



ทรงพระเจริญ

12 สิงหาคม วันคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักศึกษาและศิษย์เก่า
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



บัณฑิตราชมงคลพระนคร กว่า 3,200 คน เข้ารับพระราชทาน ปริญญาบัตร ครั้งที่ 33 ประจำปี การศึกษา 2561 ปลื้ม!! บัณฑิต ราชมงคลพระนครโดดเด่นทางด้าน เทคโนโลยี เรียบจบแล้ว ทำงานได้ทันที

ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครกว่า 3 พันคน เข้าพิธีรับพระราชทานปริญญาบัตร ครั้งที่ 33 ซึ่ง พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณฯ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ในการพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประจำปีการศึกษา 2561 ในวันที่ 23 สิงหาคม 2562 (ช่วงเช้า) ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ตำบลคลองหก อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

(อ่านต่อหน้า 6)

NEWSLETTER



อ่านฉบับออนไลน์

ปีที่ 5 ฉบับที่ 24 ประจำเดือน สิงหาคม – กันยายน พ.ศ. 2562

ผุด! สถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทยและการออกแบบ ยกระดับเครื่องประดับไทย และการออกแบบสู่สากล



สภามหาวิทยาลัยมีมติจัดตั้งสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ เพื่อจัดการเรียนการสอนและจัดหลักสูตรอบรม ระยะสั้น คณะกรรมการจัดตั้งสถาบันดังกล่าวมาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านเครื่องประดับและอัญมณีระดับประเทศเป็นผู้สอน ล่าสุดมหาวิทยาลัยได้ลงนามความร่วมมือกับสมาพันธ์อัญมณีเครื่องประดับ และโลหะมีค่าแห่งประเทศไทย 14 สมาคม

(อ่านต่อหน้า 6)

เตรียมเปิด หลักสูตรใหม่!



Non-Degree การพัฒนาระบบ แขนงอุตสาหกรรม

หวังเปิดโอกาสให้วัยทำงาน เสริมความรู้ผู้เรียน สามารถวิเคราะห์กระบวนการผลิตและปรับปรุงระบบการทำงานได้อย่างดีสามารถปฏิบัติงานขั้นพื้นฐานและแก้ไขปัญหาการใช้งานหุ่นยนต์อุตสาหกรรมได้

(อ่านต่อหน้า 2)



“รับน้องสร้างสรรค์” ปี 62

> อ่านต่อหน้า 4

เผย เคล็ด (ไม่) ลับ

เรียน
อย่างไร ได้
เกียรตินิยม
เหรียญทอง



> อ่านต่อหน้า 5



ครีม
บำรุงผิว
จากสาร
สกัดเยื่อไข

การวิจัย
เซรามิก
ประยุกต์ใช้
งานครอบฟัน
สำหรับงาน
ทันตกรรม

> อ่านต่อหน้า 3



โลเคชั่นสุดฮิต
บัณฑิตราชมงคลพระนคร
ห้ามพลาด

> อ่านต่อหน้า 8

ภาพ : izmphoto

บทบรรณาธิการ

เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จดหมายข่าว (Newsletter) ฉบับที่ 24 ประจำเดือนสิงหาคม – กันยายน 2562 เป็นฉบับสุดท้ายของปีงบประมาณ 2562 ซึ่งมีวันสำคัญที่มหาวิทยาลัยตระหนักถึงความสำคัญและจัดกิจกรรมขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นวันเข้าพรรษา ตรงกับวันที่ 17 กรกฎาคม 2562 มีความสำคัญต่อพุทธศาสนิกชนและเป็นวันสำคัญของพุทธศาสนา อันมีประเพณีสำคัญที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาคือ ประเพณีแห่เทียนพรรษา มีการจัดตกแต่งต้นเทียนแล้วแห่ไปวัดเบญจมบพิตรฯ

อีกหนึ่งวันสำคัญที่ประชาชนชาวไทยให้ความสำคัญคือ วันเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา วันที่ 28 กรกฎาคม 2562 พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณฯ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และวันเฉลิมพระชนมพรรษา 87 พรรษา วันที่ 12 สิงหาคม 2562 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง หรือวันแม่แห่งชาติ ทุกท่านคงได้มีโอกาสถวายพระพรทั้งสองพระองค์ ในกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ได้จัดกิจกรรมขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติและแสดงความจงรักภักดี

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสำคัญที่สร้างความปลาบปลื้มปิติให้ชาวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครอย่างยิ่ง คือ พิธีพระราชทานปริญญาบัตร ครั้งที่ 33 ประจำปีการศึกษา 2562 ปีนี้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2561 ในวันที่ 23 สิงหาคม 2561 (ช่วงเช้า) ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี มีบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจำนวน 3,282 คน และเป็นที่น่ายินดีที่สภามหาวิทยาลัยได้ยกย่องบุคคลผู้ประกอบคุณงามความดีและประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยการมอบปริญญามหัตถ์กิตติมศักดิ์ จำนวน 4 ท่าน

เนื้อหาภายในฉบับนี้ยังคงคุณภาพ ทั้งการอัปเดตเหตุการณ์ ผลงานวิจัยของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาเสนอ ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างจากเลือกไข่อุดมด้วยคอลลาเจน หรืองานวิจัยเสริมภูมิคุ้มกันการครอบฟันราคาถูก นอกจากนี้ยังเก็บบรรยากาศการรับน้องสร้างสรรค์ และการเตรียมความพร้อมเปิดการเรียนการสอนหลักสูตรใหม่ของคณะวิศวกรรมศาสตร์ ภายใต้ชื่อ วิศวกรรมซ่อมบำรุงหุ่นยนต์อุตสาหกรรม รวมทั้งบทสัมภาษณ์บัณฑิตคนเก่งถึงเคล็ดลับการคว้าเกียรตินิยมเหรียญทอง ทั้งท้ายด้วยสถานที่ถ่ายรูปสวยของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และเมนูเอาใจบัณฑิตใหม่

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จดหมายข่าวฉบับนี้จะเป็นสื่อกลางที่เป็นประโยชน์ต่อบุคลากรและผู้สนใจทั่วไป นอกจากวารสารฉบับนี้แล้ว อย่าลืมติดตามข่าวสารของมหาวิทยาลัยฯ ผ่านทาง Social media ไม่ว่าจะเป็น rmutpFB, YouTube “RMUTP”, rmutp_twit, rmutpIG หรือ Line@rmutp ขอขอบคุณผู้อ่านที่ให้ความสนใจติดตามจดหมายข่าวอย่างต่อเนื่อง แล้วพบกันฉบับหน้า

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร นางวรรณวิมล นาคทัต ผู้ช่วยอธิการบดี
บรรณาธิการบริหาร : นางสาวสุพรรณษา อิน้อย ผู้อำนวยการกองสื่อสารองค์การ **บรรณาธิการ :** นางสาวสมพิศ ไปเจาะ **กองบรรณาธิการ :** นางสาวจุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์ นางสาวมารศรี สรรพนา นางสาวฉวีวรรณ มะโนปนา นางสาวณิชา กุลเดชะวณิช นางสาวพุดชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล นายณรงค์กร ประสารแสง นางสาวกนกพร บุญเพ็ญ นายวุฒิชัย แก้วจันทร์ นางสาวจิตติรัตน์ รัตนประพันธ์

เตรียมเปิดหลักสูตรใหม่ Non-Degree การพัฒนาระบบแขนกลอุตสาหกรรม



ดร.ปริญญ์ บุญนิษฐ รองอธิการบดีฝ่ายนวัตกรรมและเทคโนโลยี กล่าวว่า ตามที่คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบในโครงการผลิตอาชีวะพันธุ์ใหม่และบัณฑิตพันธุ์ใหม่ (ปี 2561-2565) และสร้างกำลังคนที่มีสมรรถนะสูงสำหรับอุตสาหกรรม (New Growth Engine) ตามนโยบาย Thailand 4.0 และการปฏิรูปอุดมศึกษาไทย โดยให้จัด

การเรียนการสอนหลักสูตรประกาศนียบัตร (Non-Degree) เพิ่มทักษะ (Up Skill) และสมรรถนะขั้นสูง ให้กับบุคลากรในวัยทำงาน อีกทั้งยังตอบโจทย์ความต้องการของภาคอุตสาหกรรมและภาคเอกชนจริง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจึงร่วมมือทางวิชาการกับบริษัทเอกชน จัดทำหลักสูตรวิศวกรรมระบบดิจิทัลและการซ่อมบำรุง

หุ่นยนต์ ซึ่งผู้เรียนใช้ระยะเวลาในการเรียนเพียง 6 เดือน รวม 300 ชั่วโมง เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในสถานประกอบการ 70% เรียนผ่านระบบออนไลน์ 20% และการนำเสนองาน 10% เพื่อให้เกิดการบ่มเพาะความรู้และทักษะในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศการทำงานจริง

ดร.ปริญญ์ กล่าวเพิ่มเติมว่า เน้นอนว่า การเรียนหลักสูตรนี้จะมีแตกต่างจากการเรียนในห้องเรียนปกติ คือการมีส่วนร่วมถ่ายทอดความรู้และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ระหว่างภาคอุตสาหกรรมและภาคการศึกษา ที่จะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาได้เห็นปัญหาจากการทำงาน (Learning by Doing) จนเกิดการสังเคราะห์ความรู้ วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ นำไปสู่กระบวนการคิดวิเคราะห์เชิงสร้างสรรค์ เพื่อปรับปรุงแก้ไข ปัญหาจากการทำงานในสถานประกอบการนั้น ๆ ได้จริง อย่างไรก็ตามหลักสูตรดังกล่าวได้เปิดโอกาสให้บุคคลในวัยทำงาน ที่มีวุฒิการศึกษาไม่น้อยกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เข้าศึกษา ซึ่งคาดว่าผู้เรียนจะสามารถวิเคราะห์กระบวนการผลิตและปรับปรุงระบบการทำงานได้เป็นอย่างดี รวมถึงสามารถปฏิบัติงานขั้นพื้นฐานในการควบคุม ตรวจสอบ และแก้ไขปัญหาการใช้งานหุ่นยนต์อุตสาหกรรมได้ หัวข้อในการอบรมประกอบด้วย แนวคิดโรงงานอัจฉริยะ (Smart Manufacturing) หลักสูตรหุ่นยนต์อุตสาหกรรมงานเชื่อม หลักสูตรหุ่นยนต์อุตสาหกรรมขนาดเล็ก การออกแบบสายการผลิตด้วยแบบจำลองสถานการณ์ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

ผุดเฟรชชีจิตอาสา หวังปลูกฝังทำความดีเพื่อสังคม

ผศ.ลักขณา จาตกานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและ เยาวชนไทยมุ่งมั่นทำความดีถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณฯ มีนโยบายการจัดกิจกรรมรับน้องอย่าง พระบรมชนกนาถิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สร้างสรรค์ ทำความดีเพื่อสังคม ให้กับนักศึกษาใหม่ทั้ง 9 คณะ เพื่อปลูกฝัง โดยจะยึดมั่นในการทำทำความดี ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ยึดมั่นความเป็นจิตอาสา รู้จักการเสียสละ การร่วมมือร่วมใจกันทำประโยชน์ ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตในทางที่สร้างสรรค์ ห่างไกลปัจจัยให้แก่อื่นและสังคม อาทิ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จัดกิจกรรม เสีย เหล้า บุหรี่ ยาเสพติดและการพนัน เติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ รับน้องภายใต้โครงการต้นกล้าจิตอาสาทำดีด้วยหัวใจสวดมนต์นั่งสมาธิ ของประเทศชาติ

เจริญภาวนา ถวายเป็นพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จัดกิจกรรม “พระนครสะอาดได้ด้วยสองมือเรา” คณะบริหารธุรกิจ กิจกรรม “รักแยก แลกรอยยิ้ม” คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม กิจกรรม “ครูช่างจิตอาสา Big Cleaning Day” คณะวิศวกรรมศาสตร์ กิจกรรม “พี่ชวนน้องทำความดี (บริจาคโลหิต)” คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน กิจกรรม “แบ่งปันรอยยิ้มให้มีความสุข วันเด็ก 2563 สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน” คณะศิลปศาสตร์ “จิตอาสาร่วมบริจาคโลหิตเพื่อเพื่อนมนุษย์” เป็นต้น

ผศ.ลักขณา กล่าวต่อว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้ นอกจากจะเป็นการสร้างสามัคคี ความรักใคร่กลมเกลียวระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง ยังเป็นการแสดงถึงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 10 และสนองพระราชปณิธานที่ให้



กองสื่อสารองค์การ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
 399 ถ.สามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300
 โทร. 02665 3777 ต่อ 6930
<http://cci.rmutp.ac.th>

ครีมบำรุงผิวจากสารสกัดเยื่อไข่ อุดมด้วยเปปไทด์และคอลลาเจนคุณภาพสูงราคาย่อมเยา

คอลลาเจน เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และผิวหนังชั้นหนังแท้ โดยคิดเป็นร้อยละ 75 ของน้ำหนักของผิวหนังทั้งหมด ซึ่งคอลลาเจนมีรูปร่างเป็นเกลียวพันกันสามเส้น แต่ละเส้นประกอบไปด้วยสายเปปไทด์ โดยกระบวนการสร้างคอลลาเจนนั้นค่อนข้างซับซ้อนและต้องอาศัยเอนไซม์เอนไซม์และสารชีวโมเลกุลหลายชนิด ในแต่ละขั้นตอนย่อยของการสร้างคอลลาเจนช่วยให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นและมีความทนต่อแรงดึง และทำให้ผิวหนังปกป้องร่างกายจากอันตรายอันจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่ออวัยวะในชั้นลึก แต่เมื่ออายุมากขึ้นคอลลาเจนที่มีจะเริ่มลดลงซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดริ้วรอย ผิวหนังเหี่ยวย่น อาการปวดข้อ ปวดกระดูก ด้วยสรรพคุณมากมายคอลลาเจนจึงถูกนำมาใช้ทางการแพทย์ การผลิตเครื่องสำอาง และอาหารเสริมจำนวนมาก โดยคอลลาเจนชนิดรับประทาน ช่วยสร้างเสริมความยืดหยุ่นของผิวหนังในชั้นหนังแท้สำหรับคอลลาเจนในรูปแบบการทา สามารถช่วยเคลือบผิวหนังเพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นไว้ในผิวหนัง ทางแพทย์ใช้ในการดูแลแผลชนิดต่าง ๆ

ด้วยคุณสมบัติของคอลลาเจนทั้งเรื่องสุขภาพและความงาม จึงทำให้ ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ ดร.ภทริกา สูงสมบัติ ผศ.ณัฐชัย ลักษณะอำนวยพร และอาจารย์มานิช หลักฐานดี อาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร่วมกันคิดค้นครีมบำรุงผิวหน้า จากสารสกัดเยื่อไข่ อุดมด้วยเปปไทด์และคอลลาเจน มีอนุภาคช่วยเร่งกระตุ้นให้ผิวเต่งตึง ช่วยลดริ้วรอย และเสริมการดูแลสุขภาพผิวให้อ่อนเยาว์

ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ ตัวแทนทีมวิจัยกล่าวถึงจุดเริ่มต้นของงานวิจัยว่า ปัจจุบันมีการนำคอลลาเจนมาเป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางและอาหารเสริมเกือบทุกประเภท นอกจากนี้ภายหลังจากที่ได้ลงพื้นที่ชุมชนนาพันสาม และชุมชนสามเริ่ง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มอุตสาหกรรมขนมหวานขนาดใหญ่ พบเปลือกไข่ที่ใช้ทำขนมหวานถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นการสร้างขยะและมลพิษ ด้วยเหตุนี้จึงคิดทำการสกัดสารออกจากเยื่อเปลือกไข่ เพื่อให้ได้โปรตีนไฮโดรไลเสต (Hydrolysate) ซึ่งเป็นแหล่งของคอลลาเจนและเปปไทด์ เพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบ

สำคัญในครีมบำรุงผิวหน้า ในการช่วยเร่งการสร้างคอลลาเจน และลดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวหน้าได้

ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ กล่าวว่าเยื่อเปลือกไข่ (EMS) เป็นแผ่นบาง ๆ ที่มาจากด้านในของเปลือกไข่เป็นแหล่งสารสำคัญที่ส่งเสริมการเพิ่มจำนวนของคอลลาเจนชนิดที่สามอยู่ใต้เซลล์ผิวหนัง โดยขั้นตอนการวิจัยได้นำวิธีการสกัดทางกายภาพ และทางเคมี มาประยุกต์ใช้ในการทำปฏิกิริยาของเอนไซม์ ในการย่อยเยื่อหุ้มเปลือกไข่ เพื่อสกัดโปรตีนไฮโดรไลเสต ที่มีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพในการยับยั้งจุลินทรีย์ และได้สารกลุ่มคอลลาเจน อาทิ เคราติน (Keratin) ไฮยาลูโรนิก (Hyaluronic Acid) และคอนไดตินซัลเฟต (Chondroitin Sulfate) ซึ่งกระบวนการเริ่มต้นด้วยวิธีการย่อยสลาย ใช้แบคทีเรียชนิดกรดแลกติกที่เป็นมิตรต่อมนุษย์ในการย่อยโปรตีนจากเยื่อหุ้มเซลล์เปลือกไข่โดยตรง จากนั้น

เมื่อได้สารละลายโปรตีนไฮโดรไลเสต

แล้วจึงทำการกรอง ต่อมานำมา ทำให้บริสุทธิ์ โดยการไดอะไลซิส (Dialysis) ตกตะกอน และทำให้แห้ง จากนั้นจึงนำมาทำเป็นสารสกัดโปรตีนไฮโดรไลเสต ด้วย



POLYETHYLENE GLYCOL (PEG) : H₂O และทำให้บริสุทธิ์อีกครั้ง ก่อนที่จะทำเป็นสารสกัดสำคัญในครีมบำรุงผิว โดยทุกขั้นตอนผ่านการควบคุมอุณหภูมิ ปฏิกริยาที่ใช้ และค่า pH ที่ไม่รุนแรง รวมถึงกระบวนการทำให้สะอาด และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้การทดลองในกลุ่มผู้หญิงอายุ 35 – 55 ปี ที่ทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าสกัดจากเยื่อเปลือกไข่ทุกวันเป็นเวลาแปดสัปดาห์ สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว ความชุ่มชื้น การสูญเสียน้ำทางผิวหนัง (ความแห้ง) และความหยابของผิวหนังอย่างมีนัยสำคัญ โดยแทบไม่มีผลข้างเคียงใด

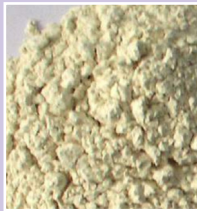
เรื่อง : พุทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล



• เปลือกไข่



• สารโปรตีนไฮโดรไลเซตจากเยื่อเปลือกไข่ที่ผ่านการทำให้แห้ง



• สารโปรตีนไฮโดรไลเซตที่ผ่านการทำให้บริสุทธิ์และการตกตะกอนด้วยแอมโมเนียมเปอร์ซัลเฟต

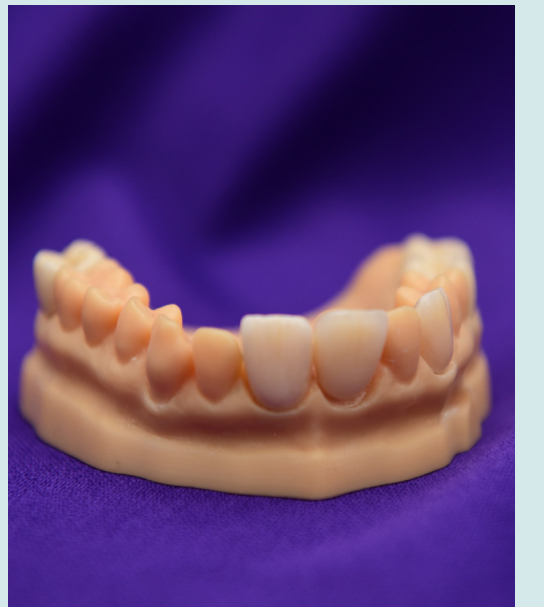
การนำวัสดุเซรามิกมาใช้ในทางทันตกรรมสำหรับงานครอบฟันและฟันปลอมติดแน่นมีความต้องการสูงขึ้น และได้ถูกพัฒนาขึ้นมาหลายชนิดในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากวัสดุชนิดนี้มีความสวยงาม ให้สีธรรมชาติเหมือนฟัน และมีความแข็งแรง แต่ข้อจำกัดคือราคาสูงและต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ ผศ.ดร.วิไลวรรณ ลินะกุล อาจารย์สาขาวิชาวัสดุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทำการศึกษาโครงสร้างกายภาพและสมบัติเชิงกลของแก้วเซรามิก ชนิดลิเทียมไดซิลิเกต (Lithium disilicate glass ceramic) สำหรับการประยุกต์ใช้ในทางทันตกรรม โดยนำเซรามิกที่มีความแข็งแรงสูงมาใช้ในการบูรณะฟันสามารถรับแรงบดเคี้ยวได้ดี มีสีนวลสวยใส แสงสามารถทะลุผ่านและสะท้อนออกมาได้ใกล้เคียงกับฟันธรรมชาติมากขึ้น ที่สำคัญราคาไม่สูงเกินไป



ผศ.ดร.วิไลวรรณ ลินะกุล กล่าวว่าแก้วเซรามิกชนิดลิเทียมไดซิลิเกต เป็นวัสดุซึ่งถูกจัดอยู่ในกลุ่มของเซรามิก ที่มีการพัฒนาให้มีความแข็งแรงมากขึ้นโดยเพิ่มปริมาณของวัฏภาคผลึกด้วยกระบวนการที่เรียกว่า การอบร้อน (Ceraming) ซึ่งเป็นกระบวนการควบคุมการเกิดผลึก (Controlled Crystallization) ด้วยกระบวนการทางความร้อน (heat treatment) ร่วมกับการใส่สารสร้างนิวเคลียส (Nucleating Agent) ไว้ในเซรามิกให้เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเกิดผลึก (Crystallization) โดยเมื่อนำเซรามิกนี้ไปหลอมที่อุณหภูมิและระยะเวลาที่กำหนดจะเกิดผลึกที่มีรูปร่างกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน (Homogeneity) และมีปริมาณผลึกจำนวนมากกระจายอยู่ในชั้นเซรามิก ซึ่งปริมาณของผลึกที่เพิ่มขึ้นนี้ส่งผลให้ความแข็งแรงของเซรามิกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเพียงพอที่นำมาใช้ทำเป็นวัสดุครอบฟันทั้งซี่ได้ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติที่โดดเด่นกว่าแก้วเซรามิกชนิดอื่น คือเป็นวัสดุที่มีผลึกรูปร่าง คล้ายเข็ม (needle-like) มีความหนาแน่นของผลึกในเซรามิกประมาณ ร้อยละ 60 โดยปริมาตร ผลึกชนิดนี้ไม่ทำให้ความโปร่งแสงของเซรามิกเสียไปเหมือนเซรามิกทั่วไป จึงทำให้ได้สีใกล้เคียงฟันธรรมชาติมากที่สุด ดังนั้นด้วยสมบัติที่มีความหนาแน่นสูง และสวยงามจึงเป็นวัสดุหนึ่งที่ได้รับคามนิยมอย่างแพร่หลายในทางทันตกรรม สามารถนำมาใช้ในการบูรณะฟันได้หลายประเภท เช่น ครอบฟัน สะพานฟัน หรือวีเนียร์

การวิจัยเซรามิกประยุกต์ใช้งานครอบฟันสำหรับงานทันตกรรม

ผศ.ดร.วิไลวรรณ ลินะกุล กล่าวอีกว่าขั้นตอนการวิจัยได้นำแก้วที่มีส่วนประกอบหลักได้แก่ ซิลิกาและลิเทียมมาทำการหลอม จากนั้นทำให้เกิดการตกผลึกด้วยการอาศัยกระบวนการทางความร้อนเพื่อให้เกิดผลึกของลิเทียมไดซิลิเกต พร้อมทั้งการเติมสารให้สีเพื่อให้แก้วเซรามิกทันตกรรมที่ได้มีสีที่ใกล้เคียงฟันธรรมชาติมากที่สุด จากนั้นศึกษาผลที่เกิดจากการเติมสารต่อสมบัติทางกายภาพ ทางกล รวมถึงโครงสร้างทางจุลภาคที่เป็นสมบัติสำคัญต่อการนำไปใช้เป็นวัสดุทางทันตกรรม เช่น ความแข็ง สี การขึ้นรูป ความเป็นพิษ ก่อนนำมาผลิตเป็นวัสดุครอบฟันเซรามิก ทั้งนี้จากผลการทดลองพบว่าสามารถสังเคราะห์แก้วเซรามิกได้โดยมีสีของชิ้นงานใกล้เคียงกับชิ้นงานฟันธรรมชาติสามเด้สี นอกจากนี้ยังสามารถนำไปขึ้นรูปชิ้นงานฟัน โดยโรงงาน ได้ลักษณะฟันที่มีรูปทรงได้ตามต้องการ และเมื่อทดสอบสมบัติทางกลและกายภาพมีค่าใกล้เคียงกับชิ้นงานฟันทางการค้า



ในขณะที่การทดสอบสมบัติความเป็นพิษพบว่า ชิ้นงานที่สังเคราะห์ได้มีความเข้ากันได้ดีทางชีววิทยา และไม่เกิดความเป็นพิษเมื่อทดสอบกับสารตัวอย่างทุกชิ้นงาน

“คาดหวังว่าโครงการประดิษฐ์แก้วเซรามิกระบบลิเทียมและซิลิเกตนี้ จะสามารถผลิตต้นแบบที่มีจุดขายที่โดดเด่นคือเป็นแก้วเซรามิกที่เตรียมด้วยเทคนิคที่ง่าย ใช้ต้นทุนการผลิตต่ำ และสามารถผลิตได้ในประเทศ และลดการนำเข้า สามารถสร้างประโยชน์ทั้งในเชิงพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรภายในประเทศ เพิ่มโอกาสให้แก่ผู้ที่มีปัญหาทางด้านทันตกรรมได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น” ผศ.ดร.วิไลวรรณ ลินะกุล กล่าว

เรื่อง : พุทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล



คว้นตกลง “รับน้องสร้างสรรค์” ในแบบฉบับราชมงคลพระนคร



เป็นประจำทุกปีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จะจัดกิจกรรมรับน้องใหม่ในช่วงเปิดภาคเรียน เพื่อเป็นการต้อนรับนักศึกษา และสานสัมพันธ์ระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง เพื่อให้เกิดความรัก สัมผัสความสามัคคีกันในวันมหาวิทยาลัยฯ ปีนี้มหาวิทยาลัยฯ ได้กำหนดทิศทางและแนวทางในการรับน้องใหม่อย่างชัดเจนว่า “รับน้องสร้างสรรค์ไม่ใช้ความรุนแรง ปลอดภัย ปลอดภัย” โดยฝ่ายกิจการนักศึกษาได้ร่วมกับองค์การนักศึกษาและสโมสรนักศึกษา ทั้ง 9 คณะ กำหนดนโยบายและมาตรการ การจัดกิจกรรมต้อนรับน้องใหม่และประชุมเชียร์ ประจำปีการศึกษา 2562 โดยประกาศให้ทุกคณะเผ่าระวัง สอดส่องดูแล กำชับรุ่นพี่รับน้องสร้างสรรค์ ห้ามมีการกระทำรุนแรง หรือการกระทำใด ๆ ที่ขัดต่อประกาศ เพื่อให้กิจกรรมดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยตลอดช่วงที่จัดกิจกรรมรับน้องใหม่ ประจำปีการศึกษา 2562



กิจกรรมสำหรับนักศึกษาใหม่ล้วนเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ไม่ใช้ความรุนแรง ปลอดภัย และสร้างความสามัคคี ความรักใคร่กลมเกลียว อาทิ การปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ พิธีไหว้ครู การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจไม่ใช้วิธีบังคับ กดดัน ต้องเคารพสิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาค ให้จัดกิจกรรมประชุมเชียร์ภายในมหาวิทยาลัยโดยการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะต้องเสร็จสิ้นไม่เกิน เวลา 18.00 น. และสามารถจัดกิจกรรมได้ตามวันเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนดเท่านั้น หากนักศึกษามีการฝ่าฝืนมาตรการดังกล่าวจะมีการสั่งระงับกิจกรรมทันที พร้อมทั้งให้ผู้รับผิดชอบในกิจกรรมรายงานต่อมหาวิทยาลัยฯ เพื่อลงโทษตามวินัยนักศึกษา เช่น การตัดคะแนน กิจกรรม หรือพักการศึกษา 1 ภาคการศึกษา เป็นต้น นอกจากนี้ได้มอบให้กองพัฒนานักศึกษาจัดตั้งศูนย์ร้องเรียน พร้อมทั้งจัดอาจารย์ ผู้เกี่ยวข้องเข้าสำรวจการจัดกิจกรรมรับน้องทุกวันอีกด้วย ทั้งนี้เพื่อความสบายใจร่วมกันของผู้ปกครอง ผู้บริหาร คณาจารย์ และประชาชนทั่วไป มหาวิทยาลัยได้มีการฝึกอบรม นักศึกษารุ่นพี่ให้มีความรู้ความเข้าใจ ทราบแนวทางวัตถุประสงค์ ในการรับน้องที่ดี รู้จักสิทธิมนุษยชน โดยเน้นการเป็นที่ปรึกษา ในเรื่องต่าง ๆ ให้กับน้องใหม่ได้ปรับตัวในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยฯ ซึ่งเชื่อว่าการจัดกิจกรรมรับน้องแบบสร้างสรรค์ ด้วยสันติภาพการจะมีส่วนช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าแสดงออกต่อชุมชนให้กับนักศึกษา และกิจกรรมดังกล่าว



ยังช่วยเสริมสร้างความสามัคคี ความรักใคร่กลมเกลียว ระหว่างเพื่อนกับเพื่อน รวมไปถึงพี่กับน้อง ก่อให้เกิดสายสัมพันธ์อันดีในอนาคตต่อไป

กิจกรรมเหล่านี้นับได้ว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่สามารถปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยมอันดีงามให้กับนักศึกษาใหม่ไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข รวมทั้งเป็นการขัดเกลาสรุ่นพี่รุ่นน้องได้แสดงถึงความรัก ความอบอุ่น รักใคร่สามัคคี และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตลอดปีการศึกษา

โปรแกรมการท่องเที่ยว “พระนครทราเวล” จากสาขาวิชาการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และจองที่นั่ง ได้ที่สาขาวิชาการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์ (อาจารย์พัชศ เพชรวงษ์) โทร. 092 925 9929

โรคไข้เลือดออก

อาการโรคไข้เลือดออก

ปวดศีรษะ มีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส ติดต่อกัน 2-7 วัน

คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร

มีจุดเลือดเล็กๆตามตัว หรือมีเลือดกำเดาไหล เลือดออกตามไรฟัน ออจากระมีเลือดปน

ปวดเมื่อยตามตัว ปวดตา ตาพร่า

การดูแลอาการเบื้องต้น

เช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะๆ รับประทานอาหารอ่อน

ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเกลือแร่ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

ทานยาลดไข้พาราเซตามอล แต่ห้ามทานยาแอสไพริน เพราะอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคไข้เลือดออก จึงรักษาตามอาการเพื่อให้ร่างกายผู้ป่วยกลับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็ว ถ้าอาการไม่รุนแรงอาจหายได้เองใน 2 - 7 วัน หากพบว่าผู้ป่วยปวดท้อง อาเจียนมาก ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว ตัวเย็นผิดปกติ ไม่ปัสสาวะนานกว่า 6 ชั่วโมง **ควรรีบมาพบแพทย์โดยเร็วที่สุด**

เคล็ด (ไม่) ลับ เรียนอย่างไร ได้เกียรตินิยมเหรียญทอง

ถ้าถามน้อง ๆ นักศึกษาทุกคนว่า เรียนอย่างไรให้ได้เกียรตินิยม หลายคนคงคำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ตั้งใจเรียน อ่านหนังสือเยอะ ๆ แล้วเกรดจะสูงได้ง่าย ซึ่งวิธีการแบบนี้ก็เป็นอีกวิธีที่ดี แต่สำหรับราชชมงคลพระนครของเราแล้วได้ปลูกฝังให้บัณฑิตทุกคนเป็นนักปฏิบัติ ที่พร้อมด้วยวิชาการ วิชาชีพ กิจกรรม และการเป็นจิตอาสาเพื่อสังคม มาถึงตรงนี้น้อง ๆ ก็คงจะสงสัยกันใช่ไหมล่ะว่าแล้วแบบนี้จะได้เกียรตินิยมอยู่หรือไม่

ฉบับนี้จะพาน้อง ๆ ไปเติมความฝัน และแรงบันดาลใจ ด้วยการพาไปรู้จักกับพี่ ๆ คนเก่ง บัณฑิตเกียรตินิยมเหรียญทองอันดับ 1 มาแชร์แนวทางให้น้อง ๆ สำหรับใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย แบบ “เรียนดี กิจกรรมเด่น เกรดดี” เพราะหลายคนอาจตั้งเป้าไว้แล้วว่า 4 ปี จากนั้นต้องคว้าเกียรตินิยมมาให้ครอบครัวภูมิใจให้ได้



นางสาวสรณรัตน์ ศรีโสภณ (พี่ฟ้า)

คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ **เกรดเฉลี่ย 3.75**

เกียรตินิยมไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเรา มีความตั้งใจ และแบ่งเวลาให้เป็น เทียวได้ สนุกได้ แต่ต้องไม่ทิ้งการเรียน โดยปกติแล้วจะไม่ได้อ่านหนังสือ ก่อนไปเรียน แต่จะทำความเข้าใจเนื้อหาการเรียนตั้งแต่อยู่ในห้อง อะไรไม่เข้าใจ จะถามอาจารย์ทันที เวลาว่างหรือก่อนนอนจะหาโจทย์มานั่งทบทวน มองหาโจทย์แปลกใหม่มาสอบถามอาจารย์ ส่วนเทคนิคการอ่านหนังสือ

คือจะสรุปออกมาเป็นภาษาของเราเอง พยายามหาความสัมพันธ์ เพื่อโยงเรื่องต่าง ๆ ในวิชานั้นให้เป็นเรื่องเดียวกัน และสรุปออกมาเพื่อไว้อ่านก่อนสอบ บางส่วนศึกษา ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ด้านกิจกรรมก็ไม่ทิ้ง เพราะกิจกรรมทำให้ได้เพื่อนได้สังคม และเป็นการคลายเครียดจากการเรียน ส่วนอีกสิ่งหนึ่งที่เป็นแรงกระตุ้นให้เรียนให้ได้เกียรตินิยม คือพ่อแม่และแม่ ท่านคอยอยู่เคียงข้างยามท้อและเหนื่อย ท่านคอยชี้แนะ คอยปลอบว่า ไม่มีอะไร ที่มนุษย์จะทำได้ สู้แล้วทุกอย่างจะประสบความสำเร็จ



นางสาวธัญญาเรศ ดาวพิเศษ (พี่อ้อย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ สาขาอุตสาหกรรมบริการอาหาร **เกรดเฉลี่ย 3.93**

ความสุขในชีวิตมหาวิทยาลัยมีแค่ 4 ปี อย่าปล่อยให้ผ่านไป จุดเริ่มต้นของความมุ่งมั่นในการคว้าเกียรตินิยมมาจากพี่รหัส จึงทำให้ เหมอมแรกตั้งใจและขยันเป็นพิเศษ ที่จะสอบให้ได้เกรด A ทุกวิชา แล้วผล แห่งความพยายามก็สัมฤทธิ์ หลังยื่นเกรดให้ครอบครัวได้เชยชม พ่อแม่ภูมิใจ ในตัวเรามากแบบที่ไม่เคยเห็นมาก่อน และนั่นกลายเป็นเป้าหมายในการ

เรียนมาตลอด 4 ปี เคล็ดลับช่วงสอบ หากเป็นวิชาทฤษฎี ใช้วิธีสรุปเนื้อหาทั้งหมด ให้กระชับและ เข้าใจง่าย จะอ่านหนังสือล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน หากเป็นวิชาปฏิบัติ จะเลือกข้อมทำที่บ้าน ทำอาหารจริง จับเวลาจริง เวลาเข้าห้องสอบจะได้ไม่ลนลาน นอกจากเรื่องเรียนแล้ว ชีวิตนักศึกษา มีอะไรให้ทำอีกมากมาย เรียนเต็มที่ กิจกรรมก็ต้องเต็มที่เหมือนกัน ซึ่งตนได้รับโอกาสที่ีมาตลอด สิ่งทีภูมิใจที่สุดคือการเป็นตัวแทนนักศึกษาไปแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่จีน เทคนิคที่อยากบอกน้อง ๆ ตั้งใจทำชิ้นงานให้สมกับคะแนน อย่าทำงานแบบขอไปที เพราะไม่ว่าคะแนนจะมากหรือน้อย ผลจากงานที่ได้ ไม่ใช่แค่เพียงคะแนน แต่ยังเป็นการเพิ่มพูนความรู้และทักษะของตัวเองอีกด้วย



นางสาวฐิติพร อารีอ้อ (พี่อ้อ)

คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ สาขาออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม **เกรดเฉลี่ย 3.77**

ปกติแล้วจะใช้แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ว่า การเรียน หรือการทำงาน อย่าคิดแข่งกับใคร แต่จะทำทุกอย่างให้เต็มที่และดีที่สุด แข่งกับตัวของเราเอง เวลาเรียนให้เรียนให้สนุกไม่ต้องซีเรียส ในห้องเรียนจะพยายามจด ที่อาจารย์สอน จากนั้นนำไปสรุปใจความสำคัญ และทำให้เชื่อมโยงกัน เหมือน mind mapping นอกจากนี้เวลาเรียนจะตั้งใจฟังอาจารย์ ช่วงก่อน

สอบจะแบ่งเวลาอ่านและทบทวนแต่ละวิชาไหนเรียงกันไป ส่วนเทคนิคการอ่านหนังสือคือจะใช้ วิธีอ่านออกเสียง ซึ่งจะช่วยให้จำได้มากกว่า แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคล หรือบางครั้ง ก็จะนัดตัวกับเพื่อนพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ทำให้ได้ทบทวนและจำได้มากขึ้น



นางสาวฉัตรสุดา กองแก้ว (พี่อัย) คณะอุตสาหกรรม

สิ่งทอและออกแบบแฟชั่น สาขาออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ **เกรดเฉลี่ย 3.87**

เริ่มจากเลือกเรียนในสิ่งที่ชอบ ถ้าเราชอบและรักในสิ่งไหน เราจะทำ สิ่งนั้นออกมาได้ดี บวกกับการมี passion ต่อสิ่งที่ทำ มีความขยัน ความตั้งใจ และความรับผิดชอบ ซึ่งวิชาที่ชอบมากที่สุดคือวิชาที่เกี่ยวข้องกับศิลปะ และการออกแบบ เพราะได้ศึกษาและได้ลงมือปฏิบัติกับอาจารย์ที่มี ประสบการณ์โดยตรง ส่วนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการคำนวณจะไม่ถนัด แต่วิธีการจัดการเพื่อให้ผ่านได้ คือจะตั้งใจเรียนในห้องเรียนให้มากที่สุด และ

ขยันทบทวนวิชานั้นเป็นพิเศษ นอกจากตั้งใจเรียนแล้วก็ต้องมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเข้าร่วม กิจกรรมทำงานที่ได้รับมอบหมาย โดยเข้าร่วมในทุกกิจกรรมให้ครบทั้งภาคบังคับ และช่วยงาน จิตอาสาที่สามารถร่วมได้ เพราะนอกจากการเรียนแล้วกิจกรรมยังช่วยเสริมสร้างให้สามารถ ร่วมงานกับคนในสังคมได้หลากหลาย



นางสาวอัญญา น.ศรีสุวรรณ (พี่นกยูง)

คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น สาขาเทคโนโลยีเสื้อผ้า **เกรดเฉลี่ย 3.87**

ก่อนอื่นต้องขอบอกว่า ตนเองเป็นเด็กขีวมุก่อน เหตุผลที่เสียเวลาไป 2 ปีก็เพื่อค้นหาตัวเอง ว่าชอบอะไร หลังจากเรียนจบก็ยังคิดจะค้นหาตัวเองต่อ หาประสบการณ์ การทำงาน การใช้ชีวิต ทำอะไรที่อยากทำในสิ่งที่มีความสุข บางครั้งอาจดูเหมือนไม่มีเป้าหมาย แต่ใจเรารู้ว่าสิ่งที่ทำไป ทำเพื่อใคร เพื่ออะไร ก็เหมือนกับการเรียนในรั้ว มหาวิทยาลัย ทำให้ดีที่สุด ทำด้วยใจรัก หรือถ้าไม่ได้รับรัก แต่เราต้องทำเพื่อจุดประสงค์เดียว คือ “พ่อแม่รอดูความสำเร็จเราอยู่” ตอนเรียนยอมรับว่าเรียน ๆ เล่น ๆ แต่เนื่องจากประสบการณ์ และอายุที่มากกว่าคนอื่น ๆ ในรุ่น เลยมีความรับผิดชอบมากกว่า แม้จะใช้ชีวิตสุดเหวี่ยงแค่ไหน สุดท้ายต้องดึงตัวเองมาเรียนให้ได้ เพราะมันคือ หน้าที่ที่เราต้องรับผิดชอบ ซึ่ก็ยากบ้างในบางครั้ง แต่ต้องมีแรงลุกขึ้น พยายามอ่านหนังสือมากกว่าเดิม ทบทวนแบบฝึกหัด วิชาปฏิบัติก็ตั้งใจฟังอาจารย์ ทำด้วยตัวเอง ไม่เข้าใจก็ถาม จนกระทั่งปี 1 เทอม 1 วันที่ได้เกรดเฉลี่ย 4.00 รู้สึกงง ๆ แต่ภูมิใจ กระทั่งจบเทอมสุดท้ายด้วยการคว้าเกียรตินิยมเหรียญทองอันดับ 1 ของคณะรู้สึกภูมิใจ

เป็นอย่างมาก จึงทบทวนว่าสุดท้ายแล้วสิ่งใด ๆ จะสำเร็จได้อยู่ที่ความสามารถและความพยายามของเราเอง ไม่มีใครมาทำให้ได้นอกจากตัวเรา นอกจากนี้ขณะที่เรียน ยังทำกิจกรรมมากมาย ที่สำคัญคือได้ทุนนักเรียนแลกเปลี่ยนประเทศเอสโตเนีย เป็นเวลา 1 เทอม นับเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ทำไม่ได้อีกแล้ว และยังได้รับตำแหน่งอีกหลายอย่าง ตั้งแต่นายกสโมสรนักศึกษา ประธานรุ่นสาขา สุดท้ายเมื่อแบ่งเวลาเป็น ทุกอย่างก็ออกมาด้วยดี ทำอะไรอย่างมีเป้าหมาย นั้นแหละเราถึงจะประสบความสำเร็จ



นางสาวสุภา เจริญไทยกิจ (พี่แตงกวา)

คณะศิลปศาสตร์ สาขาการโรงแรม **เกรดเฉลี่ย 3.87**

เรียนอย่างไรให้ได้เกียรตินิยมในวิธีของตนเอง คือพยายามตั้งใจเรียน อย่างสม่ำเสมอ ไม่ขาดเรียน และหมั่นทบทวนความรู้ที่ได้จากการเรียนบ่อย ๆ เวลาว่างจะหาความรู้เพิ่มเติมในอินเทอร์เน็ต เคล็ดลับคือจะทำสรุปใน แต่ละรายวิชาออกมานั่งอ่าน เพราะทำให้ได้ทั้งทบทวน และทำความเข้าใจ กับบทเรียนไปพร้อม ๆ กัน ช่วงใกล้สอบจะนัดตัวกับเพื่อน ๆ เพื่อแลกเปลี่ยน ความรู้กัน เรียกได้ว่าเวลาเรียนก็ตั้งใจเรียนเต็มที่ พอถึงเวลาเล่น ก็เล่นเต็มที่

ที่เช่นกัน วิชาที่ชอบคือวิชาการดำเนินงานและการจัดการงานบาร์ เป็นวิชาที่สนุกมาก ได้ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการผสมเครื่องดื่ม ความรู้เกี่ยวกับต้นกำเนิดของเครื่องดื่มแต่ละประเภท ส่วนวิชาที่จริง ๆ แล้วไม่ชอบเรียนมาตั้งแต่เด็ก คือวิชาภาษาอังกฤษ แต่พอมาเรียนที่นี่ก็พยายามปรับตัว จากเด็ก ที่สอบตกภาษาอังกฤษมาตลอด พอได้ฝึกท่องคำศัพท์ และทบทวนในสิ่งที่เรียนมาบ่อย ๆ พยายาม ฝึกพูดคุยกับชาวต่างชาติ ก็สอบได้ A ภาษาอังกฤษมาตั้งแต่ ปี 1 จนถึง 4 ค่ะ



นางสาวจิตาภา พุทธเมธา (พี่นุ่นบับ)

คณะบริหารธุรกิจ สาขาบัญชี **เกรดเฉลี่ย 3.98**

คำว่า “เกียรตินิยม” หลายคนคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่หากตั้งใจ และมีเทคนิคในการเรียน ไม่ยากเกินความสามารถ อันดับแรก แบ่งเวลา ให้เหมาะสม ระหว่างเรียนและกิจกรรม หากรู้ว่าตัวเองเป็นคนเข้าใจ บทเรียนยาก หัวขั ให้แบ่งเวลาทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น ในระหว่างที่ เรียนไม่จำเป็นจะต้องจดเนื้อหาหมดทุกตัวอักษร ให้ฟังอาจารย์และเน้น จับใจความเนื้อหาที่คิดว่าป็นจุดสำคัญ แล้วค่อยไปเก็บรายละเอียดทีหลัง

ถ้าหากฟังแล้วไม่เข้าใจให้ถามอาจารย์ อีกสิ่งหนึ่งคือทำแบบฝึกหัด เมื่อเจอโจทย์หลากหลายรูปแบบ ก็สามารถทำข้อสอบได้ หรือหากอ่านหนังสือคนเดียวแล้วไม่เข้าใจ ก็ไปแชร์ความรู้กับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น จะได้เป็นการทบทวนตัวเองไปด้วย อีกอย่างที่ทำคะแนนเพิ่มขึ้นคืองานกลุ่ม จึงต้องมีความรับผิดชอบ สุดท้ายหากเรามีความพยายาม ความรับผิดชอบในตนเอง และมีเทคนิค เหล่านี้ เกียรตินิยมก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน



นางสาวแพรวพรรณ กองทะเขง (พี่แพรว)

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาการสิ่งแวดล้อมและ กริယการธรรมชาติ **เกรดเฉลี่ย 3.85**

ในวันธรรมดาหลังกลับจากเลิกเรียน จะทำสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน ให้เสร็จก่อน หลังจากนั้นจะแบ่งเวลาอ่านหนังสือ 1 - 2 ชั่วโมงรวมถึง การทบทวนการเรียนและทำการบ้าน ซึ่งบางวิชาที่สามารถทำในห้องเรียน ได้ก็จะพยายามทำให้เสร็จก่อน และส่งงานทุกอย่างที่อาจารย์สั่ง ช่วงสอบ จะใช้วิธีนำสิ่งที่คาดว่าจะออกข้อสอบ และจุดที่อาจารย์ย้ำบ่อย ๆ มานั่งสรุป

ซึ่งจะช่วยให้จำแม่นขึ้น สำหรับน้อง ๆ ที่ ยังไม่รู้ตัวเองว่าจบไปแล้วจะทำอะไร แนะนำว่าลองมอง ตัวเองในช่วงฝึกงาน ช่วงนั้นเราจะได้รับประสบการณ์จริงในการทำงาน ได้รู้ถึงสังคมในการทำงาน และเราจะรู้ว่าเราชอบงานแบบไหน ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการทำงานไม่ตรงสาย การทำงานขึ้นอยู่กับ ความสุขของแต่ละบุคคล ถ้าเราไม่ชอบก็อย่าไปฝืน แต่ถ้าชอบก็ทำให้เต็มที่



นางสาวศิรดา จันทนา (พี่เก้ม)

คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ สาขาเทคโนโลยีการโฆษณาและประชาสัมพันธ์ **เกรดเฉลี่ย 3.78**

ตอนแรกที่เข้ามาเรียนในรั้วมหาวิทยาลัย ไม่ได้ตั้งเป้าหมายกับตัวเองเลย ว่า จะต้องเรียนให้ได้เกียรตินิยม แต่พอขึ้นปีสอง เราจะต้องเลือกแผนที่จะ เรียน จึงเลือกสาขาที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่ง ตลอดเวลา ไม่เคยคิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง แต่เป็นเพราะได้ทำในสิ่งที่ชอบ จึงอยากที่จะ เรียนรู้ จนเป็นความตั้งใจโดยไม่รู้ตัว ทุก ๆ ครั้งที่เข้าเรียนจะตั้งใจฟัง

และจดทุกอย่างที่อาจารย์สอน อะไรที่ไม่เข้าใจก็จะถามจนกว่าจะเข้าใจ โดยเฉพาะวิชาเขียนข่าว เป็นวิชาที่ได้คะแนนน้อยมาก จับประเด็นแทบไม่ได้เลย ก็พยายามปรึกษาอาจารย์ และพยายาม อ่านข่าวเยอะ ๆ หัดฝึกจับประเด็นข่าวเพื่อทำความเข้าใจ ส่วนด้านกิจกรรมเป็นคนชอบทำกิจกรรม เก็บจนครบทุกด้าน แต่จะหนีไปทำงานฟรีแลนซ์ที่เป็นงานเสริมระหว่างเรียน วิธีการแบ่งเวลา คือตอนทำงานก็จะทุ่มเทแบบสุด ๆ แต่พอมีงานที่อาจารย์สั่งก็จะหยุดรับงานชั่วคราวเพื่อเอาเวลา มาทุ่มเทกับงานในวิชาที่เรียน

เก็บตก แห่เทียนราชมงคลพระนคร ประจำปี 2562



ข่าวต่อเนื่องหน้า 1

• พระราชทานปริญญาบัตร

ปีนี้มีบัณฑิตราชมงคลพระนคร จำนวน 3,282 คน เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรกับสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี แบ่งเป็นบัณฑิตที่เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรจาก 9 คณะ ได้แก่ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 413 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 485 คน คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จำนวน 184 คน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จำนวน 122 คน คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จำนวน 122 คน คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 215 คน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จำนวน 117 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 116 คน และคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 1,508 คน

สำหรับการฝึกซ้อมย่อยรวมวันที่ 15 สิงหาคม 2562 ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารมงคลอาภา คณะบริหารธุรกิจ (ศูนย์พัฒนียการพระนคร) และการฝึกซ้อมใหญ่วันที่ 16 สิงหาคม 2562 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีนี้สภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ยกย่องบุคคลผู้ประกอบคุณงามความดีและประสบความสำเร็จในชีวิต มอบปริญญาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จำนวน 4 ราย

ท่านแรก รศ.ดร.ธัญญา สังขพันธานนท์ ได้รับปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ปัจจุบัน เป็นอาจารย์ผู้สอนด้านวรรณกรรม มหาวิทยาลัยนเรศวร นอกจากนี้ยังเป็นนักเขียนและนักวิชาการด้านวรรณกรรม ที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับในระดับประเทศและอาเซียน โดยมีนามปากกาเป็นที่รู้จักกันนาม “ไพฑูรย์ ธัญญา” ได้รับรางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน (ซีไรต์) ประเภทเรื่องสั้น ประจำปี 2530 ได้ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยด้วยการเป็นวิทยากรค่ายภาษาและวรรณศิลป์ ให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดโครงการค่ายภาษาและวรรณศิลป์ คณะกรรมการตัดสินการประกวดกิจกรรมต่าง ๆ ทางภาษาไทย การประสานด้านอาจารย์พิเศษของสาขาวิชาภาษาไทยประยุกต์ คณะศิลปศาสตร์ รวมถึงให้คำชี้แนะเรื่องการปรับปรุงหลักสูตรวิชาภาษาไทยประยุกต์ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2561

ท่านที่สอง นายธีรวัฒน์ ธัญลักษณ์ภาคย์ ได้รับปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) กรรมการผู้จัดการบริษัท บ้านร่วมทางฝัน กรรมการผู้จัดการบริษัท อีสเทริน จำกัด

เก็บตกกิจกรรมถวายเทียนพระราชมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เนื่องในวันเข้าพรรษา ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 17 กรกฎาคม 2562 ที่ผ่านมา เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีแห่เทียนพระราชของไทย พร้อมทั้งเป็นการสืบสานศิลปะภูมิปัญญาการประดับตกแต่งเทียนพระราชให้คงอยู่

ปีนี้มีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีไทย จึงได้จัดกิจกรรม “ราชมงคลพระนครสืบสานพระพุทธศาสนา ถวายเทียนพระราช” โดยจัดขบวนแห่เทียนพระราชด้วยต้นเทียนที่แกะสลักสวยงาม ตกแต่งด้วยดอกไม้หลากสีส้น และขบวนกลองยาวที่ให้ความครื้นเครงไปยังวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร

เริ่มต้นขบวนจากอาคารมงคลอาภา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ศูนย์พัฒนียการพระนคร

กรรมการผู้จัดการบริษัท เอส.เอ็น.แอสเซ็ท ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด และกรรมการผู้จัดการบริษัท วิคตอรี แอสเซ็ท แมเนจเม้นท์ จำกัด ได้ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยด้วยการเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ได้มอบทุนการศึกษาระดับปริญญาตรี ให้กับนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ รวมทั้งรับนักศึกษาเข้าฝึกประสบการณ์ในหลักสูตรสหกิจศึกษา และรับนักศึกษาที่จบจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เข้าทำงานที่บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) ด้วย

ท่านที่สาม นายบุญชัย โชควัฒนา ได้รับปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นประธานกรรมการบริษัทหลายแห่ง อาทิ บริษัท สหพัฒน์พิบูล จำกัด (มหาชน) บริษัท ฟาร์อีสท์ ดีตีพี จำกัด (มหาชน) บริษัท อินทิเกรเต็ด คอมมูนิเคชั่น จำกัด บริษัท เฟมโลน จำกัด และกรรมการผู้จัดการบริษัท โชควัฒนา จำกัด ที่ผ่านมามีได้ให้ทุนนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ให้ความร่วมมือการฝึกงานของนักศึกษาในสถานประกอบการ และการเชื่อมโยงองค์ความรู้ถ่ายทอดให้กับนักศึกษา

ท่านที่สี่ นายจำรัส ตั้งไพศาลกิจ ได้รับปริญญาวิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ เคยดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม และเป็นประธานคณะกรรมการบริหารรถไฟฟ้าว.ฟ.ท.จำกัด การรถไฟแห่งประเทศไทย กระทั่งเกษียณอายุราชการ และยังอุทิศตนเพื่อการพัฒนาทางด้านงานขนส่งและจราจรประเทศไทยอย่างต่อเนื่องตราบจนถึงปัจจุบัน สำหรับความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยได้ให้การสนับสนุน เป็นวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในงานการประชุมวิชาการวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ครั้งที่ 4 และเป็นที่ปรึกษาการจัดตั้งหลักสูตรวิชาชีพด้านวิศวกรรมระบบการขนส่งทางรางในปัจจุบัน

ด้านมุมมองจากสถานประกอบการที่มีต่อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดย คุณกัลกุล ดำรงปิยวุฒิ ประธานกรรมการบริษัท กันกุลเอ็นจิเนียริ่ง จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า ได้รับนักศึกษาเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบสหกิจศึกษา สังเกตเห็นว่าบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีความขยันมุ่งมั่น และอดทนในการทำงานอย่างสูง อีกทั้งยังมีทักษะที่โดดเด่นทางด้านเทคโนโลยี ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการทำงาน เพราะการแข่งขันทางธุรกิจในยุคดิจิทัล ได้นำนวัตกรรมมาปรับใช้ในการทำงานและทดแทนทรัพยากรมนุษย์มากขึ้น ดังนั้นทักษะและความสามารถด้านเทคโนโลยีจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ไปตามถนนพระรามห้า จนกระทั่งถึงโบสถ์วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร ได้เวียนรอบโบสถ์ 3 รอบก่อนถวายเทียนพระราชบรรยากาศของการแห่เทียนครึกครื้นไปด้วยเสียงกลองยาว มีนางรำ ร่ายรำตามจังหวะเสียงของกลองยาวสร้างสีสันให้สนุกสนาน ดึงดูดสายตาของประชาชนผู้สัญจรไปมาในย่านนั้นให้เหลียวมองและเดินมาชมขบวนแห่เทียนพระราชของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทำเอาบรรยากาศที่ร้อนชุ่มฉ่ำไปด้วยผลบุญภายในใจตาม ๆ กัน



นับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ปลูกฝัง สืบสาน ส่งเสริม และพัฒนาศิลปวัฒนธรรม ตลอดจนคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมั่นคง สร้างจิตสำนึกรักและหวงแหนเอกลักษณ์ด้านศิลปวัฒนธรรมให้ฝังแน่นในใจชาวราชมงคลพระนคร ทั้งผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักศึกษา

• สถาบันอัญมณี

รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เปิดเผยว่า มหาวิทยาลัยได้จัดตั้งสถาบันอัญมณีเครื่องประดับไทย และการออกแบบ ยกระดับเครื่องประดับไทย และการออกแบบสู่สากล โดยมีนโยบายในการจัดการเรียนการสอนและการอบรมทั้งแบบ Degree และ Non-Degree ควบคู่กันไป ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับรองมาตรฐานอัญมณีเครื่องประดับไทยให้มีความน่าเชื่อถือจากสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทยและการออกแบบ ราชมงคลพระนคร สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ สมาพันธ์อัญมณีเครื่องประดับและโลหะแห่งประเทศไทย ที่สำคัญมุ่งเน้นการออกแบบงานศิลปด้านอัญมณีโดยเฉพาะการสร้างตัวเรือนรูปแบบใหม่ ๆ โดยมีผู้ชำนาญจากหน่วยงานสมาคมและสถาบันอัญมณีมาจัดอบรมให้ผู้เรียนอย่างมีคุณภาพ

รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ กล่าวว่า ล่าสุดมหาวิทยาลัยฯ ได้ลงนามความร่วมมือกับสมาพันธ์อัญมณี เครื่องประดับและโลหะมีค่าแห่งประเทศไทย โดยมีความประสงค์ที่ร่วมมือกันส่งเสริมและสนับสนุน เพื่อยกระดับการแบ่งปันแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ บุคลากรด้านอัญมณีและเครื่องประดับ เป็นการเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างสถานศึกษาและผู้ประกอบการ โดยมีสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทยและการออกแบบ ซึ่งเป็นส่วนของมหาวิทยาลัยฯ เป็นศูนย์กลาง เพื่อฝึกอบรมให้ความรู้ทั้งทางด้านทฤษฎีและปฏิบัติ โดยมีเครื่องมือ ห้องปฏิบัติการที่เหมาะสมให้บริการให้กับนักศึกษา และบุคคลทั่วไป รวมถึงสมาชิกของสมาพันธ์อัญมณีด้วย

ด้านอาจารย์วิเชียร มหาวิน อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิศวกรรมการผลิตเครื่องประดับ คณะวิศวกรรมศาสตร์ กล่าวว่า ปัจจุบันมหาวิทยาลัยฯ จัดการเรียนการสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตรอุตสาหกรรมบัณฑิต สาขาวิชาวิศวกรรมการผลิตเครื่องประดับมานานกว่า 20 ปี มีความพร้อมในการจัดตั้งสถาบันอัญมณีฯ แบบครบวงจรตั้งแต่ปฏิจัยเริ่ม (ต้นน้ำ) จนถึงปฏิจัยสุดท้าย (ปลายน้ำ) พร้อมทั้งการผลิตบัณฑิต การวิจัย การฝึกอบรม เพื่อให้ได้มาตรฐานวิชาชีพ สอดคล้องกับการศึกษาในยุคอุตสาหกรรมไทย 4.0 ที่นอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งในการผลิตแรงงานสู่อุตสาหกรรมแล้ว ต้องให้คำปรึกษารวมถึงยกระดับด้วยการรับรองมาตรฐานให้กับสินค้าอัญมณี อันก่อให้เกิดการสร้างงาน สร้างแบรนด์ สร้างโอกาสในการแข่งขันและการยอมรับในระดับสากลต่อไป

อาจารย์วิเชียร มหาวิน กล่าวต่อว่า สมาพันธ์อัญมณีได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยฯ หลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาหลักสูตรพัฒนาเนื้อหา ที่ใช้ในการเรียนการสอน และฝึกอบรมให้เป็นมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของผู้ประกอบการ หรือการร่วมกันพัฒนาบุคลากร แลกเปลี่ยนบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ให้ได้มาตรฐานทางวิชาการและวิชาชีพของภาคอุตสาหกรรมอัญมณีและเครื่องประดับ การร่วมกันเพื่อพัฒนานักศึกษาของสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ ให้เป็นที่ยอมรับของผู้ประกอบการ ร่วมกันพัฒนาและประชาสัมพันธ์ สถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทยและการออกแบบ ให้เป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับของผู้ประกอบการด้านอัญมณีและเครื่องประดับ ตลอดจนการสร้างเครือข่ายและส่งเสริมให้มีการใช้บริการห้องปฏิบัติการ ของสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทยและการออกแบบ ในราคาที่ เป็นธรรมต่อสมาชิกของสมาพันธ์อัญมณี นอกจากนี้ยังร่วมกันศึกษา ค้นคว้า และทำงานวิจัย สิ่งประดิษฐ์ และนวัตกรรมร่วมกัน รวมทั้งสนับสนุนด้านสถานที่ อุปกรณ์ ประกอบการเรียนการสอน เครื่องมือ เครื่องจักรอื่น ๆ ในการฝึกประสบการณ์อาชีพ การเรียนการสอน การทำวิจัย สิ่งประดิษฐ์ และนวัตกรรม และการดำเนินการในกิจกรรมอื่นๆ ตามที่มหาวิทยาลัยและสมาพันธ์อัญมณี เห็นสมควร

“ที่สำคัญสมาพันธ์อัญมณีฯ มูลนิธิส่งเสริมอัญมณีและเครื่องประดับ สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญด้านอัญมณีและเครื่องประดับ รวมทั้งที่ปรึกษาสมาคมช่างทองไทย ยินดีให้ ความร่วมมือทางวิชาการและวิชาชีพในการสนับสนุนการจัดตั้งสถาบันอัญมณีฯ โดยมีวิสัยทัศน์คือ เป็นสถาบันหลักในการทดสอบ วิเคราะห์ ออกแบบ ผลิต สร้างองค์ความรู้และพัฒนานวัตกรรมแบบบูรณาการด้านอัญมณีและเครื่องประดับไทยในระดับสากล ส่วนโครงสร้างของสถาบันอัญมณีฯ ขึ้นตรงกับอธิการบดี มีคณบดีสถาบันฯ ดูแลกำกับการบริหารงาน มีรายได้จากค่าธรรมเนียมและค่าลงทะเบียนนักศึกษาปริญญาตรีจากนักศึกษาในประเทศไทย และประเทศเพื่อนบ้าน ค่าลงทะเบียนการฝึกอบรมและการออกใบมาตรฐานวิชาชีพ การเรียนออนไลน์ การวิจัย การบริการวิชาการ และการจำหน่ายสินค้าของสถาบัน

■ ให้ความรู้กันหน่อย !!! นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาผู้ประกอบการใหม่สายคอนเทนต์ “คนไทย คอนเทนต์ เน้นรวย” โครงการพัฒนาผู้ประกอบการใหม่ (Early-Stage) จัดโดย สสว. ร่วมกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ให้ความรู้เรื่องเชิงปฏิบัติการเรื่องการพัฒนาผู้ประกอบการใหม่สายคอนเทนต์ แก่นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ณ ห้องประชุมโชติเวช อาคารเรือนปัญญา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ■ มีติดใจอะไร!!! คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น นำผลงานวิจัย สิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมร่วมจัดแสดงในงาน Techno Mart 2019 ภายใต้หัวข้อ “เส้นสายลายศิลป์ พัฒนาท้องถิ่นด้วยวิจัยและนวัตกรรม” จัดโดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เพื่อมุ่งเน้นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ และร่วมส่งเสริมรายได้ให้กับชุมชนท้องถิ่น ณ อาคารชาเลนเจอร์ 1 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี และยังได้ร่วมเดินแฟชั่นโชว์ ชุดไทยร่วมสมัย มีกิจกรรมฝึกอบรบการย้อมสีครามด้วยเทคนิคที่พัฒนาจากการวิจัยและพัฒนาให้แก่กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ■ ยินดีด้วยจ้า!!! คณะบริหารธุรกิจ รับมอบทุนการศึกษา จากกองทุนอดิสร-อวแบ้ว โฆวินทะ โดยมี ผศ.กษิต์เดช สุทธิวานิช รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา พร้อมด้วย อ.ธนวัฒน์ สุดจิตรสมโภชน์ หัวหน้างานสโมสรและกิจกรรมนักศึกษา และ อ.ญาณิษฐ์ สายหยุด หัวหน้า

งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ เป็นผู้แทนเข้ารับมอบทุนการศึกษา เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาท เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ■ ให้ความรู้เข้มข้นเลยจ้า!!! คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ร่วมกับคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง (มรภ.) จัดโครงการค่ายดิจิทัลมีเดีย เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 แก่นักศึกษากิจกรรมแบ่งเป็นหลักสูตร “การวาดภาพการ์ตูนขั้นเทพ” โดยวิทยากร คุณชาตฤช โนนคำ เจ้าของผลงาน เมย์โชน ไฟแรงเฟร่อ ๙ ศาสตรา และหลักสูตร “การผลิตสื่อวีดิทัศน์” โดย อ.มานิช รักไทยเจริญชีพ อาจารย์สาขาวิชาเทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน รวมทั้งยังมีการศึกษาดูงานการผลิตและออกอากาศรายการโทรทัศน์ รายการ เรื่องเล่าเข้านี้ และผู้หญิงถึงผู้หญิง ช่อง 3HD ทั้งนี้ มีนักศึกษาสาขาเทคโนโลยีดิจิทัลมีเดีย คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มรภ.หมู่บ้านจอมบึง นักศึกษาและศิษย์เก่าสาขาวิชาเทคโนโลยีมีเดีย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน รวมทั้งบุคลากรจาก The Monk Studio เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ ณ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ราชชมงคลพระนคร (ศูนย์เทเวศร์) ■ เยี่ยม!!! นายภัสกร บัณรักษ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น ราชชมงคลพระนคร ได้รับโอกาสนำชุดราตรีผ้าไทยให้ผู้เข้าประกวดมิสแกรนด์ไทยแลนด์สวมใส่ในการ

ประกวด มิสแกรนด์ ไทยแลนด์ 2019 ■ มีติดใจบอกต่อ!!! คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จัดโครงการเพิ่มทักษะทางวิชาชีพการพัฒนาผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นในชุมชนสู่แนวคิดอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านงานพื้นฐานวิชาชีพให้คนในชุมชนสามารถนำไปต่อยอดสู่การพัฒนาอาชีพ หรือการทำสินค้าผลิตภัณฑ์รวมถึงบรรจุภัณฑ์ที่สื่อถึงอัตลักษณ์พื้นถิ่น เป็นของที่ระลึกเชิงการท่องเที่ยวได้ในอนาคต โดยมีหลักสูตร สร้างสรรค์ตู้ใส่ของจากวัสดุท้องถิ่น การทำตุ๊กตากระถางต้นไม้ การประยุกต์ใช้คังดงเพื่อทำของที่ระลึกและตกแต่งภูมิทัศน์ ตุ๊กตามือปั้นพื้นฟูกลามเนื้อ โดยผู้สนใจเข้าร่วมอบรมในหลักสูตรดังกล่าวเป็นจำนวนมาก ณ หมู่บ้านเชิงวัฒนธรรม หมู่บ้านห้วยแห้ง ต.ตะนาวศรี อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี ■ ตบมือรัว ๆ !!! นายศราวุธ สุขเทศ นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สร้างชื่อให้ประเทศไทยด้วยการคว้าเหรียญทองในรุ่น 52 กก. ชาย ในการแข่งขันรายการ “JUNIOR AND YOUTH INTERNATIONAL BOXING TOURNAMENT GERGELY” ณ เมืองอีเกอร์ ประเทศฮังการี นอกจากนี้ นายศราวุธ สุขเทศ ยังมีผลงานระดับโลกโดยสามารถคว้าเหรียญเงินในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเยาวชนฤดูร้อน 2018 “ยูธโอลิมปิก” เป็นนมหกรรมกีฬานานาชาติสำหรับเยาวชน ซึ่งจัดในกรุงบัวโนสไอเรส ประเทศอาร์เจนตินา

เรื่อง : ณรงค์กร ประสารแสง



ควีรางวัลชนะเลิศการแข่งขันฝีมือแรงงาน

นายคุณาพร สุขสบาย นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ ควีรางวัลชนะเลิศจากการแข่งขันฝีมือแรงงานแห่งชาติ ครั้งที่ 28 ระดับภาค การจัดดอกไม้ (Floristry) ณ สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 2 สุพรรณบุรี จัดโดยกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน และได้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขันฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระดับประเทศต่อไป



สร้างจิตสาธารณะ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ ทำดีเพื่อสังคม จัดกิจกรรม “พระนครสะอาดได้ด้วยสองมือเรา” เพื่อสร้างจิตสำนึกในการมีจิตสาธารณะ การรักษาความสะอาด ความมีระเบียบเรียบร้อย และการทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยใช้กิจกรรม 5 ส- สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย เป็นแนวทางในการดำเนินงาน ส่งผลให้สภาพแวดล้อมภายในคณะสะอาดเรียบร้อย น่านั่ง น่าเรียน การจัดกิจกรรมจิตอาสาครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมรับน้องสร้างสรรค์ ปลุกฝังความเป็นจิตอาสา ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและสังคม ดำเนินการโดยฝ่ายกิจการนักศึกษาของคณะ ตามนโยบายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



แนะแนวการศึกษาเชิงปฏิบัติการ

ผศ.ดร.รัตนพล มงคลรัตนาสีห์ คณบดีคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น พร้อมด้วย ดร.ก้องเกียรติ มหาอินทร์ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา และ ผศ.วาสนา ช้างม่วง เข้าร่วมโครงการพัฒนาอาชีพ และแนะแนวการศึกษาเชิงปฏิบัติการกับนักเรียนโรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี



ควีรางวัลชนะเลิศอันดับ 2

ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทีม องค์กร Production ได้แก่ นายชินวัฒน์ ประทุมพันธ์ นางสาวนารากร มีบุญสูง และนางสาวสุภัทตรา สนธิโพธิ์ ควีรางวัลชนะเลิศอันดับ 2 รับเงินรางวัล 5,000 บาท จากการประกวดคลิปวิดีโอประจำเดือนมิถุนายน โจทย์ Idea Wow สร้างสรรค์ธุรกิจแปลกใหม่ ใส่ใจคนรักสุขภาพ จัดโดยธนาคารออมสิน



ผลิตเคมีภัณฑ์ในครัวเรือน

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จัดโครงการพัฒนาหลักสูตรระยะสั้นด้านการผลิตเคมีภัณฑ์ในครัวเรือน ประกอบด้วยการนำยาล้างจาน นำยาทำความสะอาดพื้น นำยาล้างห้องน้ำ นำยาปรับผ้านุ่ม สบู่เหลวล้างมือ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ลดค่าใช้จ่าย ณ ห้องปฏิบัติการเคมี 9304 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



เสริมศักยภาพ

คณะบริหารธุรกิจ ร่วมกับ ธนาคารออมสิน “จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเทคนิคการสร้างสรรค์คลิปวิดีโอ สำหรับมือใหม่” เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ เทคนิค และทักษะในการออกแบบสร้างสรรค์สื่อวิดีโอแบบสมัยใหม่ สามารถนำไปผลิตผลงานคลิปวิดีโอประกวดแข่งขันชิงทุนการศึกษา นำเสนอผลงานในการเรียน ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ และส่งเสริมศักยภาพด้านการเป็นบัณฑิตนักปฏิบัติในยุคดิจิทัล ณ ศูนย์พัฒนวิชาการพระนคร



จิตอาสา

กองศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จัดกิจกรรมจิตอาสารักษาคูคลอง ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการสืบสานวันสำคัญของชาติ โดยมี ผศ.ลักขณา จาตกานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่า เป็นประธานในพิธีเปิด และได้รับเกียรติจากอาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ทั้งนี้มีผู้บริหาร บุคลากร นักศึกษากว่า 300 คน เข้าร่วมทำนา EM และ EM Ball เพื่อนำไปบำบัดน้ำเสียเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ทำให้คุณภาพน้ำดีขึ้น ณ บริเวณคลองผดุงกรุงเกษม ผังดุสิตตั้งแต่สะพานเทวทรณมิตร จนถึงสะพานม้ชวานรังสรรค์ ในกิจกรรมวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้สืบสานและน้อมนำพระราชปณิธานด้านการเป็นจิตอาสา



ควีแชมป์

นายอภิสิทธิ์ พะวังคาม (เด่นสยาม ศักดิ์วีเชียร) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาไทยประยุกต์ คณะศิลปศาสตร์ ควีแชมป์สนามสอง “มวยมาราธอน ไฮลักซ์ รีโว่ สนาม 2” โดยชนะเลิศคะแนน คิมหลวย ศิษย์นายเป้ ในนัดชิง ควีเงินรางวัล 300,000 บาท พร้อมเข็มขัดเกียรติยศไปครอง ที่ จ.สงขลา



จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้

คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกับ บริษัท วาย.เอส.เอส (ประเทศไทย) จำกัด ผู้ผลิตใช้ค้อพสำหรับรถจักรยานยนต์และรถสกูเตอร์ จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นักศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล เกี่ยวกับระบบการสันสะเทือนของรถจักรยานยนต์ ณ ห้องประชุมเฟื่องทอง อาคารอเนกประสงค์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ (ศูนย์พระนครเหนือ)

ตะลอนทัวร์

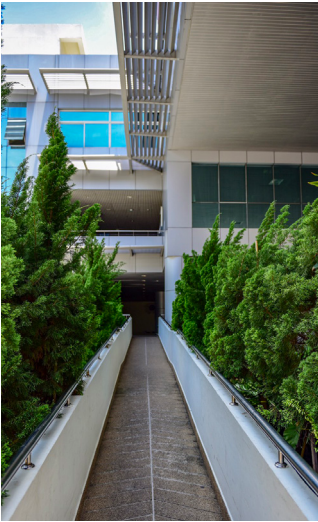
หากพูดถึงเทศกาลรับปริญญาแล้วกิจกรรมยอดฮิตที่เหล่านักศึกษาทุกคนต้องทำก็คือ การถ่ายรูปสวมชุดครุยไว้เป็นที่ระลึก ในแต่ละมหาวิทยาลัยมักจะมีโลเคชั่นยอดฮิตที่พลาดไม่ได้ ต้องไปถ่ายรูปเก็บไว้ ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประกอบด้วย 4 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์พัฒนบริหารการพระนคร ศูนย์เทเวศร์ ศูนย์โชนเวช และศูนย์พระนครเหนือ โดยแต่ละศูนย์นั้นยังคงเสน่ห์ของสถานที่ต่าง ๆ ที่ห้อมล้อมบรรยากาศของความคลาสสิก วินเทจ และเรียบง่ายสบายตา คอลัมน์ตะลอนเที่ยวฉบับนี้จึงขอแนะนำมุมถ่ายภาพสวย ๆ เพื่อให้งานรับปริญญาปีนี้น่าประทับใจยิ่งขึ้นได้เก็บรวบรวมภาพความประทับใจที่แตกต่างไม่ซ้ำใคร



1.ป้ายชื่อมหาวิทยาลัย หรือ ตึกคณะ
นักศึกษาหลายคนคงคุ้นหน้าคุ้นตากันเป็นอย่างดี เพราะตลอดระยะเวลา 4 ปีเต็ม ต้องเดินผ่านอยู่เสมอ จึงเป็นอีกมุมที่สามารถถ่ายทอดความทรงจำออกมา และทำให้เราได้สนุกกับการสรรหามุมต่าง ๆ เพื่อสะท้อนเรื่องราวผ่านภาพถ่ายที่น่าสนใจ

2.ลานสนามกีฬาตาตฟ้า
หากเป็นคนชอบที่โล่ง ๆ เห็นฟ้ากว้าง ๆ เห็นตึกสูง ๆ ลานสนามกีฬาตาตฟ้า อาคารพร้อมมณฑลเป็นอีกสถานที่ที่สามารถเก็บความรู้สึกนั้นได้ โดยสามารถถ่ายเก็บภาพแบบมุมต่ำให้สายตาพุ่งเห็นท้องฟ้าและบัณฑิตในมุมกว้าง หรือสามารถถ่ายภาพแบบมุมกดให้เห็นวิวตึกในบริเวณกว้าง กังดงามไม่แพ้กัน แต่แน่นอนว่าชั้นตาตฟ้าอากาศจะค่อนข้างร้อน ดังนั้นควรวางแผนก่อนเสมอ

โลเคชั่นสุดฮิต
บันทึตราชมงคลพระนคร



3.ทางเดินด้านหน้า
อาคารมณฑลภา

ระหว่างริมทางเดินที่เข้ามาในอาคารมณฑลภาจะมีต้นสนสีเขียวขจีเรียงรายกันเป็นแนวยาวตลอดสาย ตรงจุดนี้เป็นจุดที่บัณฑิตสามารถแวะครีเอทท่าทางต่าง ๆ ก็ได้อีกภาพเก๋ ๆ ไว้เป็นที่ระลึก เนื่องจากพื้นที่ค่อนข้างยาว ทำให้ไม่ต้องไปแย่งพื้นที่จากคนอื่น



น้ำมมมมมม



4.เรือนหอมพร

ถือเป็นอนุสรณ์ของพลเรือเอก พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอาภากรธำมัญญ์เทววงศ์ กรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ ซึ่งได้รับรางวัล “อนุรักษ์ศิลปสถาปัตยกรรมดีเด่น ประจำปี 2558” ประเภทอาคารสถาบันและอาคารสาธารณะ ตั้งอยู่ที่ศูนย์พัฒนบริหารการพระนคร จัดเป็นสถาปัตยกรรมแบบนีโอ-คลาสสิก (Neo-Classic) มีความโดดเด่นตรงที่เป็นเรือนไม้หลังคาทรงปั้นหยา และเป็นอนุสรณ์สถานที่ยังคงสมบูรณ์แบบที่เหลือนอยู่คู่วังนางเลิ้ง ภายในเรือนมีการจัดแสดงสิ่งของ และพระประวัติของพระองค์ไว้มากมาย

5.อาคารเนกประสงค์

เป็นอาคารใหม่ล่าสุดของชาวราชมงคลพระนคร ตั้งอยู่ที่ศูนย์เทเวศร์ รูปแบบตึกจะออกโทนเหลืองทอง เรียบง่าย ซึ่งภายในมุมถ่ายรูปที่บัณฑิตทุกคนต้องมา คือห้องสมุด ด้วยสีสันทันของห้องสมุดที่สดใส ถ่ายคู่กับชุดครุยของแต่ละคณะที่มีแถบสีที่โดดเด่น ก็จะทำให้ภาพถ่ายสวยสดใสยิ่งขึ้นด้วย

เรื่อง : จวีวรรณ มะโนปา

น้ำลายสอ

เช็คลิสต์
อาหาร
....สำหรับบัณฑิตใหม่

เริ่มเข้าสู่ฤดูการรับปริญญาแล้ว ว่าที่บัณฑิตราชมงคลพระนครคงเตรียมตัว เข้าชุดครุย จ้องคิวแต่งหน้าทำผม ตัดต่อช่างภาพกันแล้ว แต่วันสำคัญขนาดนี้ หลาย ๆ คนอาจจะลืมดูแลเรื่องสุขภาพกัน คอลัมน์น้ำลายสอฉบับนี้เลยจะมาช่วยดูแลเรื่องอาหารการกิน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส สวยจากภายในสู่ภายนอก ตามมาดูเคล็ดลับ (ไม่) ลับ สำหรับการเตรียมตัวกัน:

1.ก่อนถึงวันรับปริญญาลัก 1 สัปดาห์ ว่าที่บัณฑิตราชมงคลพระนคร ควรใส่ใจอาหารการกินมาก ๆ เน้นทานผักผลไม้ อาหารที่ย่อยง่าย เพื่อให้ระบบขับถ่ายทำงานคล่องตัว ไม่เกิดอาการท้องผูก อึดอัดท้อง และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันการท้องเสีย ไม่ว่าจะเป็นอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด หรืออาหารค้างคืน

2.วันรับปริญญา อาหารเข้าเป็นสิ่งสำคัญที่มักจะโดนมองข้ามเพราะต้องตื่นแต่เช้า แต่ถึงแม้ว่าจะต้องตื่นเช้าแค่ไหนก็ตาม ก็อาจจะเลือกทานอาหารก่อนแต่งหน้าก็ได้ โดยทานอาหารประเภทแป้งและโปรตีน เช่น ขนมปังโฮลวีท ออกไก่ ไข่ หลีกเลี่ยงการทานอาหารรสจัด ผักผลไม้ หรือจะเลือกน้ำหวานสักแก้ว เพื่อให้รู้สึกสดชื่น แต่การทานน้ำอาจจะใช้วิธีจิบเพื่อป้องกันการปวดปัสสาวะระหว่างพิธี

3. หลังจากพิธีเสร็จสิ้น บัณฑิตก็จะออกมาถ่ายภาพกับญาติสนิท มิตรสหาย ที่มาแสดงความยินดี ซึ่งอาจจะใช้เวลาหนึ่ง หรือถ้าอยากแค่เติมพลัง ก็ฝากญาติหรือรุ่นพี่ รุ่นน้อง พกของว่างที่เป็นอาหารโปรตีนสูง เช่น ถั่ว อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ไข่ต้ม กล้วยหอม หรือแซนด์วิชไส้เนยถั่วติดเอาไว้ให้บัณฑิตได้เติมพลัง และหมั่นดื่มน้ำบ่อย ๆ อากาศร้อน

แบบนี้อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำนะค่ะ เพราะจะทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง และอาจช็อกเป็นลมแดดได้

นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว บัณฑิตต้องพักผ่อนให้เพียงพอ บำรุงผิวพรรณอยู่เสมอ วันสำคัญในชีวิตต้องพร้อมทั้งกายและใจ ที่สำคัญต้องยิ้มเยอะ ๆ ถึงอากาศจะร้อน คนจะเยอะ ก็ห้ามหงุดหงิด ทำหน้าบูดเป็นอันขาด เพราะใคร ๆ ก็อยากมาร่วมยินดีกับวันดี ๆ ของเรา เต็มใจจะเสียกำลังใจคนมาหา สุดท้ายนี้ก็ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกท่านด้วยนะค่ะ กับความสำเร็จอีกขั้นของชีวิต

เรื่อง : จุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์
ภาพ : foodtravel.tv