



# ข่าว มจพ.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ  
KING MONGKUT'S UNIVERSITY OF TECHNOLOGY NORTH BANGKOK (KMUTNB)

- มหาวิทยาลัยแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลพระราชทาน หน่วยงานดีเด่นของชาติ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- ชนะเลิศรางวัลนายกรัฐมนตรี ส่วนราชการดีเด่นระดับกรม ในการบริหารและการจัดการ เพื่อการพัฒนาวิชาการ
- อธิการบดีมหาวิทยาลัยของรัฐดีเด่น จากสมาคมข้าราชการพลเรือนแห่งประเทศไทย
- มหาวิทยาลัยแห่งแรกและแห่งเดียวของโลกที่เป็นแชมป์โลกหุ่นยนต์กู้ภัย 8 สมัย มากที่สุดในโลก

ปีที่ 32 ฉบับที่ 11 วันที่ 13 - 17 มีนาคม พ.ศ. 2566

มจพ. กำหนดจัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี ประจำปี 2566 ณ วัดมัชฌันติการาม (วัดน้อย)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.)

ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพ ทอดผ้าป่าสามัคคี ประจำปี พ.ศ. 2566

ณ วัดมัชฌันติการาม (วัดน้อย) เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร

เพื่อนำปัจจัยบริจาคเข้า “กองทุนศาลาสวนป่าปฏิบัติธรรม” สำหรับไว้ใช้บำรุงเสนาสนะในโครงการสวนป่าปฏิบัติธรรม

ในวันเสาร์ที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2566 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป



ร่วมบริจาคได้ที่ บัญชีธนาคารกรุงเทพ สาขา มจพ.

ชื่อบัญชี ผ้าป่า มจพ. เลขที่บัญชี 9077198522



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.) กำหนดจัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี ประจำปี 2566 ณ วัดมัชฌันติการาม (วัดน้อย) ในวันเสาร์ที่ 1 เมษายน 2566 ตั้งแต่เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป เพื่อตอบสนองพันธกิจด้านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และแสดงความกตัญญูในพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหามงกุฎ พระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระสยามเทวมหाराชกุฎวิทยมหาราช รัชกาลที่ 4 พระผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ตลอดจนเพื่อประโยชน์แก่สาธารณะสังคม รวมทั้งเพื่อเป็นการส่งเสริมความสามัคคีธรรมของหมู่คณะ และส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชน มีความมั่นคงเป็นปึกแผ่นสืบไป

การจัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี ประจำปี 2566 ณ วัดมัชฌันติการาม (วัดน้อย) มหาวิทยาลัยได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำปัจจัยบริจาคเข้า “กองทุนศาลาสวนป่าปฏิบัติธรรม” สำหรับไว้บำรุงเสนาสนะในโครงการสวนป่าปฏิบัติธรรม รวมถึงการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และเพื่อเป็นการส่งเสริมความสามัคคีธรรมของพุทธศาสนิกชน

อย่างไรก็ตามอนิสงส์ของการทำบุญทอดผ้าป่า ถือเป็นบุญที่มีอนิสงส์อันไม่มีประมาณ เพราะเป็น “มหาสังฆทาน” คือเป็นทานที่ถวายแบบไม่เฉพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “มีอนิสงส์มากกว่าการถวายทานแต่พระองค์เองแบบจำเพาะเจาะจงเสียอีก” นอกจากนี้ อนิสงส์ของการทำบุญทอดผ้าป่าด้วยความตั้งใจทำบุญทอดผ้าป่านั้น ส่งผลให้ 1) ทำให้มั่งคั่งด้วยโภคทรัพย์สมบัติ 2) ทำให้ประสบความสำเร็จรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน 3) ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ พบเจอแต่บัณฑิต กัลยาณมิตร เพราะบูชาบุคคลที่ควรบูชา และ 4) ทำให้มีชื่อเสียงและเป็นที่เคารพศรัทธาของมหาชน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ขอเชิญชวนบุคลากร นักศึกษาและผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน ร่วมทำบุญได้ที่กองคลัง สำนักงานอธิการบดี มจพ. โทรศัพท์ 0-2555-2000 ต่อ 1601-1604 หรือโอนเงินทำบุญได้ที่ ชื่อบัญชีผ้าป่า มจพ. เลขที่บัญชี 9077198522 ธนาคารกรุงเทพ สาขา มจพ.

## สัมภาษณ์ นักกีฬา มจพ. จากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 (ต่อ)

ภาคต่อจากฉบับที่แล้วยังคงพาไปพูดคุยกับนักกีฬา หนุ่ม-สาว ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.) และพูดคุยกันแบบสัมภาษณ์ exclusive ตัวต่อตัว โดยทีมนักกีฬาของมหาวิทยาลัยในปีนี้ได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ดอกจانب้านเชียงใหม่ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ระหว่างวันที่ 21-30 มกราคม 2566 ที่ผ่านมา ฉบับมารู้จักนักกีฬาผู้อยู่ยี่สิบ



3 นางสาวณิรณช แหวนเพชร ชื่อเล่น “ปาน” ชั้นปีที่ 4 สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า อดสาหกรรมและพลังงาน คณะวิศวกรรมศาสตร์ มจพ. นักกีฬาผู้อยู่ยี่สิบ รางวัลเหรียญทอง กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 47 ศรีสะเกษเกมส์ เหรียญทองชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ 12 เหรียญทอง SIAM CUP WINTER 2022 ชนะเลิศ เหรียญทองกีฬามหาวิทยาลัย 2 สมัย คือ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 47 The Sun Games 2020 และล่าสุดคว้า เหรียญทอง ดอกจانب้านเชียงใหม่ ตัวแทนประเทศไทยแข่งชิงแชมป์เอเชีย ระดับประเทศเมื่อกุมภาพันธ์ 2566 ‘ลुकสดใส’ ในสไตล์สาวซิค ดูลักษณะภายนอกอาจจะ เป็นคนนิ่ง ๆ แต่ถ้าได้ทำความรู้จักแล้วจะรู้ทันว่าปานพูดเก่ง สนุกสนาน เป็นคนยิ้มแย้ม แจ่มใส และชอบความท้าทายเอามาก ๆ

“ปาน” เล่าถึงความชื่นชอบกีฬาผู้อยู่ยี่สิบว่า เป็นกีฬาและศิลปะป้องกันที่สามารถใช้ได้จริง ๆ ศิลปะการต่อสู้ผู้อยู่ยี่สิบ ปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างมาก การเล่นหรือการแข่งขันนั้นสามารถใช้ทุกองค์ประกอบทั้ง เตะ ต่อย ฟุต ล็อค จับ และหัก มีครบถ้วนทุกกระบวนท่าการป้องกันตัว ตนเองจึงมีความสนใจ โดยเริ่มจากการคิดแค่ว่าจะเล่นสนุก ๆ เหมือน การเล่นกีฬาทั่วไป เพราะอยากดูแลสุขภาพแต่พอเล่นไปเรื่อย ๆ ก็พบว่า “กีฬาผู้อยู่ยี่สิบก็สามารถเปลี่ยนหลาย ๆ สิ่งในตัวเราให้ดีขึ้น เช่น กระบวนการทางความคิด หรือที่เรียกว่ากรอบความคิด (Mindset) เราเปลี่ยนไป” เพราะการที่เราจะเป็นนักกีฬาที่ดี นั้นเราจะต้องมีกรอบความคิด (Mindset) ที่ดี ซึ่งมันแทบจะเป็นพื้นฐานหลักของนักกีฬาที่ดีเลยก็ว่าได้ ต้องขยัน อดทน ทุ่มเท เสียสละเวลา มีระเบียบตั้งแต่การฝึกซ้อมจนถึงเรื่องการกิน การนอน คือในทุก ๆ วัน อีกเหตุผลที่สนใจกีฬาผู้อยู่ยี่สิบเพราะเป็น ศิลปะป้องกันตัวที่ผู้หญิงสามารถเอาชนะผู้ชายได้ คนตัวเล็กสามารถชนะคนตัวใหญ่ได้ เป็นกีฬาที่ทำให้ได้เรียนรู้ร่างกายของตัวเอง ว่าถึงแม้จะตัวเล็กแต่ก็มีสิทธิ์ชนะคู่ต่อสู้ที่ตัวใหญ่กว่าด้วยเทคนิคต่าง ๆ ส่วนตัวจะชอบประเภท Newaza เพราะว่า เป็น การต่อสู้ด้วยมือเปล่า ที่เอาชนะคู่ต่อสู้ได้ด้วยท่านอน จะเน้นที่การกดล็อกคู่ต่อสู้ การล็อคข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการ รััดคอ การหักข้อต่อต่าง ๆ ในทิศทางย้อนกับการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ โดยการใช้แรงกดเพื่อให้กล้ามเนื้อในส่วนนั้นไม่สามารถ ด้านทานได้ ตามด้วยการดึงคู่ต่อสู้ลงหรือการทุ่ม หรือ เทคนิค การทุ่มและล็อค “ปาน” เริ่มลงแข่งขันเป็นครั้งแรกเมื่อชั้น มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยฝึกซ้อม Seif defense กับอาจารย์ Akkalux thippawong จากนั้นได้แข่งขันอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบัน ฝึกซ้อมที่ EMAC : Executive Martial Arts Center ผู้ฝึกสอน คือ Prof. Niti Techottiasnee Prof. Lee Livingstone Prof. Chinook Auscharanuwat Prof. Ozan SIm ถือได้ว่าแต่ละชอบสนามช่วยเสริมสร้างโอกาสและประสบการณ์ที่ดีมาก

ประโยชน์จากการเล่นกีฬาผู้อยู่ยี่สิบ คือ ทำให้มีทักษะการป้องกันตัวเอง สุขภาพร่างกายแข็งแรง ฝึกให้มีน้ำใจนักกีฬา ต้องอยู่ในกฎระเบียบ ต้องรักษาวินัย อันดับแรกเลยคือ เวลาซ้อมก็ต้องทำให้ดีที่สุด สองคือ ต้องดูแลสภาพร่างกายไม่ให้รับบาดเจ็บ สามคือ เรียนวิเคราะห์ก็ต้องทำหน้าที่ตรงนั้นให้ดี และต้องทำให้ดียิ่งขึ้นในทุก ๆ วัน ผิดพลาดอะไรตรงไหนเราต้องแก้ไขทันที ทำให้ตื่นตัว และสอนให้มีน้ำใจนักกีฬา หากย้อนไปสมัยที่เรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาไฟฟ้ากำลัง จาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีความสนใจและชอบด้านวิศวกรรม เมื่อมองหาที่เรียนต่อในระดับปริญญาตรี จึง เลือกลงสอบที่ มจพ. โดยสอบได้โควตาความสามารถพิเศษด้านกีฬา รู้สึกภาคภูมิใจ ดีใจ ปลื้มในตัวเอง และครอบครัวก็ยินดีเป็น ที่สุด ที่เข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงระดับประเทศ สำหรับการใช้ชีวิตมหาวิทยาลัยไม่ยาก ต้องแบ่งเวลาให้ถูกต้อง ทั้งการ เรียนและฝึกซ้อมกีฬา รู้หน้าที่ของตัวเอง สิ่งทีภูมิใจคือการได้เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย และขอฝากข้อคิดไว้ว่าการแข่งขันกีฬาจะชนะหรือไม่ก็ไม่สำคัญ ให้ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี ได้ทำหน้าที่เต็มที่ มีวินัย จนให้ เกิดผลสำเร็จ สามารถคว้ารางวัลเหรียญทองให้กับตนเอง “ปาน” กล่าวท้ายที่สุด