



# น.ศ.ปวช.-ปวส.เฮ!!

## ราชมงคลพระนครเปิดรอบโควตา ต่อ ป.ตรี 63

ราชมงคลพระนคร เปิดที่นั่งรับผู้สำเร็จการศึกษาระดับ ปวช. และ ปวส. รอบโควตา ประจำปี 2563

เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีจำนวน 9 คณะ โดยเปิดรับสมัครผ่านเว็บไซต์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2562 ขณะเดียวกันยังเปิดรับสมัครนักเรียน ม.3 เข้าศึกษาต่อระดับ ปวช. ประจำปี 2563 ตั้งแต่วันที่ 15 พฤศจิกายน 2562 (อ่านต่อหน้า 6)



ตั้งกองทุนช่วยเหลือ นศ.  
> หน้า 2



วิจัยทฤษฎีแฝก  
> หน้า 3



นานาชาติ  
> หน้า 4

### ชวนประลองไอเดียหนึ่งสั้น เป็นหนึ่งไม่พียงยา ชิงถ้วยประทานทุกกระท่อมหญิงอุบลรัตนฯ



คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน  
ชวนนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
หรือเทียบเท่า สร้างสรรค์ผลงานประกวด  
ภาพยนตร์สั้น เป็นหนึ่งไม่พียงยา ครั้งที่ 10  
ภายใต้แนวคิด "Life is not a Game ชีวิตจริง  
ไม่เหมือนในเกม" ความยาวไม่เกิน 5 นาที  
ชิงถ้วยประทานทุกกระท่อมหญิงอุบลรัตนฯ  
พร้อมเงินรางวัลกว่า 50,000 บาท  
และใบประกาศนียบัตร (อ่านต่อหน้า 6)

### สกุ๊ปพิเศษ “แนน-ชนม์”

POWER OF THE DREAM : พลังแห่งฝัน (อ่านต่อหน้า 5)



ท่องเที่ยว  
> หน้า 8



### บทบรรณาธิการ

จดหมายข่าวฉบับที่ 25 ประจำเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2562 นี้ เป็นฉบับแรกในรูปแบบจดหมายข่าวมหาวิทยาลัยอิเล็กทรอนิกส์ (E-Newsletter) ที่ได้ทำหน้าที่ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับนโยบายการบริหารจัดการเรียนการสอน การบริการวิชาการ งานวิจัย นวัตกรรม และกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษาให้กลุ่มเป้าหมายทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการติดตามข่าวสาร ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครได้ทุกที ทุกเวลา

ฉบับนี้เผยแพร่ออกในช่วงการรับสมัครนักศึกษาโควตา ประจำปี 2563 ในกลุ่มประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เข้าศึกษาในหลักสูตรปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยทั้ง 9 คณะ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) เข้าศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จึงขอเชิญชวนผู้สนใจเข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐอีกแห่งหนึ่ง ที่ประกาศเป็นมหาวิทยาลัยดิจิทัลที่มีความพร้อมด้านทรัพยากร และผู้สอนตลอดจนการจัดการเรียนการสอนอย่างมีคุณภาพและมาตรฐาน โดยแต่ละปีผลิตบัณฑิตนักปฏิบัติให้มีคุณภาพตรงตามความต้องการของตลาดแรงงาน เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วสามารถปฏิบัติงานในสถานประกอบการได้ทันที

นอกจากการรับสมัครนักศึกษาใหม่แล้ว ยังมีข่าวดี! สำหรับเยาวชนไทยที่มีความสามารถในการผลิตภาพยนตร์สั้น ร่วมโครงการประกวดภาพยนตร์สั้น เป็นหนึ่งไม่เพียง ภายใต้นแนวคิดชีวิตจริงไม่เหมือนในเกม ในความคิดคุณ ซึ่งถ้วยประทานตุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี ซึ่งคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 10 เพื่อเป็นเวทีให้เยาวชนไทยยุคประเทศไทย 4.0 แสดงความรู้ความสามารถ และร่วมกันเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศไทยในอนาคต

ในช่วงบรรยากาศสลายฝนต้นหนาวนี้ ก็มีข่าวคราวความเคลื่อนไหวในรั้วราชมงคลพระนครหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการสัมมนาฯ เดือนเพื่อทำหน้าที่ทูตประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยประจำปี 2562 หรืองานวิจัยฐานแฝงจากหัตถกรรมของท้องถิ่น สู่ออนไลน์ครบถ้วน ขณะนี้คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีได้นำเสนอผลงานประชุมวิชาการระดับชาติด้านวิทยาศาสตร์และนวัตกรรม ครั้งที่ 2 ปีสุดท้ายด้วยทริปท่องเที่ยวแดนลับ@นครนายก และเมนูของที่รับประทานง่าย ๆ รับหน้าหนาว

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์ฉบับนี้จะเป็นสื่อกลางที่เป็นประโยชน์ต่อบุคลากรและผู้สนใจทั่วไป เพียงแค่สแกนคิวอาร์โค้ดที่แสดงบนหน้าปกก็สามารถอ่านจดหมายข่าวฉบับนี้ได้ทันที นอกจากการสารฉบับนี้แล้ว อย่าลืมติดตามข่าวสารของกองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยฯ ผ่านทาง Social media ไม่ว่าจะเป็น rmutpFB YouTube RMUTP rmutp\_twit rmutpIG หรือLine@rmutp ขอขอบคุณผู้อ่านที่ให้ความสนใจติดตามจดหมายข่าวอย่างต่อเนื่อง พบกันใหม่ฉบับหน้า

### กองบรรณาธิการ

**ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณนิมล นาคทัต ผู้ช่วยอธิการบดี  
**บรรณาธิการบริหาร** นางสาวสุพรรณษา อินอ้อย ผู้อำนวยการกองสื่อสารองค์กร **บรรณาธิการ** นางสาวสมพิศ ไปเจอะ **กองบรรณาธิการ** นางสาวจุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์ นางสาวฉวีวรรณ มะโนปา นางสาวณิชา กุลเดชวิชัย นางสาวพุดชชาติ ยัมมวิทย์วงศ์กุล นายณรงศ์กร ประสารแสง นางสาวกนกพร บุญเพ็ญ นางสาวมารศรี สรรพนา นายวุฒิชัย แก้วจันทร์ นางสาวฐิติรัตน์ รัตนประพันธ์

# ราชมงคลพระนคร ตั้งกองทุนช่วยเหลือ น.ศ. นำท่วม-อัคคีภัย-เหตุฉุกเฉิน



รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เปิดเผยว่ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จัดตั้งกองทุนพัฒนานักศึกษา เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่มีความเดือดร้อนด้านอภุภิกภัย อัคคีภัย และช่วยเหลือเหตุฉุกเฉินหรือ

ขอรับการสนับสนุนในการแข่งขัน กองทุนดังกล่าวได้จัดตั้งขึ้นตั้งแต่ปี 2558 โดยได้นำเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย 1% หรือประมาณกว่า 3 ล้านบาท ในการจัดตั้งกองทุน ซึ่งได้กำหนดเกณฑ์การช่วยเหลือให้นักศึกษาที่ประสบความเดือดร้อน ด้านอภุภิกภัยจะได้รับเงินช่วยเหลือรายละ 5,000 บาท แต่จะต้องมีหนังสือรับรองจากคณะบดี และมีหลักฐานประกอบที่ชัดเจน เช่น ภาพถ่าย หนังสือรับรองจากเจ้าหน้าที่ของภาครัฐที่อยู่ในพื้นที่ ส่วนนักศึกษาที่มีความเดือดร้อนด้านอัคคีภัย จะได้รับเงินช่วยเหลือรายละ 10,000 บาท และกรณีนักศึกษาขอรับความช่วยเหลือด้วยเหตุฉุกเฉิน หรือขอรับการสนับสนุนในการแข่งขัน จะได้รับรายละ 10,000 บาท ต้องแนบเอกสารประกอบเช่นเดียวกัน

“อย่างไรก็ตามในปีการศึกษา 2562 มีนักศึกษาที่เข้าขอรับทุนช่วยเหลือจากเหตุอภุภิกภัยภาคอีสาน จำนวน 2 ราย มหาวิทยาลัยคาดหวังว่ากองทุนพัฒนานักศึกษานี้ จะมีส่วนช่วยสนับสนุนทางการศึกษา และแบ่งเบาภาระทางครอบครัวของนักศึกษา รวมถึงเป็นการเปิดโอกาสให้กับนักศึกษาที่มีความสามารถในการเข้าร่วมการแข่งขันต่าง ๆ”

รศ.สุภัทรา กล่าวต่อว่า ปัจจุบันมหาวิทยาลัยได้เปิดรับสมัครนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประเภทโควตา ประจำปีการศึกษา 2563 ในกลุ่มประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ซึ่งเปิดรับในหลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี 5 ปี และหลักสูตรเทียบโอน 2 ปีต่อเนื่องจำนวน 9 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ และออกแบบแฟชั่น คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ โดยนักศึกษาต้องมีเกรดเฉลี่ยและแผนการเรียนตรงตามที่แต่ละคณะกำหนด ตั้งแต่บัดนี้-15 ธันวาคม 2562 สอบถามเพิ่มเติมที่ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน โทรศัพท์ 0 2665 3777 ต่อ 6636 โดยผู้สนใจดูรายละเอียดและยื่นใบสมัครทางเว็บไซต์ [www.rmutp.com](http://www.rmutp.com)

# เปิดประสบการณ์ น.ศ.ราชมงคลพระนคร แลกเปลี่ยนภาษาทสได้



ดร.รัตนวลี ไม้สัก คณบดีคณะบริหารธุรกิจ ราชชมงคลพระนคร เปิดเผยว่า คณะมีนโยบายส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้ประสบการณ์ในต่างประเทศทั้งทวีปยุโรปและทวีปเอเชีย ผ่านโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาระยะสั้น เป็นเวลา 2 สัปดาห์ และระยะยาวเป็นเวลา 6 เดือน โดยได้คัดเลือกนักศึกษาที่มีความสามารถตามเกณฑ์ และมีความพร้อมมากที่สุด อาทิ ประเทศในทวีปเอเชีย ต้องมีคะแนนสอบโทอิก 450 คะแนนขึ้นไป และในประเทศทวีปยุโรปต้องมี 600 คะแนนขึ้นไป ความประพฤติดี ผ่านการรับรองจากอาจารย์ที่ปรึกษา อย่างไรก็ตามการไปร่วมแลกเปลี่ยนครั้งนี้ไม่ใช่เพียงแค่การไปเรียนอย่างเดียว แต่ละคนยังมีโอกาสได้เรียนรู้วัฒนธรรม การพัฒนาและเตรียมความพร้อม

บัณฑิต สำหรับการทำงานในเขตเศรษฐกิจ เอเชีย-แปซิฟิก อีกทั้งยังเป็นการเปิดมุมมองและประสบการณ์ของตัวนักศึกษา สำหรับในปีนี้ได้ส่งนักศึกษาเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาระยะสั้น กับมหาวิทยาลัย KUNKUK University ประเทศเกาหลีใต้ จำนวน 4 ราย ได้แก่ นายธนพล บุญยัตตฤทธิชัย นายธรินทร์ ดอกกุหลาบ นางสาวกนกวรรณ ใจปรีช นักศึกษาสาขาวิชาธุรกิจระหว่างประเทศ และนายกพล ศรีธาปิติ นักศึกษาสาขาภาษาอังกฤษธุรกิจ

ด้าน นายธนพล บุญยัตตฤทธิชัย นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาธุรกิจระหว่างประเทศ คณะบริหารธุรกิจ กล่าวว่า ตนเป็นรุ่นแรกที่ไปแลกเปลี่ยนที่เกาหลีใต้ โดยโปรแกรมการเรียนหลัก ๆ มี 2 วิชา คือ การเรียนภาษาเกาหลีพื้นฐานในห้องเรียน และการเรียนประวัติศาสตร์เกาหลี ซึ่งเป็นการนำชมสถานที่สำคัญของเกาหลี สำหรับความประทับใจที่สุดในการแลกเปลี่ยนครั้งนี้คือความเป็นกันเองของคนเกาหลี โดยการแลกเปลี่ยนได้นำเสนอในเรื่องของภาษาไทย และภาษาท้องถิ่นต่าง ๆ ของไทย รวมถึงเรื่องของอาหารที่ขึ้นชื่อ เป็นเอกลักษณ์และเป็นที่ยอมรับของต่างชาติหากมาเที่ยวประเทศไทยให้รับรู้ การเตรียมตัวก่อนการเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยน แม้จะเป็นโปรแกรมระยะสั้น แต่เตรียมเรื่องภาษาอังกฤษที่จะใช้ในการสื่อสาร ฟัง พูด อ่าน และเขียน ต่อมาต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และสุดท้ายการศึกษาเส้นทางขณะที่นายธรินทร์ ดอกกุหลาบ หนึ่งในผู้ร่วมโครงการ กล่าวเสริมว่า เกาหลีเป็นเมืองที่สะอาด ปลอดภัย และมีเพื่อนร่วมชั้นจากหลายชาติ ซึ่งบรรยากาศการเรียนการสอนนั้นนักศึกษาตื่นตัวมากกว่าประเทศไทย ทุกคนขยันค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม กระตือรือร้นในการเรียนมาก จึงต้องปรับตัวและขยันมากกว่าตอนเรียนที่ไทย การศึกษาที่เข้มงวด แม้จะดูเหมือน

กดดัน แต่ข้อดีคือนักศึกษาเขามีผลตอบรับที่ดีในอนาคต เพราะการทำงานที่ดี มาจากการศึกษาที่ดี สิ่งที่น่าสนใจมากที่สุดคือเพื่อนจากเนเธอร์แลนด์มีความเป็นมิตรมากที่สุด และอีกความประทับใจคือผู้คนที่ท้องถิ่นเกาหลี ที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมด้วยการใส่ชุดประจำชาติในชีวิตประจำวัน “ผมได้นำเรื่องประวัติศาสตร์มวยไทยไปนำเสนอ สิ่งที่ผมได้กลับมาจากการแลกเปลี่ยนคือการแบ่งแยกขยะ อยากให้คนไทยนึกถึงสิ่งแวดล้อมให้มากขึ้น ขณะนี้ผมกำลังเข้าฝึกสหกิจศึกษาที่ บริษัท สิงห์ เอสเตท จำกัด (มหาชน) ดำเนินธุรกิจด้านอสังหาริมทรัพย์ ในฝ่ายงานการตลาดระหว่างประเทศ ซึ่งสามารถนำความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนมาใช้ในการทำงานได้เป็นอย่างดี” นายธรินทร์ กล่าว



**กองสื่อสารองค์กร**  
**มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร**  
399 ถ.สามเสน แขวงจวฬวิทยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300  
โทร.0 2665 3777 ต่อ 6930  
<http://cci.rmutp.ac.th>





# “หญ้าแฝก”

## สู่เฟอร์นิเจอร์ตกแต่งบ้าน

### หัตถกรรมท้องถิ่น-รักษาสิ่งแวดล้อม



ปัจจุบันอุตสาหกรรมด้านเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์ก้าวไปอย่างไม่หยุด แต่อีกด้านความเจริญก็ทำให้สภาพแวดล้อมโดนทำลายไป ด้วย จึงทำให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชน เล็งเห็นความสำคัญเรื่องกรรมรงค์ รักษาสิ่งแวดล้อม โดยการใช้ผลิตภัณฑ์ ที่ทำจากธรรมชาติ เพื่อช่วยลดขยะ ที่เป็นพลาสติกในประเทศให้น้อยลง จึงมีการนำวัสดุจากธรรมชาติมาพัฒนา ผลิตภัณฑ์ของใช้ต่าง ๆ เพื่อทดแทน ผลิตภัณฑ์ที่ทำลายสิ่งแวดล้อม หลากหลายชนิด และหนึ่งในนั้นคือ



หญ้าแฝก (Vetiver grass) พืชที่สามารถ นำมาพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้หลากหลายชนิด โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์หัตถกรรมจักสาน โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ทรงเล็งเห็นประโยชน์ของ หญ้าแฝก จึงทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ พระราชดำริให้ดำเนินการศึกษาทดลอง โดยหนึ่งในโครงการในพระราชดำริคือ การพัฒนาการทำผลิตภัณฑ์จากหญ้าแฝก ด้วยการนำศิลปะมาสร้างผลงาน ให้เกิดประโยชน์ใช้สอย โดยเฉพาะงาน หัตถกรรมพื้นบ้าน ซึ่งวัสดุในการทำ แต่ละอย่างจะเป็นไปตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านในแต่ละภูมิภาค แต่อย่างไรก็ตามแม้จะมีการวิจัย และพัฒนาผลิตภัณฑ์จากหญ้าแฝก เป็นจำนวนมาก แต่ผลิตภัณฑ์ยังขาด การสนับสนุน ไม่เป็นที่นิยมของ

ผู้บริโภค รวมถึงชาวบ้านแต่ละชุมชน มีการทำผลิตภัณฑ์รูปแบบใกล้เคียงกัน จึงไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ ดร.อาณัติ ศิริพิชญ์ตระกูล และ ผศ.ดร.ยุวดี พรธราพงศ์ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาออกแบบผลิตภัณฑ์ อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบ จึงทำการวิจัยการใช้ประโยชน์จากใบหญ้าแฝก สำหรับงาน ศิลปหัตถกรรมสินค้าตกแต่งบ้าน ที่มีความสวยงามผสมผสานฝีมือช่างหัตถกรรมท้องถิ่น เพื่อสร้างอัตลักษณ์ให้สินค้าชุมชน รวมถึง การออกแบบผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตร กับสิ่งแวดล้อม และเป็นทางเลือกในการแปรรูปหญ้าแฝกให้เป็นผลิตภัณฑ์ต้นแบบ ที่ชุมชนสามารถนำไปผลิตได้จริง

ดร.อาณัติ ศิริพิชญ์ตระกูล หัวหน้าทีมวิจัย กล่าวถึงขั้นตอนการทำวิจัยว่า ได้ลงพื้นที่ศึกษากลุ่มหัตถกรรมหญ้าแฝก ชุมชน อ.โพธิ์ชัย จ.หนองคาย ซึ่งเดิมที่ทำการสานหมวกเป็นหลัก จึงคิ ดนำงานหัตถกรรมที่มีอยู่เดิมมาผสม ผสานเพื่อสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ให้กลายเป็นสินค้าที่มีเอกลักษณ์เพิ่มภูมิปัญญา ท้องถิ่นสู่สากล และพึ่งพาตนเองอย่าง สร้างสรรค์ โดยก่อนการออกแบบได้

ทำการสำรวจแนวทางจากกลุ่มชุมชน หัตถกรรมท้องถิ่น 3 ภาค ได้แก่ วิชาทิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์หญ้าแฝก บ้านแกใหม่ ต.ป่าสัก อ.อุซาง จ.พะเยา กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์หญ้าแฝกบ้านโคก พรหม ต.โนนไทย อ.โนนไทย จ.นครราชสีมา และชุมชนตำบลห้วยเขย่ง อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี โดยแนวทางการศึกษา คือ หาข้อมูลด้านหัตถกรรมหญ้าแฝกเพื่อ ศึกษาตลาด การสาน กระบวนการ

ผลิตและการใช้งาน ศึกษาและออกแบบ ผลิตภัณฑ์ โดยผสมผสานพื้นถิ่นภาค อีสานและศิลปะร่วมสมัย

ดร.อาณัติ ศิริพิชญ์ตระกูล กล่าวต่อว่า ส่วนการออกแบบพัฒนาผลิตภัณฑ์จาก หญ้าแฝกเป็นผลิตภัณฑ์ของตกแต่งบ้าน ประเภทต่าง ๆ ในแต่ละภาค 3 ชันงาน และ ผลิตภัณฑ์ชุดเก้าอี้พักผ่อน ประเภทเก้าอี้ นั้งเล่น ประเภทบิงแบค (Beanbag) เหมาะสำหรับใช้ภายในและนอกบ้าน โดยใช้แนวคิดจากเต้าในการออกแบบ วัสดุ ได้กำหนดเปอร์เซ็นต์หญ้าแฝกมากกว่า วัสดุอื่นกว่า 60% เพื่อให้ผลิตภัณฑ์เกิด ความชัดเจน โดยผสมกับหนังแท้เพื่อ สร้างความทนทานในการใช้งาน โดยผู้ วิจัยหวังว่าชุมชนสามารถนำไปต่อยอด เป็นผลิตภัณฑ์ เพื่อยกระดับสินค้าที่ พัฒนาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของตน เป็น ที่ยอมรับของผู้บริโภคและสามารถแข่งขัน กับตลาดโลกต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยการนำหญ้าแฝกมาออกแบบ ผลิตภัณฑ์หัตถกรรมท้องถิ่นภาคอีสาน ยังได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 จากการประกวดการพัฒนาและกรรมรงค์ การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจาก พระราชดำริ ครั้งที่ 11 (ประจำปี 2561- 2562) ประเภทส่งเสริมหัตถกรรม ผลิตภัณฑ์ ประเภทใบหญ้าแฝก ด้าน ความคิดสร้างสรรค์ จัดโดยความร่วมมือ ระหว่างมูลนิธิชัยพัฒนา สำนักงาน กปร. กรมพัฒนาที่ดิน และ บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) โดยใช้ชื่อผลงาน “Little turtle เต้าน้อย” อีกด้วย

เรื่อง : พุทธิชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล





# ควันทลง งานประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี นวัตกรรม ครั้งที่ 2



เสร็จสิ้นไป สำหรับจัดการประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม ครั้งที่ 2 หัวข้อ “วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม เพื่อการสร้างสรรค์เทคโนโลยี” (Science, Research and Innovation for Technology Creation) ณ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ศูนย์พระนครเหนือ) โดยมี ดร.ไพศาล การถาง คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นประธาน ในพิธีเปิด งานครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษามุ่งเน้นพื้นฐานของการวิจัยและพัฒนา อันให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ใหม่และนวัตกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนและประเทศชาติ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผู้จัดงานดังกล่าวได้ตระหนักถึงความสำคัญของการวิจัยเป็นอย่างดี ทั้งการวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ การวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างนวัตกรรม และการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน โดยส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างงานวิจัยของคณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ให้ผลิตผลงานวิจัยที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ และสามารถพัฒนาผลงานให้มีความก้าวหน้า มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการในศาสตร์แขนงต่าง ๆ

นอกจากนี้ ยังสนับสนุนให้มีการเผยแพร่งานวิจัยอย่างกว้างขวาง ทั้งในภูมิภาคและสากล ตามแผนปฏิบัติราชการประจำปี 2562



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งนี้ มีกิจกรรมที่น่าสนใจมากมาย ทั้งนิทรรศการสัปดาห์วันวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม การประกวดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมสร้างสรรค์ การประกวด Mini folk song การแสดง Science Show อีกทั้งยังมีเสนางานวิจัยและบทความด้านวิชาการ 5 หัวข้อ ประกอบด้วย 1. ด้านวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์

ประยุกต์ 2. เทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม 3. วิศวกรรมศาสตร์และนวัตกรรม 4. วิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ และ 5. นวัตกรรมการศึกษา โดยเปิดโอกาสให้นักวิจัยนำเสนอผล



งานด้วยการบรรยาย และการนำเสนอด้วยโปสเตอร์ ซึ่งผลงานทุกเรื่องที่ได้รับการตอบรับให้นำเสนอในการประชุมจะได้รับการจัดทำเป็นรายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการ อีกทั้งยังได้รับการเผยแพร่บนเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยฯ

ความพิเศษของการประชุมวิชาการครั้งนี้คือ ได้รับเกียรติจากนักวิจัยและนักวิชาการที่มีชื่อเสียงอย่าง ดร.ยงยุทธ วรรณมา บรรยายพิเศษหัวข้อ "Digital transformation



in agriculture sector risk or opportunity" ถือเป็นอีกหนึ่งเวทีในการประชุมวิชาการระดับชาติที่มีส่วนช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยน รวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ให้เป็นองค์ความรู้ที่ดี สามารถเป็นตัวอย่างเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาทางการศึกษาไทยในยุคประเทศไทย 4.0

เรื่อง : งานสื่อสารองค์กร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

**ราชมณฑลพระนคร**  
เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่

ระดับประกาศนียบัตร(ปวช.)  
รอบโควตา ประจำปีการศึกษา 2563  
(สำหรับวุฒิม.3)

15 ก.ย. - 15 พ.ย. 2562

สอบถามเพิ่มเติม 02 665 3777 ต่อ 6636

## เติมน้ำตามน้ำหนักตัว

**สูตรคำนวณปริมาณน้ำ**

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	×	2.2	×	30	=	ปริมาณน้ำที่ต้องดื่ม (ซีซี)
2						

ตัวอย่าง สมมติถ้าน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม  
 $(60 \times 2.2 \times 30) / 2 = 1,980$  ซีซี  
 1.9 ลิตร = 10 แก้ว

ดังนั้น หากมีน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม จะต้องเติมน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว

1,000 ซีซี = 1 ลิตร  
 1 ลิตร = 5 แก้ว

ถ้าเรดื่มน้ำได้มากพอ ก็จะไม่รู้สึกหิวน้ำ และปัสสาวะจะมีสีใส หรือสีเหลืองอ่อนๆ นั่นหมายความว่าร่างกายของเราได้รับน้ำอย่างเพียงพอ

กองสื่อสารองค์กร | rmutpFB | rmutpIG | rmutp\_twit | @rmutp | RMUTP | ที่มา : http://sukkaphap-d.com



# “แนม-ชนม์”

## POWER OF THE DREAM : พลังแห่งฝัน



กิตติธัช เนียมเปรม



วริฎฐิตา จันทรน้ำดำ



ดรัลพร นवलเกษตร

**ชนม์:** การให้ความสำคัญกับตำแหน่งเป็นเรื่องที่สำคัญครับ ผมจะเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องของการเป็นนักศึกษาที่ดี การรักษากฎระเบียบของมหาวิทยาลัย และคิดว่าจะสนับสนุนทุกคนให้หันมาสนใจเรื่องของการรักษาสุขภาพ โดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการเล่นกีฬา การออกกำลังกายจะทำให้ทุกคนแข็งแรง แจ่มใส เมื่อเรารู้สภาพดีทุก ๆ อย่างก็จะดีตามมาครับ

### การวางแผนการเรียนและการทำกิจกรรมหลังรับตำแหน่ง

**แนม:** หากต้องไปช่วยงานของมหาวิทยาลัย หลังกลับมาก็ต้องรีบตามงานจากอาจารย์ และเพื่อนในชั้นเรียน เพื่อจะได้ไม่พลาดการเรียน และจะต้องแบ่งเวลาในการช่วยงานของมหาวิทยาลัยและการเรียนให้สอดคล้องกัน พยายามอ่านหนังสือให้มากขึ้นกว่าเดิมค่ะ

**ชนม์:** ต้องติดตามและแบ่งงานและเรียนให้ดีกว่าเดิม โดยอาจถามอาจารย์ หรือพี่ที่ดูแลกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องไปร่วม เพื่อจะได้วางแผนไม่ให้ซ้อนกันจะได้ไม่มีผลกระทบกับการเรียนครับ โดยช่วงสอบต้องอ่านหนังสือมากขึ้น

### นอกจากดาวและเดือนแล้วยังมีน้อง ๆ ผู้มีความสามารถที่มาสืบสานให้การประกวดกับอีก 3 รางวัล ได้แก่

รางวัล MISS SEASON RMUTP AWARD ได้แก่ น้องดั่ง กิตติธัช เนียมเปรม คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น เล่าว่า เคยประกวดเวทีนี้ตอนอยู่ปี 1 แต่ได้แค่เข้ารอบ 5 คนสุดท้าย ครั้งนี้จึงนำความผิดพลาดจากการประกวด ทั้งการตอบคำถาม การเดิน และบุคลิกภาพมาพัฒนาตน รู้สึกดีใจที่ได้รับตำแหน่ง ผাগถึงเพื่อน ๆ ทุกคนให้นำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับการเรียนมากที่สุด

รางวัล MISS JUMBO QUEEN RMUTP AWARD 2019 ได้แก่ น้องอุริน วริฎฐิตา จันทรน้ำดำ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ เล่าว่า เคยลงสมัครแข่งขันเมื่อปีที่ผ่านมา แต่ไม่เข้ารอบ ปีนี้จึงนำข้อผิดพลาดมาพัฒนาตนเองทั้งบุคลิกภาพ การเดิน การพูด การตอบคำถาม ความประทับใจตอนประกวดคือการได้รับโอกาสจากรุ่นพี่ในสาขาที่ส่งเสริมสนับสนุนและช่วยเหลือเราในทุก ๆ ด้าน สิ่งที่ยากทำคือ อยากเป็นแบบอย่างด้านความมั่นใจในตัวเองให้แก่น้อง ๆ หลายคนที่ยังอายในรูปร่างของตนเองไม่ว่าจะเป็นแบบไหน และการกล้าแสดงออกอย่างมั่นใจ

และ รางวัล MISS CONGENIALITY AWARD 2019 ได้แก่ น้องพรองซ์ ดรัลพร นवलเกษตร คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น เล่าว่า เคยผิดหวังจากการประกวดเพราะแค่เข้ารอบ 10 คนสุดท้าย จึงเก็บเกี่ยวข้อผิดพลาดและประสบการณ์ลงสมัครในปีนี้อย่างไม่ย่อท้อ เป็นการพัฒนาด้านบุคลิกภาพ การเดิน การโชว์ โดยนำศิลปะการแสดงรำบาย และการแสดงการป้องกันตัวแม่ไม้มวยไทย สิ่งที่ยากทำคืออยากเป็นผู้มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมไทยให้ยังคงอยู่ เช่น การรำ

เรียกได้ว่าเหมาะสมคู่ควรกับตำแหน่งทุกคน เพราะไม่ได้มีดีแค่สวยหล่อ แต่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในฐานะตัวแทนของมหาวิทยาลัย ยังเป็นบทพิสูจน์ว่าความสามารถของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของเรา ก็ไม่น้อยหน้าไปกว่าสถาบันอื่น

เรื่อง : พุทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล  
ภาพ : ณรงค์กร ประสารแสง

ผ่านพ้นไปแล้วกับเวที RMUTP AWARDS 2019 ภายใต้แนวคิด “POWER OF THE DREAM : พลังแห่งฝัน” เพื่อเฟ้นหานักศึกษาที่มีบุคลิกภาพดี มีความมั่นใจ ซึ่งจะมาเป็นทูตประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งแต่ละคนไม่เพียงแต่ความหล่อ สวย ยังเป็นผู้มีความสามารถ และการเรียนอยู่ในระดับที่ดี

โดย MISS RMUTP 2019 ได้แก่ น้องแนม นางสาวศิริทิพย์ เตียเปาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ ซึ่งได้ควมรางวัล POPULAR VOTE MISS RMUTP 2019 มาด้วย ส่วน MISTER RMUTP 2019 ได้แก่ น้องชนม์ นายชนม์ธวัช อาขุนบุตร นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ซึ่งแต่ละคนมีเคล็ดลับเตรียมตัวการประกวดอย่างไร โปรดทายกับความรู้สึกผู้ควมงคุณอีก 3 ตำแหน่งในงานค่ะ

### กิจกรรมที่เคยทำตอนเรียน

**แนม:** ตอนเรียน ปวช. ที่วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม เคยเข้าประกวดธิดาปลาทุ จ.สมุทรสงคราม เข้ารอบ 5 คนสุดท้าย ส่วนช่วงที่เข้ามาเรียนที่คณะบริหารธุรกิจ ได้ร่วมทำกิจกรรมกับมหาวิทยาลัยมากมาย และยังเคยร่วมประกวดดาวคณะบริหารธุรกิจ ได้ครองอันดับ 2 มาครองค่ะ

**ชนม์:** ผมไม่เคยเข้าร่วมประกวดอะไรเลย แต่สิ่งที่ผมถนัดและชอบคือการทำกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ แต่พอมาเรียนที่คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ผมสนใจสมัครเข้าประกวดดาวเดือนของคณะ และก็คว้าตำแหน่งเดือนของคณะมาครองครับ

### ความรู้สึกแรกที่ได้ควมงคุณเวที RMUTP AWARDS 2019

**แนม:** ดีใจมาก ไม่คาดคิดว่าจะได้ตำแหน่งมาครอง แต่จะทำทุกอย่างให้เต็มที่ต่อไป โดยเฉพาะเวทีต่อไปในการเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัย เข้าร่วมประกวดหนุ่มหล่อสาวสวย ในการแข่งขันกีฬาราชชมงคลแห่งประเทศไทย "ตะวันออกเกมส์" ครั้งที่ 36 หรือเวที 9 ราชคะ

**ชนม์:** รู้สึกดีใจและตื่นเต้นมากครับไม่คาดคิดว่าจะได้รับรางวัลเพราะผู้ร่วมประกวดเก่งทุกคนครับ

### การเตรียมตัวก่อนประกวด

**แนม:** เตรียมซ้อมการพูด การเดิน การนั่ง การปรับบุคลิกภาพ เพื่อให้ดูดีค่ะ

**ชนม์:** ผมได้เตรียมซ้อมการพูด การเดิน การนั่ง การปรับบุคลิกภาพครับ

### การเป็นทูตประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัย คิดว่าจะทำหรือเป็นแบบอย่างในเรื่องอะไรบ้าง

**แนม:** การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อน ๆ ก็ช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่มหาวิทยาลัยได้ คิดว่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีเรื่องการแต่งกาย และอยากส่งเสริมเรื่องของการใช้ภาษาทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพราะบางครั้งเด็กรุ่นใหม่มักใช้ภาษาไทยผิดกันเยอะมาก ส่วนภาษาอังกฤษก็มีความสำคัญในการก้าวเข้าสู่การทำงานในอนาคต อยากส่งเสริมให้ทุกคนเห็นความสำคัญในภาษาที่สามให้มากขึ้นค่ะ





## ข่าวต่อหน้า 1

### • สัมภาษณ์

รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี เปิดเผยว่า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เป็นสถาบันการศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิชาชีพอย่างยาวนาน ปัจจุบันมุ่งเน้นการปรับหลักสูตรการเรียนการสอนให้ทันสมัยรองรับอาชีพในอนาคต เน้นการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนการสอน ไม่ว่าจะเป็นสื่อการเรียนการสอนดิจิทัล หรือบูรณาการองค์ความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ส่งผลให้บัณฑิตของมหาวิทยาลัยมีศักยภาพสูง สามารถทำงานในสถานประกอบการหรือสามารถเป็นผู้ประกอบการได้ทันที ขณะนี้ได้เปิดรับสมัครผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เพื่อเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี ประเภท โควตา กรณีพิเศษ ประจำปีการศึกษา 2563 มีรายละเอียดดังนี้

รับสมัครผู้สำเร็จการศึกษาระดับ ปวช. เพื่อศึกษาต่อระดับปริญญาตรี 9 คณะ ได้แก่ คณะศิลปศาสตร์ สาขาการโรงแรม การท่องเที่ยว ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ภาษาไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ วิทยาการข้อมูลและเทคโนโลยีสารสนเทศ วัสดุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะบริหารธุรกิจ

สาขาวิชาการตลาด การจัดการทั่วไป การจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน การเงิน ระบบสารสนเทศ การบัญชี การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล วิศวกรรมอุตสาหการ วิศวกรรมไฟฟ้า วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมแมคคาทรอนิกส์และระบบการผลิต อัตโนมัติ วิศวกรรมโยธา วิศวกรรมการผลิต เครื่องมือและแม่พิมพ์ และวิศวกรรมการผลิตเครื่องประดับ

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาวิชาเครื่องกล อุตสาหการ คอมพิวเตอร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น สาขาเทคโนโลยีเสื้อผ้า นวัตกรรมและเทคโนโลยีสิ่งทอ ออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ สาขาออกแบบเครื่องแต่งกายแฟชั่น อาหารและโภชนาการ อุตสาหกรรมการบริการอาหาร และการบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ สาขาเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ สาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม การออกแบบบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์

ส่วนการรับสมัครผู้สำเร็จการศึกษาระดับ ปวส. เพื่อศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี 4 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ สาขาการบัญชี การตลาด การจัดการ ระบบสารสนเทศ การเงิน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์

สาขาเทคโนโลยีวิศวกรรมนวัตกรรมเพื่อความยั่งยืน วิศวกรรมเครื่องกล วิศวกรรมอุตสาหการ วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล วิศวกรรมอุตสาหการ วิศวกรรมไฟฟ้า และคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ สาขาบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการ ทั้งนี้ผู้สนใจดูรายละเอียดและคุณสมบัติเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ [www.rmudp.ac.th](http://www.rmudp.ac.th) และยื่นใบสมัครทางเว็บไซต์ [www.rmudp.ac.th](http://www.rmudp.ac.th) เข้าสู่เมนูรับสมัครนักศึกษา ตั้งแต่บัดนี้-15 ธันวาคม 2562 สอบถามเพิ่มเติมที่ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน (สวท.) ราชชมงคลพระนคร โทรศัพท์ 0 2665 3777 ต่อ 6636

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยยังเปิดรับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) หรือเทียบเท่า เข้าศึกษาต่อระดับ ปวช. กรณีพิเศษ ประเภทโควตา ประจำปีการศึกษา 2563 ประกอบด้วย 2 ประเภทวิชา ได้แก่ ประเภทวิชาพาณิชยกรรม สาขาวิชาการบัญชี ประเภทวิชาอุตสาหกรรม สาขาวิชาช่างยนต์ สาขาวิชาช่างกลโรงงาน สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง และสาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ โดยนักเรียนต้องมีเกรดเฉลี่ยตามที่คณะกำหนด เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 15 พฤศจิกายน 2562 สอบถามเพิ่มเติมที่ สวท. โทร 0 2665 3777 ต่อ 6304 และ 6636 หรือ [www.rmudp.ac.th](http://www.rmudp.ac.th)

### • ประกวดหนังสั้น

ผศ.อรรถการ สัตยพาณิชย์ คณบดี คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน กล่าวว่า คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) และบริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) ขอเชิญชวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่าได้ใช้ความสามารถ แสดงออกในทางที่สร้างสรรค์ ในการสะท้อนความคิดของเด็กเยาวชนเกี่ยวกับยาเสพติดในโครงการประกวดสื่อ To Be No.1 ด้วยการส่งผลงานร่วมประกวดภาพยนตร์สั้น (Short Film) "เป็นหนึ่ง ไม่พึ่งยา" ครั้งที่ 10 ภายใต้แนวคิด Life is not a Game ชีวิตจริงไม่เหมือนในเกม ซึ่งถ้วยประทานทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี

ผศ.อรรถการ สัตยพาณิชย์ กล่าวอีกว่า ผู้ส่งผลงานต้องเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ทีมละไม่เกิน 5 คน พร้อมอาจารย์ที่ปรึกษา 1 ท่าน โดยเนื้อหาภาพยนตร์สั้น ความยาวไม่เกิน 5 นาที สะท้อนปัญหาสังคม และตระหนักถึงโทษพิษภัยของยาเสพติด ก่อให้เกิดปัญหาสังคมและให้ข้อคิดข้อเตือนใจไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดในความคิดของคุณภายใต้แนวคิด Life is not a Game ชีวิตจริงไม่เหมือนในเกม ซึ่งผลงานต้องไม่เคยเผยแพร่หรือรับรางวัลใด ๆ มาก่อน ผลงาน

ชนะเลิศจะได้รับถ้วยประทานทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี เงินรางวัล 20,000 บาท รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 10,000 บาท รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 5,000 บาท และรางวัลยอดเยี่ยม เงินรางวัล 3,000 บาท พร้อมประกาศนียบัตร

ผศ.อรรถการ สัตยพาณิชย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับน้อง ๆ เยาวชนที่สนใจส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ 20 ธันวาคม 2562 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ งานสื่อสารองค์กร คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (ศูนย์เทเวศร์) โทรศัพท์ 0 2665 3777 ต่อ 6870-1 หรือดูรายละเอียดที่ [www.mct.rmudp.ac.th/tobenol](http://www.mct.rmudp.ac.th/tobenol) หรือที่ [Facebook.com/channelmct](https://www.facebook.com/channelmct) ทั้งนี้ในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2562 จะมีการจัดกิจกรรมสุดพิเศษสำหรับผู้สนใจ เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการการถ่ายทำภาพยนตร์สั้นในหัวข้อ “Create & Produce Short Film Workshop” จากวิทยากรมืออาชีพ เพื่อเพิ่มเติมความรู้แก่เยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ผู้เข้าอบรมจะได้รับความรู้พื้นฐานในการผลิตภาพยนตร์สั้น การเขียนบทและการเริ่มผลิตผลงานเพื่อส่งเข้าร่วมประกวด ผู้สนใจเข้าอบรมสามารถติดต่อสำรองที่นั่งตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน 2562 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ โทร 0 2665 3777 ต่อ 6870-1

# เด็กดี

## เพื่อสังคมไทย ปี4

### “พลังจิตอาสาสร้างชาติ”

ชิงถ้วยนายกรัฐมนตรี และทุนการศึกษา 50,000 บาท

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
เปิดรับสมัครนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า  
ตั้งแต่ 28 ตุลาคม - 13 ธันวาคม 2562

รางวัลชนะเลิศ	
ได้รับถ้วยนายกรัฐมนตรี พร้อมทุนการศึกษา	15,000 บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	
ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ พร้อมทุนการศึกษา	10,000 บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	
ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ พร้อมทุนการศึกษา	5,000 บาท
รางวัลชมเชย 12 รางวัล	
ได้รับใบประกาศนียบัตร พร้อมทุนการศึกษา	2,000 บาท

\*\* ผู้ผ่านการคัดเลือกในรอบแรกทั้ง 15 คน จะได้รับการพิจารณาเข้าศึกษาต่อที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ตามคณะที่ประสงค์

กองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
399 ถ.สามเสน แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10300  
โทร 02-665-3777 ต่อ 6933 E-mail: [cc@rmudp.ac.th](mailto:cc@rmudp.ac.th)



■ คหกรรมโชว์ของจ้า! คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จัดงาน Open Your Eyes Open Your Mind 2019 “เปิดตา เปิดใจ โชคดีเรา” เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ และแนะนำการจัดการศึกษาของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ประกอบด้วย กิจกรรมแนะนำการศึกษา การเปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ การจัดนิทรรศการแสดงผลงานทางวิชาการ การประกวดแข่งขันชุดดอกไม้ และแฟชั่นโชว์ Multi Special Fabric การสาธิตแต่งหน้าครบด้วยบร๊วย การทำข้าวหมากไรซ์เบอร์รี่ เครื่องดื่มสมุนไพร สมูทตี้เพื่อสุขภาพ และกิจกรรม Workshop พวงกุญแจทิวลิป และกิมจิรสต้มยำ ณ ศูนย์สรรพสินค้าซีคอนสแควร์ ศรีนครินทร์ ■ อบรมปลูกปั้นกันหน่อยครับ! คณะบริหารธุรกิจ จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “นักการตลาดรุ่นใหม่” Project New Gen Marketer ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งการจัดสัมมนาครั้งนี้เพื่อให้ นักศึกษาได้รับความรู้ ประสบการณ์ และเห็นความสำคัญของการเป็นนักการตลาดในยุคดิจิทัล รวมไปถึงการสร้างกลยุทธ์ทางการตลาดให้เท่าทัน และพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน โดยได้รับเกียรติจาก อ.รัชชัช สุขสีดา รองคณบดีฝ่ายสื่อสารการตลาดและพัฒนาแบรนด์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นวิทยากร ณ ห้องประชุมอาคารแม่ไกรตวิวงศ์ ชั้น 6 อาคาร 90 ปี ■ ให้ความรู้กันหน่อย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จับมือ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) จัดโครงการภาพสะท้อนวิถีไทย อบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “พื้นฐาน

และเทคนิคการถ่ายภาพ” ภายใต้การสนับสนุนจากสมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทย และมูลนิธิส่งเสริมการถ่ายภาพ โดยได้รับเกียรติจาก คุณวสันต์ ผึ้งประเสริฐ เป็นวิทยากรอบรม หัวข้อ “การสร้างเรื่องราวให้กับ การถ่ายภาพ” คุณศุภชัย หิรัญญลาวัลย์ และคุณณภัช รัตนศักดิ์ เป็นวิทยากรอบรม หัวข้อ “มุมมองและองค์ประกอบของภาพถ่าย” ภายในงานยังมีการแข่งขัน ถ่ายภาพ Campus one short knockout ในโจทย์สิ่งเล็กน้อย ณ คณะเทคโนโลยี สื่อสารมวลชน (ศูนย์เทเวศร์) และยังมีกิจกรรมฝึกปฏิบัติลงพื้นที่ถ่ายภาพ ณ ชุมชน เกาะเกร็ด จ.นนทบุรี โดยอาจารย์ฉลาด ละออเหล่า เป็นผู้ควบคุมการฝึกปฏิบัติ ■ เพิ่มเติมความรู้กัน! อาจารย์อริย์รัตน์ บริบูรณ์ ผู้ช่วยคณบดี และคณาจารย์ คณะศิลปศาสตร์ เข้าร่วมอบรมหัวข้อ “สิ่งที่จำเป็นต้องรู้ก่อนตีพิมพ์บทความภาษาอังกฤษ” วิทยากรโดย รศ.ดร.สิงหนาท น้อมเนียน ณ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรม เอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จ.นครปฐม ■ ศึกษาแลกเปลี่ยนความรู้กันจ้า! ดร.ณัฐวรพล รัชสิริวัชรบุล คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ ทีมผู้บริหาร และคณาจารย์ เข้าเยี่ยมชม บริษัท ปรกาศพระนคร จำกัด เพื่อศึกษาดูงาน และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้เพื่อพัฒนามหาวิทยาลัยให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้จะมีการสำรวจความต้องการใช้งานผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่บริษัทมีจำหน่าย เพื่อบริจาคให้กับคณะวิศวกรรมศาสตร์เพื่อใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนและ

กิจกรรมต่าง ๆ ของคณะฯ ต่อไป ■ เปิดหูเปิดตากันหน่อย! คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นำนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม เข้าศึกษาดูงานด้านพลังงานหมุนเวียนและพลังงานทางเลือกเครือข่ายสถาบัน การศึกษาด้านพลังงานสิ่งแวดล้อม ณ โรงไฟฟ้าลำตะคองชลภาวัฒนา จังหวัดนครราชสีมา ■ ระดมความคิดหน่อย คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกับสถาบันน้ำและสิ่งแวดล้อมเพื่อความยั่งยืน สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (ส.อ.ท.) และเครือข่ายอื่น ๆ ประกอบด้วย การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย กรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม จัดงานประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานทางวิศวกรรม นวัตกรรม และการจัดการอุตสาหกรรมอย่างยั่งยืน ครั้งที่ 8 ประจำปี 2562 ภายใต้การจัดงานสัมมนาวิชาการประจำปี 2562 “Eco Innovation Forum 2019” ด้วยแนวคิด Circular Economy : Way to Smart and Sustainable Eco Industrial Town เพื่อส่งเสริมการพัฒนา เมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศภายใต้หลักการของเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) เน้นการใช้ทรัพยากรให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อเป็นการแก้ปัญหา การใช้ทรัพยากรเกินขนาดจากการขยายตัวในอัตราที่สูงขึ้นของประชากรโลก ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร *เรื่อง : ณรงค์กร ประสารแสง*



โชว์วัฒนธรรมไทย รับผู้นำเกาหลี

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ได้รับมอบหมายจากสำนักงานเลขาธิการนายกรัฐมนตรี ให้ดำเนินการ จัดดอกไม้ตกแต่งสถานที่ ตึกไทยคู่ฟ้า ตึกสันติไมตรี ตึกภักดีบดินทร์ และจัดแสดงผลงานศิลปวัฒนธรรมไทย ให้การต้อนรับ นายมุน แจ-อิน (H.E. Mr. Moon Jae-In) ประธานาธิบดีสาธารณรัฐเกาหลี และภริยา ในโอกาสเดินทางเยือนประเทศไทยอย่างเป็นทางการในฐานะแขกของรัฐบาล (Official Visit)



ขอแสดงความยินดี

ขอแสดงความยินดีกับ นายฐาปกรณ์ วงษ์ประยูร และ นางสาวศิริวรรณ พรมเกตุจันทร์ นักศึกษาสาขาวิชา วิทยาการสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่ได้รับรางวัลสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรม Special Award ในการประชุม วิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 11 (11<sup>th</sup> RMUTNC) เรื่องผลิตภัณฑ์ลดความชื้น ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมด้วยการใช้สารสกัดซิลิกาจาก ใบไผ่ โดยมี ดร.ภัทริกา สูงสมบัติ ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ และ ผศ.ณัฐชย์มย์ ลักษณะอำนวนายพร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้า นานาชาติ เฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา จ.เชียงใหม่



นศ.สื่อสารฯ ควีนรางวัล สื่อสร้างสรค์ยอดเยี่ยม

ขอแสดงความยินดี นางสาวลลิตา แก้วเขียว นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาเทคโนโลยีมีเดีย ร่วมกับอาจารย์ดลพร ศรีฟ้า อาจารย์ประจำสาขาวิชา เทคโนโลยีมีเดีย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ได้รับรางวัลสื่อเสมือนจริงเพื่อการเรียนรู้ยอดเยี่ยม (Reality Media for Learning Award) จากผลงาน VR สภาพแวดล้อมเสมือนจริงเพื่อการฝึกการควบคุม เพลิงใหม่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ภายในงาน BDC Award 2019



รักแยก แลกรอยยิ้ม

คณะบริหารธุรกิจ “รับน้องสร้างสรรค์ รักแยก แลกรอยยิ้ม ประจำปีการศึกษา 2562” โดยมีการอบรม เรื่อง การคัดแยกขยะ วิธีการลดขยะด้วยทฤษฎี 3Rs และการนำขยะกลับมาใช้ประโยชน์ เพื่อลดปริมาณขยะ มูลฝอย เกิดสภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเป็น Green University โดยได้รับเกียรติจาก เจ้าหน้าที่งานรักษา ความสะอาด สำนักงานเขตดุสิต มาร่วมให้ความรู้ ณ ห้องประชุมอาคารแม่ไกรตวิวงศ์ อาคาร 90 ปี ศูนย์พัฒนวิชาการพระนคร



คณะสิ่งทอฯ จัดค่ายสร้างอาชีพ

คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จัดโครงการพัฒนาอัจฉริยภาพนักเรียนด้านวิชาการ สู่การแข่งขันเวทีโลก ภายใต้กิจกรรมค่ายการงานอาชีพ เพื่อการมีงานทำ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมี ผศ.ดร.รัตนพล มงคลรัตนวิสิทธิ์ คณบดี พร้อมด้วย อาจารย์และเจ้าหน้าที่คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและ ออกแบบแฟชั่น เป็นผู้ฝึกอบรมอาชีพการเรียนรู้เรื่อง ผ้ามัดย้อม การพิมพ์ผ้าแบบบล็อก การทำผ้าบาติก และการพิมพ์ซิลค์สกรีน ณ โรงเรียนราชินีบูรณะ จ.นครปฐม



Big Cleaning Day

อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 3 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม กว่า 100 คน จัดโครงการ Big Cleaning Day โรงเรียนสตรีจุลนาค เพื่อศึกษาเรียนรู้การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและสังคม ตลอดจนส่งเสริม ความใกล้ชิดระหว่างนักศึกษา อาจารย์ และสถานศึกษา ภายนอก ผ่านกิจกรรมจิตอาสาในครั้งนี้ โดยช่วย ปรับปรุง ซ่อมแซม อาคาร สถานที่ ให้สะอาดสวยงาม สำหรับการเรียนการสอน ณ โรงเรียนสตรีจุลนาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ



เยาวชนดีเด่นแบบ

ขอแสดงความยินดีกับ นายชวลิต สดชื่น หรือ "เพชรชวลิต เพชรยินดีอะคาเดมี่" นักศึกษาคณะ ศิลปศาสตร์ ได้รับรางวัล เชิดชูเกียรติ “เยาวชนต้นแบบ สาขากีฬาและนันทนาการ” ประจำปี 2562 ณ ศูนย์แสดงสินค้า อิมแพค เมืองทองธานี จากการเป็นตัวแทนเยาวชนไทย ไปชกในระดับโลก และมีความประพฤติดีเป็นแบบอย่าง ของเยาวชนไทย



ศึกษาดูงาน

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ นำนักศึกษาเข้าศึกษาดูงาน บริษัท บีซีคอนเทนเนอร์ จำกัด (มหาชน) เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และสามารถนำมาปรับใช้ในการเรียนต่อไป



ปลูกต้นไม้รวมใจรักษ์

คณะวิศวกรรมศาสตร์ จัดโครงการรณรงค์ลดปริมาณการปลูกต้นไม้ รวมใจรักษ์พิทักษ์สิ่งแวดล้อม โดยมีนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เข้าร่วมโครงการ เพื่อปลูกจิตสำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อม และตระหนักถึง การแก้ปัญหาโลกร้อน ณ ศูนย์จัดการพื้นที่สีเขียว เขื่อนนิเวศนครเขื่อนขันธ์



ทะเลอนทิวร์



เดือนตุลาคม เป็นช่วงเคลื่อนผ่านจากฤดูฝน ไปสู่ฤดูหนาว อากาศกำลังเย็นสบาย ๆ ไม่เลอะและมากนัก ไม่หนาวจนเกินพอดี และที่สำคัญไม่ร้อนเกินไป จึงเหมาะกับนักเดินทางทุกท่านที่จะไปขึ้นเขา เล่นน้ำ ดูหมอก ชมน้ำตก จังหวัดนครนายก จึงเป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่ใช้เวลาเดินทางไม่ไกลจากกรุงเทพฯ เพียง 2 ชั่วโมง ก็จะได้พบกับบรรยากาศอันร่มรื่น มีสถานที่ท่องเที่ยวหลากหลาย เรียกว่าได้สามารถไปสูดอากาศบริสุทธิ์ได้แบบใกล้ ๆ โดยจะเลือกเดินทางแบบไปเช้าเย็นกลับ หรือค้างพักผ่อนก็ย่อมได้

เริ่มต้นทริปแรกด้วยการออกจากบ้านตั้งแต่เช้าวินาที เพื่อเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางแรกของเราคือ เขาหล่นผจญภัย พื้นที่โดยรอบเป็นป่าไม้ ภูเขา และทุ่งหญ้าสีทอง ทำให้เขาหล่น

# ท่องดินแดนลับ @นครนายก

มีภูมิทัศน์ที่สวยงาม นอกจากนี้ยังมีสะพานไม้ที่ทอดยาวตลอดทางเดิน กลายเป็นจุดเช็คอินและถ่ายเทวิวสวยๆของผู้ที่ชื่นชอบภาพแนวฮิปสเตอร์ทั้งหลาย ส่วนสำหรับใครที่ชอบกิจกรรมแอดเวนเจอร์ ที่นี่มีทั้งปีนผา



โรยตัว ขับรถเอทีวี ปีนจักรยาน ดาวฮิลล์ อิ่มหนำกับกิจกรรมแสนสนุกแล้ว เดินทางออกมาไม่ไกลมากนักสามารถแวะชมสะพานไม้ไผ่ทุ่งน่ายม ซึ่งมีสัญลักษณ์ที่โดดเด่นอย่างสะพานไม้ไผ่รูปตัวเอส ความยาว 150 เมตรทอดยาวผ่านทุ่งนาที่เขียวชอุ่มประมาณ 2 ไร่

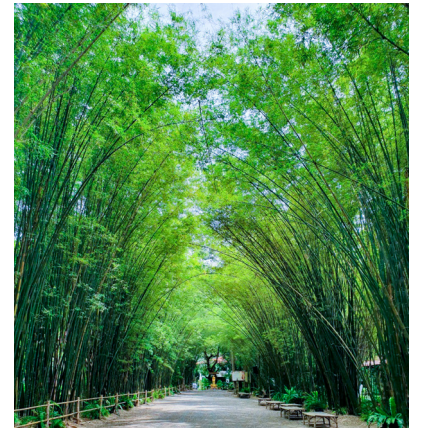
จุดมุ่งหมายต่อไปของเราคือ เขื่อนขุนด่านปราการชล สามารถชมบรรยากาศที่สวยงามของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ได้จากบริเวณสันเขื่อน นอกจากนี้ยังสามารถเช่าเรือหางยาวเพื่อชมน้ำตกที่อยู่ลึกเข้าไปในอ่างเก็บน้ำของเขื่อนได้อีกด้วย ถึงเวลาอาหารมือเที่ยงสามารถซื้ออาหารได้ตามใจชอบและนำมานั่งรับประทานกันที่น้ำตกสริกาทันที่มีธารน้ำที่ไหลชอกซอน ผ่านโขดหินน้อยใหญ่ เหมาะในการเล่นน้ำ โดยเฉพาะในฤดูฝน ที่มีน้ำตกขนาดใหญ่ไหลตกจากหน้าผาสูง ซึ่งมีทั้งหมด 9 ชั้น ในแต่ละชั้นจะมีหินธรรมชาติรองรับน้ำ และกลายเป็นแอ่งน้ำขนาดเล็กอยู่ทั่วชั้นของน้ำตกสามารถลงเล่นน้ำได้



เป็นแอ่งน้ำขนาดเล็กอยู่ทั่วชั้นของน้ำตกสามารถลงเล่นน้ำได้

วันหยุดนี้จะไม่น่าเบื่ออีกต่อไป เตรียมแพคเกจพา หาดสวย ๆ ไว้ให้พร้อมแล้วออกไปเที่ยวนครนายก ครบรส เที่ยวได้ทั้งปี จะไปเป็นคู่หรือจะไปเป็นแก๊ง รับรองไม่ผิดหวัง

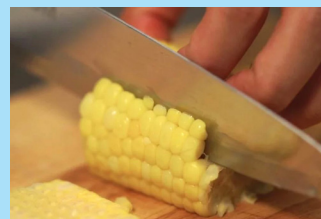
เรื่อง/ภาพ : จวีวรรณ มะโนปา



# ทอดมันข้าวโพด ไข่แดงเค็ม อร่อยเต็มคำ!

น้ำลายสอ

มีใครชอบทานของทอดบ้างเอ่ย!! รู้สึกเหมือนกันไหมว่าของทอดกรอบ ๆ ฟินสุด ๆ เวลาเดินผ่านร้านปาท่องโก๋ กล้วยแขก ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด หรือขนมทอด รู้สึกน้ำลายสอต้องซื้อติดไม้ติดมือกลับมาฉบับนี้เราเลยจะมาทำทอดมัน แต่ไม่ใช่ทอดมันธรรมดาแน่นอน แต่คือ “ทอดมันข้าวโพด ไข่แดงเค็ม” แค่ชื่อก็อยากลองทานแล้ว ยิ่งสมัยนี้เมนูไข่แดงเค็มกำลังฮิตสุด ๆ เราเลยลองเอามาใส่ในเมนูนี้ รสชาติจะเป็นยังไง ลองมาทำดูกันดีกว่า



วัตถุดิบ

- เนื้อหมูบด 300 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

- ข้าวโพด 1 ฟัก
- ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมหั่น 2 ช้อนโต๊ะ

- ไข่แดงเค็ม 200 กรัม
- ซอสน้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำข้าวโพดมาผ่านเอาแต่เมล็ด และนำไข่แดงเค็มมาสับหยาบ
- นำเนื้อหมูบด แป้ง ไข่ไก่ นวดผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำตาลทราย ข้าวโพด และไข่แดงเค็มมาคลุกรวมกัน
- นำส่วนผสมทั้งหมดที่คลุกไว้ มาปั้นเป็นก้อน นำลงทอดด้วยไฟปานกลางจนสุกเหลืองทอง

เมนูของทอดกินง่ายและทำง่ายมาก ๆ แค่ 3 ขั้นตอนก็พร้อมทาน เพียงคลุกเคล้าวัตถุดิบแล้วเอาไปทอด ก็จะได้ทอดมันเนื้อนุ่ม ๆ มาทานเล่นหรือทานพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ ก็อร่อยจนหยุดไม่ได้ อยากทานกันแล้วใช่ไหม อ้ออย่าลืมเตรียมวัตถุดิบกันเลย

Tips ปฏิเสธไม่ได้ว่าของทอดคงเป็นเมนูโปรดของใครหลายคน แต่รู้หรือไม่ว่าของทอดนั้นมีแคลอรีและไขมันในปริมาณสูง การรับประทานเป็นประจำก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพและก่อให้เกิดโรคได้ ดังนั้น เราควรรับประทานแต่พอดี และเลือกทานผลไม้สดที่มีไฟเบอร์สูงแต่น้ำตาลน้อย เพื่อให้ไฟเบอร์ในผลไม้ช่วยร่างกายดูดซึมไขมันช้าลง สุดท้ายอย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยนะ