประกอบอื่นๆ ในเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย หรือประเมินความเป็น e-university วัดปริมาณเนื้อหาและข้อมูลเชิงวิชาการที่แต่ละมหาวิทยาลัยสร้างขึ้น เน้นการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ ผ่านทางเว็บไซต์ การปรากฏตัวบนอินเทอร์เน็ต และการดูจำนวน Link จากเว็บไซต์ภายนอกทั่วโลกที่ทำ Link มายังเว็บเพจ หรือวัดผลกระทบการอ้างอิง ตามจำนวนของ link ที่ได้รับจากภายนอก (external inlinks หรือ site citations) ซึ่งจะแสดงถึง visibility และ impact ของ web publications นั้นๆ (อ้างอิงจาก <http://www.prcmu.cmu.ac.th>)

จะเห็นได้ว่า วิธีการเก็บข้อมูลตามเกณฑ์ต่างๆ นี้ ทำให้มหาวิทยาลัยต่างๆ ต้องเน้นการสร้างผลงานทางวิชาการทั้งปริมาณและคุณภาพ อย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา และให้คุณค่าทางวิชาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากขึ้น มีการส่งเสริมสนับสนุนการสร้างผลงานทางวิชาการและการวิจัยให้มากยิ่งขึ้น จากลำดับที่ได้รับ มหาวิทยาลัยจึงควรมีแผนแม่บทระยะยาว กำหนดกลยุทธ์สำหรับการส่งเสริมให้อาจารย์ บุคลากรทางวิชาการ วิจัย สร้างนวัตกรรม และ พัฒนาการศึกษา และกำหนด niche ของมหาวิทยาลัย เพื่อการขับเคลื่อนอย่างมีทิศทางด้วยนโยบายที่ชัดเจน และที่สำคัญที่สุดของนโยบายคือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ HRD (Human resource development) ด้วยสภาวะจิตใจที่สงบนิ่ง หนักแน่น และมั่นคงทั้งในภาวะปกติและวิกฤติ เห็นคุณค่าผู้ร่วมงาน เคารพ ให้เกียรติผู้ร่วมงาน ประสานความแตกต่าง นำจุดเด่นของทุกคนสร้างผลงานให้เหนือความคาดหมาย ทำให้ภารกิจสำเร็จลุล่วงด้วยความสามัคคี คิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างผลงานที่แตกต่าง กำหนดเป้าหมายในอนาคตที่ท้าทาย เชื่อว่า การจัดอันดับมหาวิทยาลัยโลกในเดือนมกราคม ค.ศ. ๒๐๑๓ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจะมีอันดับสูงขึ้นและดีกว่าที่ทำได้ในปัจจุบัน

มจร.รวมพลังจิตอาสา สานต่อทำดี จับมือ ๑๑ ม.ดั่ง จัด“ปลูกสิ่งใหม่ให้ชีวิต”

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยชมรม นวัตกรรมจิตอาสาและพัฒนาคุณภาพชีวิต (V&QC) ร่วมกับชมรมฯ เครือข่ายจาก ๑๑ มหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ จัดกิจกรรม Innovation of life camp “ปลูกสิ่งใหม่ให้ชีวิต” สานต่อการทำงานดีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้อื่นและตนเอง ณ สวนป่าหิมาวันต์ อ.ภูเรือ จ.เลย ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๒๒ ตุลาคม ศกนี้

นางสาวศุภาศิริ ทองใหม่ นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ วิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก ในฐานะรองประธานชมรมนวัตกรรมจิตอาสา ฝ่ายบุคคล กล่าวว่า กิจกรรมพัฒนาตนเองและคุณภาพชีวิตผู้อื่นครั้งนี้ ยังคงได้รับความร่วมมือที่ดีจากชมรมฯ เครือข่ายมหาวิทยาลัยทั้ง ๑๑ แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อร่วมทำกิจกรรมพัฒนาผู้อื่นและตนเอง พร้อมกับแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ

“ตลอดระยะเวลาการร่วมกิจกรรม Innovation of life camp “ปลูกสิ่งใหม่ให้ชีวิต” ทั้ง ๘ วัน ๗ คืน ล้วนเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมและพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน อาทิ การปลูกป่า การบำเพ็ญประโยชน์จิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น การฝึกสมาธิ และการส่งมอบอุปกรณ์สนับสนุนการศึกษาให้แก่ต่างๆ โรงเรียนภูเรือ จ.เลย นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมายที่จะช่วย

พัฒนาทักษะความรู้ของเหล่านักศึกษาและผู้จัดกิจกรรม” นางสาวศุภาศิริ กล่าว

นางสาวศุภาศิริ กล่าวต่อว่าอยากให้ทุกคนมาร่วมกิจกรรมนี้ ลองเปิดโอกาสในตัวเอง ได้สัมผัสกับการให้ที่แท้จริง เปิดโลกทัศน์กว้าง แลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้กับเพื่อน ที่มหาวิทยาลัย เชื่อว่าทุกคนจะได้ประสบการณ์ล้ำค่ากลับมาอย่างแน่นอน เพราะการให้ไม่จืดจางแบบไหนไม่มีคำว่าสิ้นสุด

“นอกจากพัฒนาตนเองแล้วยังสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นควบคู่ไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการปลูกสร้างจากวัตถุ สิ่งของ หรือการให้ด้วยใจอาสา ล้วนเป็นการปลูกสิ่งใหม่ๆ ให้ชีวิต ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำไปปรับใช้ในการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีค่ะ” นางสาวศุภาศิริ กล่าว

สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อสอบถามนางสาวศุภาศิริ ทองใหม่ รองประธานชมรมนวัตกรรมจิตอาสา ฝ่ายบุคคล โทร.๐๙ ๐๕๕๐๔๘๙ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

จัดเลือกตั้ง กกก.ประเมินผล คัดเลือกตัวแทนทำงานเพื่อลูกจ้าง

จันทรเกษม จัดคัดเลือกคณะกรรมการ ประเมินผลการปฏิบัติงานของลูกจ้าง มหาวิทยาลัย เพื่อทำหน้าที่ประเมินผล การปฏิบัติงานของลูกจ้างมหาวิทยาลัยตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่คณะกรรมการกำหนด

นางสาวอินทอร เกตุนวม ผู้ช่วยกรรมการ และเลขานุการ คณะกรรมการประเมินผลการปฏิบัติงานของลูกจ้างมหาวิทยาลัย กล่าวว่า นายทรงศักดิ์ ทิมา ดำรงตำแหน่งคณะกรรมการ ประเมินผลการปฏิบัติงานของลูกจ้าง ซึ่งเป็นผู้แทนเจ้าหน้าที่ประจำสัญญา ได้รับบรรจุแต่งตั้งเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย ทำให้พ้นจากตำแหน่งดังกล่าว ด้วยการขาดคุณสมบัติของการเป็นคณะกรรมการประเภทนั้น ตามข้อ ๕ วรรค ๓(๓) แห่งระเบียบมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ว่าด้วยการกำหนดอัตราค่าจ้างสำหรับลูกจ้าง มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๕ จึงต้องมีการคัดเลือก คณะกรรมการคนใหม่ โดยมีการเสนอชื่อจาก



บรรยากาศการเลือกตั้งคณะกรรมการประเมินผลการปฏิบัติงานของลูกจ้างมหาวิทยาลัย

เจ้าหน้าที่ประจำตามสัญญาทุกคนที่ มหาวิทยาลัย ซึ่งได้รับการเสนอชื่อ ๒ ท่าน ได้แก่ นายบุญช่วย แก้วศรี และนางสายพิณ คล้าย

นางสาวอินทอร กล่าวต่อว่า นางสาวพิณ คล้ายอ่ำ เป็นผู้ที่ได้รับเลือกด้วยเป็นตัวแทนของเจ้าหน้าที่ประจำตามสัญญาเพื่อทำหน้าที่หนึ่งในคณะกรรมการประเมินการปฏิบัติงานของลูกจ้างมหาวิทยาลัย ตามหลักเกณฑ์และวิธีการ คณะกรรมการกำหนด

รอง ผอ.สำนักวิทยฯ แจงอินเทอร์เน็ตช้า
ต่อจากหน้า ๑

รองผู้อำนวยการฯ กล่าวต่อไปว่า อีกส่วนหนึ่งที่ทำอินเทอร์เน็ตช้า เพราะผู้ให้บริการจะมีขีดจำกัดในการเชื่อมต่อออกนอกประเทศ ซึ่งความเร็วที่ได้รับนั้นจะแตกต่างกับการเชื่อมต่อเว็บไซต์ที่อยู่ในเมืองไทย ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องปกติอยู่แล้ว หากต้องการเพิ่มความเร็วในส่วนการเชื่อมต่อออกประเทศ จะต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายมากขึ้น

“ในงบประมาณปีนี้ ได้วางแผนจัดการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเข้าอาคารใหม่ ๒ หลัง ได้แก่ อาคารกิจการนักศึกษา ที่เริ่มมีจำนวนผู้เข้าใช้บ้างแล้ว และอาคารสำนักงาน อธิการบดี ในส่วนนี้จะทำการเปลี่ยนอุปกรณ์บางอย่าง เพื่อให้ใช้งานอินเทอร์เน็ตได้ดีขึ้น” รองผู้อำนวยการฯ กล่าวทิ้งท้าย

“คอนเสิร์ตเชิดชู...ครูของแผ่นดิน”

มหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ร่วมกับ คุณดวงจันทร์ ไพโรจน์ จัดโครงการคอนเสิร์ตการกุศล คอนเสิร์ตเพื่อวงการครู-อาจารย์ครั้งแรกของประเทศที่ “คอนเสิร์ตเชิดชู...ครูของแผ่นดิน” เพื่อนำเงินรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้แก่ “มูลนิธิ ๑๐๐ ปี การฝึกหัดครูไทย” ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๘๐ แห่งทั่วประเทศ

ภายในงานพบกับเจ้าของบทเพลงเกี่ยวกับครู ๑๓ เพลง อาทิ แม่พิมพ์ของชาติ ซึ่งเป็นการขับร้องหมู่ จากครูอาจารย์ เยาวชน เด็กนักเรียน นักศึกษา จากสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังมีบทเพลงจากเจ้าของเสียงต้นฉบับอีกมากมาย

“คอนเสิร์ตเชิดชู...ครูของแผ่นดิน” จัดขึ้นในวันเสาร์ที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ หอประชุมใหญ่ กรมประชาสัมพันธ์ (ซอยอารีย์) บัตรราคา ๒,๐๐๐ / ๑,๕๐๐ / ๑,๐๐๐ / ๘๐๐ และ ๕๐๐บาท สำรองที่นั่งได้ที่เบอร์โทร. ๐๘๕-๖๘๗-๕๖๖๖

ประภคาง
ที่งานจันทร์
ณ จันทร์

"ชั้นแห่งความสุข"



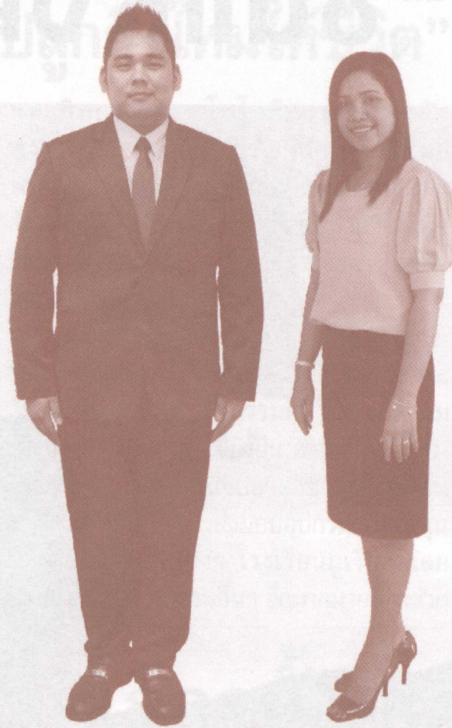
เราเจ็บป่วย สิ่งแรกที่เราคิดถึงคืออะไร ...
เจ็บป่วยน้อย ก็ร้านขายยา หน้าชั้นมาหน่อย ก็ไปหาหมอ และ
มาก คงต้องเข้าโรงพยาบาล
ร้านขายยา มีเวชภัณฑ์มากมายที่ไม่ได้ใช้เพื่อโรคภัยไข้เจ็บ โดย
เวชภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพและเวชภัณฑ์เครื่องสำอาง
นึก ไม่ได้มีไว้สำหรับการรักษาอาการป่วยเพียงอย่างเดียว ยัง
การวางแผนครอบครัว การตรวจร่างกาย และการทำศัลยกรรม
กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ หลายคนเก็บเงินเพื่อการ
มีความสุขในรูปแบบลักษณะใหม่
พยาบาล เมื่อเอ่ยถึงสถานที่นี้ ภาพแห่งการเจ็บป่วยก็จะปรากฏ
จะในทันที แต่เราคงลืมไปว่า ที่โรงพยาบาลก็มีชั้นที่หลายคน
จะเข้าไป บางคนไม่ว่าจะเสียเงินสักเท่าไรก็ยอม ขอให้
เข้าไปในห้องนี้ ... "ห้องคลอด"
ในชั้นนี้ ทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรง และผู้ที่มาเยี่ยม ต่างมาด้วย
พรีเมรี และกลับออกไปด้วยรอยยิ้ม ชั้นนี้ของทุกโรงพยาบาล จึง
แห่งความสุข" โดยแท้
ระทั้ง "วัด" ที่นี้คงไม่ได้มีแต่ภาพความเศร้าโศกของงานศพ ไม่
เพียงสวดพระอภิธรรม
ในอีกด้านหนึ่ง วัดยังมี งานบวช งานวัดเกิด เลี้ยงพระ
งาน และอีกสารพัดงานมงคล นี้ยังไม่รวม "ความปิติ" จากการ
เจริญสติ

ที่ ทุกแห่งในโลก ภาพแห่งความสุข ความทุกข์ จะผสมปนเป
ออยู่ที่เราจะมองเห็นด้านใด
รึกกีฬา เวลาซ้อมมันยาวนานมาก อาจใช้เวลาหลายปี แข่งกัน
ชนิดกีฬาใช้เวลาเพียงเสี้ยววินาที แต่ "ชัยชนะ" มันก็หอม
อย่างยาวนาน
ศึกษา ภาพของการเล่าเรียน การเคี้ยวข้าว การเคี้ยวเคี้ยว
หนังสือตำรา ตั้งแต่ประถมจนถึงมหาวิทยาลัย แต่ทุกครั้งที่

ในการศึกษา ภาพของการเล่าเรียน
การเคี้ยวข้าว การเคี้ยวเคี้ยว
การอ่านหนังสือตำรา ตั้งแต่ประถม
จนถึงมหาวิทยาลัย แต่ทุกครั้งที่
สำเร็จการศึกษา "ความภูมิใจ"
ความสุขก็งอกงาม

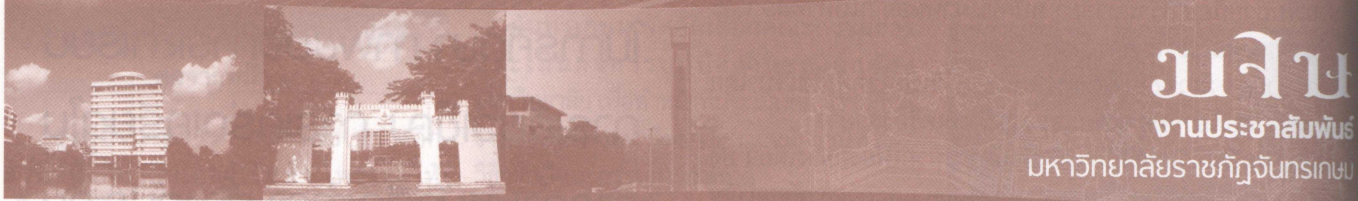
สำเร็จการศึกษา "ความภูมิใจ" ความสุขก็งอกงาม
...
ในทุกปัจจุบัน หากเราพิจารณา "ความสุข" สิ่งนี้จะบังเกิดขึ้นทันที
ไม่ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร
หากเราพิจารณา เรายัง "สุข" กว่า เพราะเรายังมีชีวิต
หากเราปวดหัว ให้นึกว่าเรายังมีสติ
หากเราอกหัก ให้นึกว่านี่คือ "วัดขึ้นความรัก"
...
"ความสุข" เหมือน "ลมหายใจ"
เรามองไม่เห็น แต่มันมีอยู่ตลอดเวลา
...
มีคนถามว่า "ความทิว" มีประโยชน์ตรงไหน ... ในทางรสชาติ
อาหารที่มาพร้อมความทิว "อร่อยเสมอ" ...

มาลีนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
CRU



มหาวิทยาลัย
ราชภัฏจันทรเกษม
ร่วมรณรงค์การ
แต่งกายให้สุภาพ
เรียบร้อยเพื่อเป็น
แบบอย่างที่ดีแก่
นักศึกษา

www.chandra.ac.th



มาลีนา
งานประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์



จันทร์กระจ่างฟ้า

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๙ ประจำวันที่ ๘ - ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ ๑/๒๕๓๕
ปทพ.จันทรเกษม