

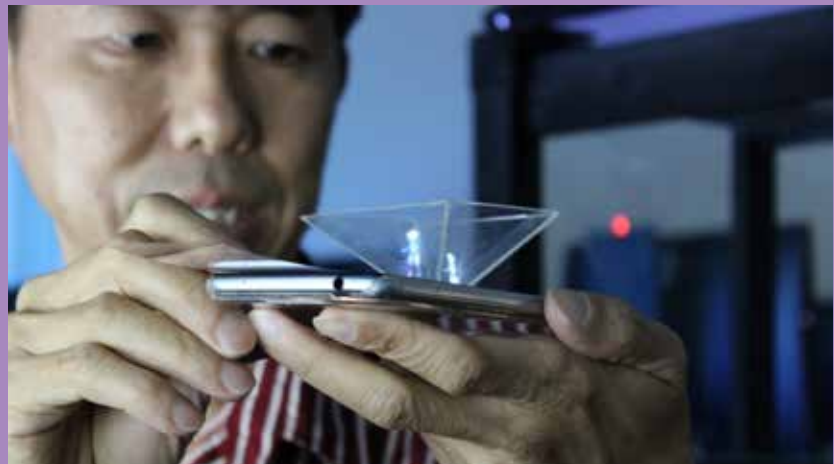


คณะวิทยาศาสตร์ฯ จับมือเอกชน ตั้งสถาบันวิจัยกัญชาทางการแพทย์



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ร่วมกับ 2 บริษัท ตั้งศูนย์บ่มเพาะด้านนวัตกรรม-การวิจัยกัญชาทางการแพทย์ พร้อมตั้งเป้าหมายพัฒนาพื้นที่วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เป็นพื้นที่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ พัฒนาสังคมในอนาคตให้ได้ใช้ประโยชน์ของพืชกัญชา (อ่านต่อหน้า 6)

สถาบันดิจิทัลฯ ปั้นหลักสูตร อภสกีล้วยทำงาน



สถาบันสหวิทยาการดิจิทัลและหุ่นยนต์ เตรียมเปิดหลักสูตรวิศวกรรมระบบดิจิทัลและการซ่อมบำรุงหุ่นยนต์ รองรับวัยทำงาน เพื่อเพิ่มทักษะ-สมรรถนะขั้นสูง ภายใน 6 เดือน เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในสถานประกอบการ และเรียนผ่านระบบออนไลน์ (อ่านต่อหน้า 6)

ราชมงคลพระนคร รับ น.ศ.ผู้พิการ ต่อ ป.ตรี 6 คณะ



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขยายโอกาสกลุ่มผู้พิการ-ออทิสติก เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 6 คณะ ตั้งแต่บัดนี้-23 มีนาคม 2563 พร้อมจัดพื้นที่อำนวยความสะดวก-ห้องให้คำปรึกษา (อ่านต่อหน้า 6)



คณาจารย์
สร้างสรรค์งานปัก > หน้า 3



15 ปี MCT
10 ปี To Be No.1 > หน้า 4



เปิดใจ ทีมเหรียญทอง
สร้างชื่อ สิกกีฬาราชมงคล > หน้า 5



สมุทรสงคราม
เมืองสายน้ำ..สามเวลา > หน้า 8

บทบรรณาธิการ

เสียงจากราชมณฑลพระนครศรีอยุธยา

การป้องกันไวรัสโควิด 19-ฝุ่น PM 2.5

กลายเป็นสถานการณ์ที่คนไทยทุกคนต้องตระหนัก และให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ โควิด-19 ปัจจุบันเชื้อไวรัสได้แพร่ระบาดไปแล้วหลายประเทศ รวมถึงในประเทศไทย ทำให้มียอดผู้เสียชีวิตจากการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้รวมกันทุกประเทศแล้วมีตัวเลขทะลุมากกว่าหมื่นราย และมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอีกจำนวนมาก ส่วนประเทศไทยมีผู้ป่วย แต่ได้รับการรักษาจากทางการแพทย์อย่างใกล้ชิดจนหายเป็นปกติสามารถกลับบ้านได้แล้วจำนวนมาก นอกจากนี้เชื้อไวรัสที่คนไทยจะต้องตระหนักแล้ว สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 เกินค่ามาตรฐาน ที่เกิดขึ้นในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ก็ยังเป็นอีกหนึ่งวิกฤติที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาวจากสถานการณ์ข้างต้นทำให้หน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ กลายเป็นสินค้าที่มีความต้องการอย่างมากมายมหาศาล จนถึงขนาดว่าสินค้า "ขาดตลาด" และเป็นของหายากเลยทีเดียว แต่อย่างไรก็ตาม 3 คณะ ของมหาวิทยาลัย ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ และ เทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ และ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น ออกมาประสานมือผลิตหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ ดังตามจุดต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย

นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวดี ๆ ในการพัฒนาการศึกษา ซึ่งคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ประสานความร่วมมือกับภาคเอกชน ตั้งศูนย์บ่มเพาะด้านนวัตกรรมด้านการวิจัยกัญชาทางการแพทย์ นอกจากนี้วิชาการศึกษาที่พัฒนาอย่างต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยยังได้ขยายโอกาส กลุ่มผู้พิการออทิสติก เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 6 คณะ และด้านงานวิจัยการใช้นวัตกรรมแผ่นฟิล์มสำหรับงานปัก เพื่อออกแบบและตกแต่งวัสดุสิ่งทอในเครื่องแต่งกาย เพิ่มความสวยงามและเพิ่มมูลค่าในผลิตภัณฑ์

จดหมายข่าวฉบับที่ 27 ประจำเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2563 นี้ ได้ทำหน้าที่ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับนโยบายการบริหาร การจัดการเรียนการสอน การบริการวิชาการ งานวิจัย นวัตกรรม และกิจกรรมต่าง ๆ ไปยังกลุ่มเป้าหมายทั้งภายในและภายนอก และเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการติดตามข่าวสาร ของมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมณฑลพระนครศรีอยุธยา ได้ทุกที่ทุกเวลา เพียงแค่สแกนคิวอาร์โค้ดที่แสดงบนหน้าปกก็สามารถอ่านจดหมายข่าวฉบับนี้ได้ทันที



จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งมีผู้ป่วย หรือผู้ได้รับเชื้อเดินทางเข้ามาประเทศไทยจำนวนหนึ่ง รวมถึงสถานการณ์ค่าฝุ่นละออง PM 2.5 ในกรุงเทพฯ ที่เกินมาตรฐาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมณฑลพระนครศรีอยุธยา จึงได้วางมาตรการในการป้องกันเสริมสร้างความปลอดภัยภายในมหาวิทยาลัย ทั้ง 4 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์เทเวศร์ ศูนย์พัฒนวิชาการพระนคร ศูนย์โชติเวช และ ศูนย์พระนครเหนือ เพื่อสุขอนามัยของบุคลากร นักศึกษา รวมถึงผู้มาติดต่อ



รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี เปิดเผยว่า จากการติดตามข่าวและสถานการณ์ล่าสุดเกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโควิด-19 ซึ่งโดยทั่วโลกพบทั้งผู้เฝ้าระวัง ผู้ติดเชื้อจำนวนไม่น้อย มหาวิทยาลัยจึงได้วางมาตรการในการป้องกันเสริมสร้างความปลอดภัยด้วยการติดตั้งจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ล้างมือฆ่าเชื้อโรคตามจุดต่าง ๆ ซึ่งผลิตโดยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมถึงให้เจ้าหน้าที่หมั่นทำความสะอาดห้องประชุม ห้องเรียน ลิฟต์ ราวบันได ตรวจตราสุ่มสำหรับล้างมือและกระดาษชำระในห้องน้ำให้มีเพียงพอ นอกจากมาตรการการป้องกันดังกล่าวแล้ว



มหาวิทยาลัยยังได้แจกหน้ากากอนามัยใช้ในการป้องกันเบื้องต้น สามารถซักและนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกครั้ง ให้กับผู้บริหาร บุคลากร นักศึกษา เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสโควิด-19 รวมถึงฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 อีกด้วย ซึ่งได้รับความร่วมแรงร่วมใจจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ และ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น ในการผลิต อีกทั้งยังประชาสัมพันธ์ให้ความรู้วิธีป้องกันที่ถูกต้อง เช่น ต้องกินอาหารที่ร้อนปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลางในการตักอาหารหมั่นล้างมือบ่อย ๆ และหากพบว่าตนเอง



มีอาการผิดปกติคล้ายกับอาการเป็นไข้หวัด เช่น เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล และเหนื่อยหอบ ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษาอย่างเร่งด่วนต่อไป

ด้าน นานา หรือน.ส.สมฤทัย หลีหิมาต นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาบัญชี คณะบริหารธุรกิจ เล่าว่า รู้สึกดีใจที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นห่วง

ส่วน นายทอง ม่วงใหม่ เปตอง นักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปี 2



สุขภาพของนักศึกษา ซึ่งทำให้รู้สึกว่าจะไม่ต้องเผชิญกับปัญหาเหล่านี้เพียงลำพัง เพราะจากการติดตามข่าวพบว่าการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ที่ดูเหมือนจะยังไม่มีการคลี่คลาย จึงทำให้รู้สึกกังวลเป็นอย่างมาก ซึ่งตนเองเป็นนักกีฬาเทนนิส ต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ จึงต้องใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่มีการซ้อมและแข่งขัน รวมถึงเลือกใช้ระบบขนส่งสาธารณะเพื่อช่วยลดมลภาวะบนท้องถนนและไม่ตื่นตระหนกกับข่าวมากจนเกินไป ซึ่งตอนนี้ทางมหาวิทยาลัยยังมีการตั้งจุดแจกแอลกอฮอล์ล้างมือ ทำให้ล้างมือบ่อยขึ้นอีกด้วย

สาขาช่างไฟฟ้ากำลัง เล่าว่า ตอนนี้หมักกอนามัยเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องให้ทุกวันและเปลี่ยนบ่อย ๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคและฝุ่นละอองขนาดเล็ก ซึ่งไปหาซื้อตามท้องตลาดทั่วไปค่อนข้างยาก และราคาสูง จึงทำให้ไม่ได้ใช้เป็นประจำ แต่เลือกดูแลตนเองด้วยวิธีล้างมือบ่อย ๆ ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น รวมถึงไม่ออกไปด้านนอกที่มีคนเยอะหรือวันที่อากาศแย่มาก ๆ และเมื่อไม่มาเรียนมหาวิทยาลัยมีการแจกหน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันเบื้องต้น สามารถนำไปซักและกลับมาใช้ได้อีกครั้ง ทำให้รู้สึกปลอดภัยในระดับหนึ่ง

ขณะที่นายสมศิลป์ ทองเล็ก แบงค์ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ เปิดเผยว่า ได้ติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิดมาโดยตลอด เนื่องจากอยู่หอพัก ซึ่งมีคนอยู่เป็นจำนวนมาก และทุกครั้งก็เดินทางมามหาวิทยาลัย ทำให้ต้องเผชิญฝุ่น PM 2.5 โดยตรง บางวันรู้สึกฝุ่นเยอะจนรู้สึกเจ็บคอและตา จึงได้มีวิธีป้องกันตนเองเบื้องต้นอย่างการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเพื่อดูปริมาณค่าฝุ่น ใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยครั้ง และในช่วงนี้พยายามเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งในอนาคตหากปัญหาเหล่านี้ยังรู้สึกกังวล เพราะอาจจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงได้

สุดท้าย เกทร หรือ นายชินวัฒน์ ประทุมพันธ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาเทคโนโลยีการโฆษณาและประชาสัมพันธ์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน พูดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่า มีความกังวลกับทุกสถานการณ์อย่างมากโดยเฉพาะในช่วงแรก ๆ ที่มีข่าวฝุ่นมลพิษและเชื้อไวรัส เพราะมีโอกาสได้รับเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ซึ่งมหาวิทยาลัยและหอพักอยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวในกรุงเทพฯ ระยะนี้จึงติดตามข่าวสารทุกวัน ในหลาย ๆ ช่องทางที่สามารถเชื่อถือได้เบื้องต้นจะตรวจสอบสภาพอากาศในแอปพลิเคชันเป็นหลัก ส่วนเชื้อไวรัสที่กำลังระบาดอยู่นั้นตนก็ได้ให้ความสำคัญไม่น้อย โดยการใส่หน้ากากอนามัย ชนิด N95 เพราะเป็นหน้ากากที่ป้องกันได้ดีที่สุดในท้องตลาด



กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมณฑลพระนครศรีอยุธยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณวิมล นาคทัต ผู้ช่วยอธิการบดี **บรรณาธิการบริหาร** นางสาวสุพรรณษา อินอ้อย ผู้อำนวยการกองสื่อสารองค์กร **บรรณาธิการ** นางสาวสมพิศ ไปละจะ **กองบรรณาธิการ** นางสาวจุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์ นางสาวฉวีวรรณ มะโนปา นางสาวพทุฑธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล นายณรงค์กร ประสารแสง นางสาวมารศรี สรรพนา นางสาวฐิติรัตน์ รัตนประพันธ์ นางสาวรุาปณี เยี่ยมตัน

กองสื่อสารองค์กร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมณฑลพระนครศรีอยุธยา
399 ถ.สามเสน แขวงจวทรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300
โทร.0 2665 3777 ต่อ 6930
<http://cci.mmutp.ac.th>

คหกรรมศาสตร์ฯ สร้างสรรค์งานปักด้วยนวัตกรรมแผ่นฟิล์มละลายน้ำ เพิ่มมิติ เพิ่มมูลค่าชิ้นงาน



อาจารย์ไตรติกา พิซิตเดช ร่วมกันศึกษาการใช้ นวัตกรรมแผ่นฟิล์มสำหรับงานปัก เพื่อออกแบบและ ตกแต่งวัสดุสิ่งทอในเครื่องแต่งกาย เพิ่มความ สวยงามและเพิ่มมูลค่าในผลิตภัณฑ์

ผลจากการวิจัยพบว่าวัสดุปัก มีความแข็งแรง ของผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมซึ่งสามารถตอบสนอง ความต้องการของกระบวนการปักได้เป็นอย่างดี รวมถึงการออกแบบลายหุ่น สามารถช่วยให้เข็ม



อาจารย์ประพาพรณ์ ธีรมงคล เปิดเผยว่า การศึกษาได้นำแผ่นฟิล์ม รองปัก ซึ่งเป็นวัสดุที่ผลิตจาก พอลิเอสเตอร์ มีส่วนประกอบทาง เคมีโพลีไวนิลแอลกอฮอล์ เป็น เทอร์โมพลาสติกที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ สามารถย่อยสลายได้ โดย วิธีชีวภาพ นอกจากนี้ยังสามารถ ละลายในน้ำได้ ซึ่งสามารถช่วยให้ การปักจักรสะดวก หนุนสวย แต่ ไม่ทำให้ผ้าแข็งหรือหนากระด้าง เหมือนแผ่นรองปักจักรทั่วไป และ

ไม่กระโดดขยับหรือหักขณะปักได้ ส่วนแผ่นฟิล์ม รองปักที่ละลายน้ำ มีความยืดหยุ่นจึงทำให้ด้าย ไม่ขาด ด้านการปกป้องสิ่งแฉดล้อมแผ่นฟิล์ม รองปักไม่มีผลข้างเคียงไม่เป็นพิษปราศจากมลภาวะ และฟอร์มาลดีไฮด์ ส่วนประโยชน์ของลูกไม้ ละลายน้ำได้คือมีความยืดหยุ่น ไม่หักพับง่าย หลังจากให้นำมาตัดแต่งเย็บเป็นชิ้นงานในเสื้อเชิ้ต เสื้อคลุม และกระโปรง ให้ความรู้สึกนุ่มนวล ราบรื่น ประกายแวววาว มีลายสามมิติ นับเป็นการเพิ่มมูลค่า ในผลิตภัณฑ์แฟชั่นสิ่งทอได้เป็นอย่างดี

นวัตกรรมทางสิ่งทอในปัจจุบันได้ก้าวล้ำเกิน วัสดุประสงค์เพียงเพื่อ "นุ่งห่ม" หรือ "ความสวยงาม" แต่ยังมีมุ่งสู่การเพิ่มขีดความสามารถในด้านประโยชน์ ใช้สอย รวมถึงเทคโนโลยีที่แสดงถึงการสร้างสรรค์ อันไร้ขีดจำกัดของมนุษย์ในการเพิ่มมูลค่า และ สร้างโอกาสใหม่ โดยปัจจุบันมีการพัฒนาด้าน สิ่งทอมากมาย ตั้งแต่วัสดุดิบ เส้นใย เทคโนโลยี การผลิต รวมถึงการตกแต่งสำเร็จ เพื่อตอบสนอง ต่อตลาด และตรงความต้องการของลูกค้าที่ต้องการ ความแปลกแตกต่างในการสร้างชิ้นงานที่หลากหลาย ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการออกแบบและตกแต่งสิ่งทอ ที่เกี่ยวกับงานปักต่าง ๆ โดยเฉพาะลูกไม้ ซึ่งศาสตร์ ของการปักลูกไม้ เป็นงานที่ละเอียดอ่อน อาจทำด้วยมือ หรือจักรปักก็ได้ ส่วนด้ายที่ใช้ปัก อาจเป็นฝ้าย ลินิน ไหม ใยสังเคราะห์ บางครั้ง นักออกแบบสมัยใหม่ทำลูกไม้ด้วยดินทองแดงหรือ เงินแทนเส้นด้ายอีกด้วย ซึ่งทุกแขนงล้วนอาศัย ความละเอียดอ่อนและความชำนาญ แต่จากปัญหา ที่พบคือ แผ่นรองปัก วัสดุสำคัญที่จะช่วยให้งานปัก ออกมาสวยงาม สมบูรณ์แบบ หากเลือกไม่เหมาะสม กับการใช้งาน ผ้า และด้ายแล้วอาจทำให้ลายปัก ผิดเพี้ยนไปจากที่ควรจะเป็น รวมถึงแผ่นรองปัก บางชนิดทำให้ชิ้นงานที่ได้ดูแข็งกระด้าง หรือหาก

เป็นแผ่นรองปักแบบกระด้าง เมื่อนำไปซักทำให้ เศษกระด้างหลุดปะปนออกมา นอกจากการทำลูกไม้ ยังมีวัสดุตกแต่งอีกประเภทหนึ่ง คือ ไหมพรม เป็นวัสดุที่จะนำมาตกแต่งเย็บบนผืนผ้าค่อนข้างยาก เนื่องจากจะเกี่ยวขดเส้นใยและพ่นกระต่ายของจักร หรือบางกรณีเส้นไหมพรมจะหลุดลงไปเกี่ยว เพื่อจักร ผู้ผลิตจึงมักหลีกเลี่ยงที่จะตกแต่งด้วย วัสดุประเภทนี้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ทีมงานวิจัย จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ประกอบด้วย อาจารย์อัชชา หัตถยานานนท์ อาจารย์ประพาพรณ์ ธีรมงคล อาจารย์ณัฐชยา เปี้ยแก้ว และ

ยังดึงออกง่ายกว่าการรองด้วยกระด้าง เมื่อปัก เสร็จแล้ว และเมื่อต้องการใช้งานเครื่องแต่งกายนั้น สามารถซักได้ตามปกติ เพราะแผ่นฟิล์มนั้นจะทำ ปฏิกริยาการสลายตัวของแผ่นฟิล์มกับน้ำ โดย แช่น้ำอุ่น เพื่อให้ฟิล์มละลายประมาณ 15 นาที และสามารถทำความสะอาดอย่างทั่วถึง ไม่มี คราบสกปรกบนวัสดุปัก โดยการวิจัยได้ทำ การออกแบบผลิตภัณฑ์เครื่องแต่งกายด้วย นวัตกรรมแผ่นฟิล์ม จำนวน 3 ชิ้น คือ เสื้อเชิ้ต เสื้อคลุม กระโปรง

อาจารย์ประพาพรณ์ ธีรมงคล กล่าวอีกว่า

เรื่อง : พุทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล



อาจารย์อัชชา หัตถยานานนท์ อาจารย์ประพาพรณ์ ธีรมงคล อาจารย์ณัฐชยา เปี้ยแก้ว อาจารย์ไตรติกา พิซิตเดช



15 ปี MCT 10 ปี To Be No.1



ในปี พ.ศ. 2563 เป็นปีที่คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ครบรอบ 15 ปี ในการก่อตั้ง โดยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการพัฒนาการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในปีเดียวกันนี้ยังมีอีกหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นก็คือ การครบรอบ 10 ปี กิจกรรมการประกวดผลิตสื่อรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด ซึ่งด้วยประธานมูลนิธิรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สิริวัฒนาพรรณวดี การจัดกิจกรรมนี้เพื่อต้องการให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนักถึง

พิษภัยของยาเสพติด และยังเป็นส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ด้วยการสร้างสรรค์เนื้อหาหรือวีดิทัศน์จากยาเสพติด ก่อนที่จะนำเสนอที่คิดค้น มาผลิตสื่อเพื่อใช้ในการสื่อสารไปยังกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน

หากเล่าย้อนกลับไปที่เมื่อ พ.ศ. 2554 กิจกรรมการประกวดผลิตสื่อรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดเป็นการริเริ่มโดย รศ.วิมลพรรณ อากาศ คณบดีคณะเทคโนโลยีสารสนเทศท่านแรก ในครั้งนั้นยังคงเป็นการประกวด



คลิวิดิโอของนักเรียนในหัวข้อ “เยาวชนรุ่นใหม่ห่างไกลยาเสพติด” และในปีต่อมา (พ.ศ. 2555-2558) ได้ปรับเปลี่ยนเป็นการประกวดมิวสิควิดีโอ สำหรับการประกวดมิวสิควิดีโอ นั้น จะแบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ

พ.ศ. 2555-2556 (ครั้งที่ 2-3) ใช้บทเพลง “ไม่มีอะไรเกินฝัน To Be No.1” และ พ.ศ. 2557-2558 (ครั้งที่ 4-5) ใช้บทเพลง “เป็นหนึ่ง ไม่พึ่งยา” จนในปี พ.ศ. 2559 หรือครั้งที่ 6 เป็นต้นมา ได้เปลี่ยนเป็นการประกวดภาพยนตร์สั้นภายใต้แนวคิด “เป็นหนึ่ง ไม่พึ่งยา” จนถึงปัจจุบัน เนื่องจากเห็นว่าภาพยนตร์เป็นสื่อที่เยาวชนให้ความสนใจ และหลายคนใฝ่ฝันที่จะทำงานในวงการนี้ ประกอบกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการถ่ายทำเป็นสิ่งที่หาได้ไม่ยาก และโปรแกรมตัดต่อก็สามารถทำได้ในเครื่องคอมพิวเตอร์พีซี จึงเป็นเรื่องที่ซึ่งหากนักเรียนที่สนใจในการผลิตภาพยนตร์สั้นสามารถทำได้



กิจกรรมการประกวดในแต่ละปี ได้รับความสนใจจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) โดยผลงานที่ส่งเข้าร่วมประกวดได้รับคำชมเชยจากคณะกรรมการตัดสิน ซึ่งเป็นผู้กำกับภาพยนตร์ที่มีชื่อเสียงว่ามาตรฐาน

ผลงานที่ส่งเข้าร่วมประกวดมีคุณภาพดีขึ้นทุกปี จนทำให้เวทีนี้กลายเป็นที่รู้จักกันในวงกว้างมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากจำนวนผู้ส่งผลงานเข้าประกวดมีเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี และในปี 2563 นี้ มีผู้ส่งผลงานมากถึง 68 ทีม จากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ

การประกวดผลิตสื่อรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด ซึ่งด้วยประธานมูลนิธิรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สิริวัฒนาพรรณวดี นอกจากจะช่วยให้เด็กเยาวชนไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติดแล้ว กิจกรรมนี้ยังช่วยสร้างภาพลักษณ์ให้แก่คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่สำคัญนักเรียนหลายคนก็ได้เข้าประกวด



ในกิจกรรมนี้ หลังจากที่ได้สำเร็จการศึกษาในระดับชั้น ม.6 หรือ ปวช. แล้ว ก็ได้เข้ามาเป็นนักศึกษาของคณะเทคโนโลยีสารสนเทศในเวลาต่อมา

เรื่อง/ภาพ : กองสื่อสารองค์กร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ



“เทคนิคพกถุงผ้า”

ลดใช้ถุงพลาสติก



ไม่ลืมถุงผ้า
ก่อนออกจากบ้าน

วางถุงผ้าในจุดที่สังเกตเห็นง่าย
เช่น แขนงไว้หน้าประตู



เลือกถุงผ้าให้เหมาะสม
กับของที่ซื้อ

เช่น ถุงสำหรับใส่อาหาร
ถุงสำหรับของใช้



สำรวจถุงผ้าไว้หลายๆที่

เช่น ที่ทำงาน ในรถยนต์
หรือในกระเป๋าสะพาย



นำถุงพลาสติกที่มีอยู่มาใช้ซ้ำ

โดยพับให้เป็นชิ้นเล็กๆ
พกพาติดตัวไว้ใช้



Reuse : ใช้ซ้ำ = ช่วยลดโลกร้อน

กองสื่อสารองค์กร

 rmutpFB
  rmutpIC
  rmutp twit
  @rmutp
  rmutp

ที่มา : www.sentangsidtee.com





ขอเชิญชวน ส่งผลงานวิชาการ
การประชุมวิชาการระดับชาติ
ด้านอุตสาหกรรมสิ่งทอและการออกแบบ

ครั้งที่ 1 ประจำปี 2563

1st TEXTILES INDUSTRIAL NATIONAL CONFERENCE

ณ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและการออกแบบแฟชั่น
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

31 มีนาคม 2563
วันสุดท้ายในการรับบทความวิจัยฉบับเต็ม

30 เมษายน 2563
ประกาศผลงานวิจัยที่ได้รับคัดเลือก

8 พฤษภาคม 2563
วันสุดท้ายของการชำระค่าลงทะเบียน

15 พฤษภาคม 2563
วันประชุมวิชาการ

ฟรี สำหรับผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงาน ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2563 ร่วม WORKSHOP การแปรรูปสิ่ง จากสิ่งธรรมชาติและการประยุกต์ใช้งาน

ติดตามรายละเอียดได้จาก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและการออกแบบแฟชั่น
517 ถนนนครสวรรค์ แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
ติดต่อ ดร.เกษม มาบะรุ่งวิทย์ โทร. 099 154 5355
นางสาวกรรณก ไทมีวิจิตร โทร. 086 368 3536
Email : kasem.m@rmutp.ac.th / kornkanok.m@rmutp.ac.th



www.iftd.rmutp.ac.th

เปิดใจทีมเหรียญทอง สร้างชื่อเสียงกีฬา ‘ตะวันออกเกมส์’



กีฬาบาสเกตบอล ประเภททีมหญิง

สิ้นสุดไปแล้วสำหรับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36 โดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก เป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันภายใต้ชื่อ “ตะวันออกเกมส์” เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือ ความสัมพันธ์ ความสามัคคีระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล และพัฒนามาตรฐานการกีฬาของมหาวิทยาลัย สร้างวัฒนธรรมการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ มหกรรมกีฬานี้เป็นการแข่งขันที่มีเกียรติและได้รับความสนใจจากสังคมไทยอีกหนึ่งมหกรรมในแต่ละรอบปี การชิงชัยมีทั้งหมด 18 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วูตวูต วอลเลย์บอลชายหาด ฟุตซอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เปตอง เซปักตะกร้อ เทนนิส ตะกร้อลอดห่วงสากล หมากรุก E-Sport ครอสเวิร์ด หมากรุก และหมากรุก โดยปีนี้ราชมงคลพระนครคว้า 10 เหรียญทอง 5 เหรียญเงิน 10 เหรียญทองแดง วันที่ทีมงานจึงจับเข่าคุยกับเหล่านักกีฬาเหรียญทอง รายการต่าง ๆ ให้แฟนกีฬาที่ได้ติดตามการแข่งขันติดขอบสนาม ได้อินดีไปพร้อมกันอีกครั้ง

กีฬาเปตอง ประเภททีม 2 คน หญิง นางสาวปัญญาพร แซ่โจ้ว นางสาวเจนจิรา หุ่นประเสริฐ รู้สึกภูมิใจที่ทำให้มหาวิทยาลัยคว้าเหรียญทองมาได้ เพราะทุกคนอยากเป็น 1 ใน 9 ราชมงคล การเตรียมตัวก่อนลงและระหว่างแข่งขัน คือการเตรียมร่างกายให้พร้อมเสมอ ในอนาคตวางแผนจะลงแข่งขันในที่ต่าง ๆ ให้กีฬาเปตองคว้าเหรียญทองทุกประเภทค่ะ



กีฬาเปตอง ประเภททีมชาย

กีฬาเปตอง ประเภททีม 3 คน ชาย นายยศพล โพทรัพย์ นายรัชชัย อัครอังกูร นายปริญญา แสนลับสินธุ์ นายธนวัฒน์ สุขศรีมงคล ดีใจที่สามารถคว้าแชมป์ได้อีกครั้ง เพราะเป็นการป้องกันแชมป์ปีที่ 3 ในระหว่างแข่งมีความกดดันอย่างมาก เพราะคู่ต่อสู้ฝีมือดีขึ้นกว่าปีก่อน การเตรียมตัวก่อนแข่งคือ



กีฬาเปตอง ประเภททีมหญิง

การทำกายบริหาร ส่วนระหว่างแข่งขันจะดื่มน้ำเพื่อไม่ให้ร่างกายเพลียแดด ที่สำคัญต้องมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา ในอนาคตทีมจะลงแข่งอยู่เรื่อย ๆ เพื่อพัฒนาฝีมือให้ดีกว่าเดิม ความฝันคือกรคว้าเหรียญกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในปีต่อไปครับ

กีฬาเปตอง ประเภททีม 3 คน หญิง นางสาวเบญจมาศ ดีข้า นางสาววิลาสิณี เพ็งอ้อม นางสาวปัญญาพร แซ่โจ้ว นางสาวเจนจิรา หุ่นประเสริฐ ดีใจที่ได้เหรียญทอง เป็นความภูมิใจของนักกีฬาทุกคน เพราะเป้าหมายของทุกคนคือเป็นหนึ่งใน 9 ราชมงคล การเตรียมตัวก่อนลงแข่งและระหว่างการลงแข่งขัน คือการพักผ่อนให้เพียงพอและฝึกซ้อมทุกวัน อีกทั้งการวางแผนและพูดคุยกันถึงสถานการณ์ของเกมที่เกิดขึ้น ในอนาคตที่วางแผนการลงแข่งขันในที่ต่าง ๆ และคว้าเหรียญรางวัลมาห่มมหาวิทยาลัยต่อไปค่ะ



กีฬาเทเบิลเทนนิส

กีฬาเทเบิลเทนนิส ประเภทบุคคลเดี่ยว ชาย นายกริฎเดช ศักดิ์ศรี ภูมิใจที่คว้าเหรียญทองให้มหาวิทยาลัย เพราะกีฬาทำให้ผมได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาที่นี่ การเตรียมตัวก่อนแข่งจะต้องฝึกซ้อมให้พร้อมก่อนเสมอ แต่สิ่งสำคัญคือให้ผู้จัดการทีมช่วยวางแผนในการฝึกซ้อม หาจุดเด่น จุดด้อยและนำมาแก้ไขพัฒนาฝีมือ โดยหมั่นเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเก็บประสบการณ์ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาฝีมือและเพิ่มทักษะการตีปิงปองของเราได้มากขึ้นครับ

กีฬาบาสเกตบอล ประเภททีมหญิง นางสาวสุจิตรา เกิดสุข ตัวแทนทีมบาสเกตบอลหญิง ดีใจที่ได้เหรียญทอง เพราะปีที่แล้วได้เหรียญเงิน ปีนี้พวกเราฝึกซ้อมมากขึ้น พยายามให้มากขึ้น หาจุดอ่อน

คู่ต่อสู้เพื่อเข้าไปแทรกจุดนั้น จึงพลิกเกมการแข่งขันมาได้ อยากให้มหาวิทยาลัยเห็นความสำคัญของกีฬา และมอบทุนให้นักศึกษาที่สนใจด้านกีฬา เพราะจะทำให้ดึงคนเก่ง ๆ เข้ามาเรียนและสร้างชื่อเสียงด้านกีฬาให้อีกมากมาย



กีฬาหมากล้อม

กีฬาหมากล้อม ประเภทบุคคลเดี่ยวหญิง และหมากล้อม ประเภทบุคคลคู่หญิง นางสาวภัทริฐา กาญจนศยาธร นางสาวกุสุมา นาวาทอง ดีใจที่ได้เหรียญทอง หมากล้อมเป็นกีฬาที่ต้องคอยฝึกซ้อมฝีมือเรื่อย ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถตัวเอง จุดที่ทำให้ได้เหรียญทอง คือจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับเกมแข่งขัน ถ้าเราโฟกัสจุดหมายและวางเกมวิเคราะห์คู่ต่อสู้ได้ เราจะถือโอกาสเหนือกว่าในการแข่งขัน

กีฬาหมากล้อม ประเภทบุคคลคู่ชาย และหมากล้อม ประเภทบุคคลคู่ผสม นายปรม เทียมวงศ นายรัชพงษ์ เฉลิมกิจวงษ์ นางสาวกุสุมา นาวาทอง ก่อนลงแข่งขันฝึกซ้อมมือบ่อย ๆ เพื่อศึกษาการเดินตัวหมากในหลาย ๆ แบบ และขณะแข่งดูคู่ต่อสู้ เพื่อวางกลยุทธ์แก้เกม แก้โจทย์คู่ต่อสู้ และต้องมีสมาธิตลอดเวลาที่แข่งขัน ชัยชนะก็ไม่ไกลเกินเอื้อมครับ



กีฬาฟุตบอล ประเภททีมชาย

กีฬาฟุตบอล ประเภททีมชาย นายอัสนี สุวรรณเมฆ ตัวแทนทีมฟุตบอล รู้สึกดีใจมากเพราะเป็นการรักษาแชมป์เป็นปีที่ 2 พวกเราทุกคนเตรียมตัวฝึกซ้อมหลายเดือน ขอขอบคุณนักกีฬาทุกคนที่ตั้งใจฝึกซ้อม อยากให้มหาวิทยาลัยสนับสนุนสปอนเซอร์ หรือทุนกีฬา เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้นักกีฬาทุกคนในการสร้างชื่อเสียงให้มหาวิทยาลัยต่อไป

เรื่อง : พุทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล

ข่าวต่อหน้า 1

• สถาบันวิจัยกัญชาทางการแพทย์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร นำโดย รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี และคุณชาญ ตุลยาพิศฐ์ชัย ประธานกรรมการ บริษัทสวนลุมไนท์ บาซาร์ รัชดาภิเษก จำกัด ร่วมลงนามบันทึกความร่วมมือ (MOU) ว่าด้วยการจัดตั้งศูนย์บ่มเพาะด้านนวัตกรรม (Innovation Incubation Center) และการจัดตั้ง “เมืองนวัตกรรมอัจฉริยะ (Innovation District)” ภายใต้โครงการ “เขตนวัตกรรมพระนคร : Pha Nakhon Inno Space (PIS) ณ ห้องรัชโยธิน โรงแรมเดอะ บาซาร์ แบงค็อก ถนนรัชดาภิเษก เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

ดร.ไพศาล การถาง รองคณบดี ฝ่ายวางแผน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในฐานะหัวหน้าโครงการ ได้กล่าวถึงความร่วมมือครั้งนี้ว่า ถือเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อขับเคลื่อนไปยังเป้าหมายในการพัฒนาพื้นที่วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เกิดเป็นพื้นที่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ เกิดการแบ่งปัน การถ่ายทอดประสบการณ์ และเทคโนโลยีในการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป้าหมายระยะ 5 ปีแรก คือขับเคลื่อนการพัฒนาพื้นที่เมืองนวัตกรรมอัจฉริยะ (Innovation District) และตั้งศูนย์บ่มเพาะด้านนวัตกรรม (Innovation Incubation Center) เพื่อยกระดับสมรรถนะบุคลากรในศตวรรษที่ 21 เช่น กลุ่มการท่องเที่ยว กลุ่มรายได้ดีและกลุ่มท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ กลุ่มการเกษตร-เทคโนโลยีชีวภาพ การบิน และศูนย์ซ่อมบำรุงอากาศยาน การแปรรูปอาหาร อุตสาหกรรมเชื้อเพลิงชีวภาพ และเคมีชีวภาพ อุตสาหกรรมดิจิทัล และเทคโนโลยีการเงิน โดยเปิดพื้นที่

ในการพัฒนานวัตกรรม โดยเฉพาะการส่งเสริมกลุ่มผู้ประกอบการ BCG Model : B-Bio Economy (เศรษฐกิจชีวภาพ) C-Circular Economy (เศรษฐกิจหมุนเวียน) G-Green Economy (เศรษฐกิจสีเขียว) ซึ่งเป็นหนึ่งในนโยบายเศรษฐกิจของรัฐบาล ในการยกระดับศักยภาพงานวิจัยสู่การใช้งานจริง

ดร.ไพศาล กล่าวต่อว่า ภายในงานยังมีพิธีลงนามบันทึกข้อตกลง (MOA) กับคุณบรรณรัตน์ กาญจนรัตน์ กรรมการผู้จัดการบริษัท ไบโอ เมดิคอล โลฟ จำกัด ด้านการวิจัยกัญชาทางการแพทย์ ในเรื่องการปลูก การสกัดกลั่นสารสำคัญ การสร้างมาตรฐานการผลิต การผลิตต้นเทคโนโลยี และนวัตกรรมทางการแพทย์ การแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก โดยให้ประชาชนเข้าถึงสมุนไพร กัญชา กัญชาทางการแพทย์ได้อย่างปลอดภัยและถูกกฎหมาย ส่งเสริมนวัตกรรม ศูนย์ความเป็นเลิศด้านคลินิกกัญชาทางการแพทย์ทางเลือก ในด้านการใช้ประโยชน์ของพืชกัญชาทางการแพทย์ พืชกัญชาทางเศรษฐกิจ การจัดทำศูนย์ฝึกอบรมและถ่ายทอดเทคโนโลยีระหว่างภาคเอกชนกับหน่วยงานรัฐ เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ของพืชกัญชาทางการแพทย์ และการให้บริการสุขภาพเชิงท่องเที่ยวแบบครบวงจร (Health & Wellness Tourism) อย่างไรก็ตามที่ผ่านมามหาวิทยาลัยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการยาเสพติด และ อย. ออกใบอนุญาตให้แล้ว จำนวน 4 License คือ ใบครอบครองเมล็ดพันธุ์ ใบอนุญาตปลูก พื้นที่ และใบอนุญาตการแปรรูป-สกัดกลั่น โดยจะเดินทางขยายผลไปสู่การส่งเสริมทั้งด้านเทคโนโลยีและซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เช่น หลักสูตรการฝึกอบรม การถ่ายทอดเทคโนโลยี ฯลฯ

• หลักสูตรอภัยสกลวิทยาลัย

ดร.ปริญญา บุญคุณนิษฐ รองอธิการบดี ฝ่ายนวัตกรรมและเทคโนโลยี และผู้อำนวยการสถาบันสหวิทยาการดิจิทัล และหุ่นยนต์ เปิดเผยว่า โครงการผลิตอาชีพะพันธุ์ใหม่และบัณฑิตพันธุ์ใหม่ ถือเป็นวาระเร่งด่วนของประเทศ ที่ต้องการจะสร้างกำลังคนที่มีสมรรถนะสูง สำหรับอุตสาหกรรม (New Growth Engine) ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในฐานะสถาบันศึกษาได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในด้านวิชาการ เพื่อให้ทันต่อโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วยการนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนและเพิ่มประสิทธิภาพให้มากขึ้น รวมถึงการพัฒนาหลักสูตรใหม่ ๆ เพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายและตลาดแรงงาน โดย มหาวิทยาลัยร่วมมือทางวิชาการกับบริษัทเอกชน จัดทำหลักสูตรวิศวกรรมระบบดิจิทัลและการซ่อมบำรุงหุ่นยนต์ ในรูปแบบประกาศนียบัตร (Non-degree) เพื่อเพิ่มทักษะ (Up skill) และสมรรถนะขั้นสูง ให้กับบุคลากรในวัยทำงาน ที่มีวุฒิการศึกษาไม่น้อยกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เข้าศึกษา

“ซึ่งเชื่อว่าหลักสูตรดังกล่าวจะตอบโจทย์ความต้องการของภาคอุตสาหกรรมและภาคเอกชนจริง ซึ่งผู้เรียนใช้ระยะเวลาในการเรียนเพียง 6 เดือน รวม 300 ชั่วโมง เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในสถานประกอบการ 70% เรียนผ่านระบบออนไลน์ 20% และการนำเสนองาน 10% เพื่อให้เกิดการบูรณาการความรู้ที่ทักษะสภาพแวดล้อมและบรรยากาศการทำงานจริง แน่นนอนว่าการเรียนหลักสูตรนี้จะมีความแตกต่างจากการเรียนในห้องเรียนปกติ คือ

การมีส่วนร่วมถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ระหว่างภาคอุตสาหกรรมและภาคการศึกษา ที่จะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาได้เห็นปัญหาจากการทำงาน (Learning by Doing) จนเกิดการสั่งสมความรู้ วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ นำไปสู่กระบวนการคิดวิเคราะห์เชิงสร้างสรรค์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาจากการทำงานในสถานประกอบการนั้น ๆ ได้จริง” ดร.ปริญญา กล่าว

อย่างไรก็ตามหลักสูตรดังกล่าว จะเปิดรับสมัครภายในปี 2563 ผู้สนใจสามารถสอบถามเพิ่มเติมที่ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน โทรศัพท์ 0 2665 3777 ต่อ 6636 หรือ สถาบันสหวิทยาการดิจิทัลและหุ่นยนต์ โทรศัพท์ 02 7683 777 ต่อ 4309 หรือ www.rmutp.ac.th

• รับ อ.ศ.ผู้พิการ

ผศ.เฟื่องฟ้า เมฆเกรียงไกร รองอธิการบดี ฝ่ายวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ เปิดเผยว่า โลกแห่งการศึกษามีความก้าวหน้าได้เปิดกว้างให้ทุกคนมีสิทธิเข้าถึงความรู้อย่างไม่จำกัด โดยเฉพาะผู้พิการสามารถก้าวข้ามอุปสรรคทางร่างกาย สู่การเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยได้อย่างเท่าเทียมกับคนธรรมดาทั่วไป ดังนั้นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครในฐานะสถาบันการศึกษาที่มีวิสัยทัศน์ การเป็นมหาวิทยาลัยผู้สร้างแรงบันดาลใจพัฒนาทักษะการคิดเป็นระบบ ปฏิบัติเป็นเลิศด้านเทคโนโลยีและเป็นพี่เลี้ยงของสังคม ได้ขยายโอกาสแก่กลุ่มผู้พิการ ได้แก่ ผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น บกพร่องทางการได้ยิน บกพร่องทางการเคลื่อนไหว และออทิสติก ที่สามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2563

โดยผู้สมัครต้องสำเร็จหรือกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.00 ขึ้นไป เป็นผู้พิการ ซึ่งมีบัตรประจำตัวผู้พิการตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ มีความประพฤติเรียบร้อย

ผศ.เฟื่องฟ้า กล่าวต่อว่า คณะที่เปิดสอน จำนวน 6 คณะ 14 สาขาวิชา ได้แก่ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาคอมพิวเตอร์ สาขาเครื่องกล คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ สาขาบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม สาขาวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ สาขาวิทยาการข้อมูลและเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น สาขาเทคโนโลยีเสื้อผ้า สาขานวัตกรรมและเทคโนโลยีสิ่งทอ สาขาออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ สาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม สาขาการออกแบบบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ นอกจากนี้ด้านการเรียนการสอนที่มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญแล้ว ยังให้ความสำคัญในการจัดพื้นที่อำนวยความสะดวกแบบครบวงจร ทั้งการเรียน การให้คำปรึกษา พร้อมปรับปรุงอาคารสถานที่ เช่น ลิฟต์โดยสาร ทางลาดในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้มหาวิทยาลัยเปิดรับตั้งแต่บัดนี้-23 มีนาคม 2563 ผู้สนใจสมัครผ่านระบบออนไลน์ www.rmutp.ac.th ตลอด 24 ชั่วโมง หรือสอบถามเพิ่มเติมที่ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน โทรศัพท์ 0 2665 3777 ต่อ 6636

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

รับสมัครนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ระบบ TCAS ประจำปีการศึกษา 2563

รอบที่ 1
(Portfolio)
2-16 ก.ค. 62

รอบที่ 2
(โควตา)
6ก.พ.-23 มี.ค. 63

รอบที่ 3
(รับตรงร่วมกัน)
17-27 เม.ย. 63

รอบที่ 4
(Admission)
7-20 พ.ค. 63

รอบที่ 5
(รับตรงอิสระ)
10-15 มิ.ย. 63



www.rmutp.ac.th

สอบถามเพิ่มเติม 02 665 3777 ต่อ 6305-7 หรือ 6636

■ จุดประกายความคิด! คณะบริหารธุรกิจ ดันเยาวชนสู่นักธุรกิจรุ่นใหม่ จัดโครงการสร้างผู้ประกอบการยุคดิจิทัล เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ สำหรับการเป็นผู้ประกอบการรุ่นใหม่ในการตอบรับผู้บริโภคยุคดิจิทัล ภายในงานมีการเสวนาในหัวข้อ “จุดประกายความคิดสู่นักธุรกิจรุ่นใหม่” โดยได้รับเกียรติจาก คุณชาติศักดิ์ มหาทา ผู้ถือหุ้น ZHE Cosmetics เจ้าของเพจจ๊อปาก ณ ห้องประชุมอาคารเกียรติวงศ์ ชั้น 6 อาคาร 90 ปี ศูนย์พัฒนชกการพระนคร

■ ว้าวสุดเจ๋ง! กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ร่วมกับ สภาวัฒนธรรมกรุงเทพมหานคร มอบโลรางวัลยกย่องเชิดชูเกียรติ องค์การผู้ทำคุณประโยชน์ ให้กับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากการเผยแพร่ของชมรมศิลปะการแสดง ราชชมรมพระนคร ที่ส่งเสริม ศิลปวัฒนธรรมร่วมกับชุมชน โดยมี ผศ.ดร.อำนาจ เอี่ยมสำอางค์ คณบดีคณะศิลปศาสตร์ เป็นผู้แทนเข้ารับโลรางวัล ทั้งนี้ยังได้รับเข็มยกย่องเชิดชูเกียรติแก่ผู้ทำคุณประโยชน์ จากการนำเสนอผลงานเพื่อพิจารณา คัดเลือกด้านการวิจัยเชิงวัฒนธรรม และ ดร.นเรศ กันธะวงศ์ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ ได้รับเข็มเชิดชูเกียรติผู้ทำคุณประโยชน์ จากการนำเสนอผลงานเพื่อเข้ารับพิจารณา

ด้านศิลปะการแสดงที่มีส่วนร่วมกับชุมชน ณ หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรม แห่งประเทศไทย ■ ปรมือดัง ๆ ! ทีมนักกีฬาราชชมรมคลพระนคร คว่าเหรียญการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 47 "THE SUN GAMES" ณ มหาวิทยาลัยรังสิต • นางสาวสมถุทัย หลีหมาด คณะบริหารธุรกิจ และนางสาวธัญญาดี จันทสี คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คว่าเหรียญทอง กีฬาลอนโบวล์ส ประเภทหญิงคู่ • นายวรุฒ อิมอุดมวงศ์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน และนายวรากร เบ้ากุล คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี คว่าเหรียญทองแดง กีฬามากล้อม ประเภทชายคู่ • นายรัชพงศ์ เฉลิมกิจจามิษฐ์ คณะบริหารธุรกิจ และนายเปรม เทียวมงคล คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คว่าเหรียญทองแดง กีฬามากล้อม ประเภทชายคู่ • นางสาวศิวพร มะยะเฉียว คณะบริหารธุรกิจ และนางสาวกุสุมา นาวาทอง คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คว่าเหรียญทองแดง กีฬาปิงปองลีลัดประเภทหญิงคู่ • นายนิเวศน์ นานพวง คณะศิลปศาสตร์ คว่าเหรียญทองแดง กีฬาปิงปองลีลัดรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 50 กก. นางสาวนิตยา ป้อพันธุ์ดุง นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก. ■ ขอแสดงความยินดีกับ นางสาวศุภณิษฐ์ ปิยะกุลวรวัฒน์

นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ รับรางวัล “เด็กและเยาวชน ดีเด่น” และนายศราวุฒ สุขเทศ นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ รับรางวัล “เด็กและเยาวชนที่น่าชื่อเสียงมาสู่ประเทศไทย” ■ ให้ความรู้กันหน่อยจ้า! คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม โดยฝ่ายกิจการนักศึกษาและงานประกันคุณภาพภายใน จัดโครงการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพ นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ด้านระบบและกลไกด้านการประกันคุณภาพสำหรับนักศึกษา โดยมี ผศ.แก้วตา ชาวเหลือง และ ผศ.ดร.เสนีย์ พวงยามิ เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่นักศึกษา ณ ห้องประชุมคณะครุศาสตร์ อุตสาหกรรม ■ ศึกษาแนวทาง! คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ นำนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เข้าศึกษาดูงานอาคาร Park Ventures Ecoplex อ.วิฑู เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจแนวคิดการออกแบบและทฤษฎีสถาปัตยกรรม ยั่งยืน แนวคิดทางสถาปัตยกรรมของอาคารที่ได้รับการยอมรับว่าเป็น อาคารสีเขียว และการก่อสร้างอาคารที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการเพิ่มทักษะ เสริมสร้างความรู้ และประสบการณ์ให้แก่ นักศึกษา เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติงานออกแบบสถาปัตยกรรมจริง

เรื่อง : ณรงค์กร ประสารแสง



คว่ารองชนะเลิศอันดับ 2 “โคมระยาดอกไม้”

นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 จากการแข่งขัน ประติมากรรมดอกไม้ “โคมระยาดอกไม้” FLORAL CHANDELIER ในงาน Nai Lert Flower & Garden fair 2020 โดยมีแนวคิดจาก Flower of memory ที่เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับบรรพบุรุษเรื่องอิเหนา และนำมาประยุกต์ด้วยรูปแบบที่ร่วมสมัย ซึ่งมี ดร.สุชีรา ผ่องใส และอาจารย์ชัชกร อิศราสุชีพ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ เป็นผู้ควบคุม ณ โรงแรมปาร์คนายเลิศ



บ่มเพาะ สู่นักธุรกิจมืออาชีพ

คณะบริหารธุรกิจ จัดโครงการ “พัฒนาจิต พัฒนาชีวิต สู่นักธุรกิจมืออาชีพ” เพื่อให้ นักศึกษา ได้เรียนรู้ เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมและ จริยธรรมในการพัฒนาด้านจิตใจและพัฒนาด้านชีวิต เตรียมความพร้อมสู่การเป็นนักธุรกิจมืออาชีพ โดยมีกิจกรรมที่น่าสนใจ อาทิ กิจกรรมพัฒนาจิต แบบวิถีพุทธไหว้พระ และรับฟังการบรรยายธรรม ในหัวข้อ “การพัฒนาจิตใจและพัฒนาด้านชีวิต สู่การเป็นนักธุรกิจมืออาชีพ” ณ ภูเจ้าอัมพวารีสอร์ท จ.สมุทรสาคร



ครุศาสตร์เปิดบ้าน

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จัดกิจกรรม workshop การสร้างอุปกรณ์ควบคุมไฟฟ้าอัจฉริยะ Smart Home ระบบกลไกขับเคลื่อนเบื้องต้น สำหรับหุ่นยนต์ ระบบสมองกลฝังตัวควบคุม อุปกรณ์ไฟฟ้า การผลิตของที่ระลึกด้วยการ เครื่องจักรอัตโนมัติขนาดเล็ก และทักษะ การแก้ปัญหาโดยใช้โรบोटิกส์ แก่นักเรียน นักศึกษาที่สนใจเข้าศึกษาต่อ ในงาน OPEN HOUSE เปิดบ้านครุศาสตร์อุตสาหกรรม



อพลกัลผู้สูงอายุ บุคคลาดออนไลน์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย ร่วมกับสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “หลักสูตรการติดต่อสื่อสารออนไลน์” แก่ผู้สูงอายุชุมชนศรีบุญยืน กรุงเทพมหานคร โดยได้รับเกียรติจาก นางภักดิ์สร ลิงธรรม อาจารย์ประจำสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ เป็นวิทยากรอบรม ให้ความรู้ในหัวข้อ การทำงานของเฟซบุ๊ก วิธีการสร้าง/เปิดเพจขายของ บนเฟซบุ๊ก การใส่รูปภาพโปรไฟล์ การตั้งรูปโปรไฟล์และภาพปก เพื่อให้ ผู้เข้าอบรมนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพต่อไป ณ ห้องปฏิบัติการสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ (ศูนย์ พระนครเหนือ)



พัฒนาสื่อชุมชน

คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ได้ส่งมอบสื่อประชาสัมพันธ์ชุมชนบ้าน สวายสม.7 ต.สะแกโพรง อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ เพื่อนำไปประชาสัมพันธ์ต่อในช่องทาง โซเชียลมีเดียของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ การท่องเที่ยว จ.บุรีรัมย์ โดยโครงการ ผลิตสื่อที่เกิดขึ้นได้รับการสนับสนุน งบประมาณจากโครงการ EISA บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ประชาธิปไตยสามัคคีบุรีรัมย์ (วิสาหกิจเพื่อสังคม)



ลงนาม 4 มหาลัย พัฒนารูปแบบผ้าไทยร่วมสมัย

คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น นำโดย รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทน อธิการบดี ได้ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ว่าด้วยการพัฒนาความร่วมมือด้านศิลปวัฒนธรรม ร่วมสมัย กับ ดร.วิมลลักษณ์ ชูชาติ ผู้อำนวยการ สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย กระทรวงวัฒนธรรม และผู้แทนจาก 3 มหาวิทยาลัยภาคีเครือข่าย เพื่อส่งเสริมสนับสนุนและเผยแพร่กิจกรรมสร้างสรรค์ ศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย สาขาการออกแบบ เครื่องแต่งกาย โดยมี นายอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรี ว่าการกระทรวงวัฒนธรรม เป็นประธานในการลงนาม ความร่วมมือ ณ หอศิลป์ร่วมสมัยราชดำเนิน กรุงเทพฯ



จัดนิทรรศการท่องเที่ยว

สาขาวิชาการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ จัดนิทรรศการการท่องเที่ยว FESTIVE WORLD เป็นกรนำเสนอ เทศกาลสำคัญของประเทศต่าง ๆ ได้แก่ ประเทศไทย จีน ญี่ปุ่น เนเธอร์แลนด์ อิตาลี อินเดีย เม็กซิโก และบราซิล เพื่อเตรียมความพร้อม ให้ให้นักศึกษา ก่อนก้าวเข้าสู่โลก ของการทำงาน เรียนรู้วิธีการ ทำงานเป็นทีม และประยุกต์ความรู้ จากในห้องเรียนสู่การนำเสนออย่าง สร้างสรรค์ ณ ห้องประชุมอาคาร เกียรติวงศ์ (ศูนย์พัฒนชกการพระนคร)



หนังสือเพื่อน้อง

กองสื่อสารองค์กร ร่วมกับ หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ และ ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย จัดโครงการหนังสือ เพื่อน้องปี 3 โดยมี รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทน อธิการบดี ผู้บริหาร อาจารย์ นักศึกษา ร่วมซื้อหนังสือเพื่อ มอบให้กับนักเรียนในชนบท โรงเรียนคลองสว่างอารมณ์ จ.นครปฐม ซึ่งเป็นการปลูกฝัง ให้เยาวชนไทยรักการอ่าน และมีโอกาสเข้าถึงแหล่งความรู้ได้ มากขึ้น



ร่วมสืบสาน ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการ ออกแบบ จัดโครงการสืบสานภูมิปัญญาและ วัฒนธรรมไทย โดยนำนักศึกษาเยี่ยมชม และศึกษาดูงานทางด้านศิลปวัฒนธรรมและ ภูมิปัญญาทางด้านหัตถกรรมสถานที่ต่าง ๆ พร้อมจัดอบรมพัฒนาศักยภาพการออกแบบ ผู้สาคด ซึ่งเป็นการส่งเสริมการศึกษา ด้านการ ออกแบบนอกชั้นเรียน โดยการประยุกต์ใช้ ภูมิปัญญาด้านการออกแบบของวัฒนธรรมไทย ทั้งในสมัยอดีตและปัจจุบันเข้าด้วยกัน ณ บ้านสวนขวัญ จ.ลพบุรี

ทะเลนอกตัว



สมุทรสงคราม เมืองสายน้ำ..สามเวลา

สมุทรสงคราม จังหวัดที่มีขนาดพื้นที่เล็กที่สุดของประเทศไทย อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ แต่มีที่เกี่ยวหลายหลาย และยิ่งขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองสายน้ำสามเวลา เพราะภูมิประเทศของจังหวัดมีแม่น้ำไหลผ่านทั้ง 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอบางคนที และอำเภออัมพวา หรืออีกนัยหนึ่ง คือ มีทั้งน้ำจืด น้ำกร่อย และน้ำเค็มในแต่ละอำเภอ

หากใครชอบการท่องเที่ยวแบบสัมผัสวัฒนธรรม ที่ยังคงกลิ่นอายของวิถีชาวบ้านแบบไทยดั้งเดิม ซึ่งถือเป็น



สิ่งทีดึงดูดนักท่องเที่ยวมากมาย เรามาเริ่มกันที่ ตลาดร่มหุบ หรือตลาดแม่กลอง อยู่ติดกับ สถานีรถไฟแม่กลอง ไฮไลท์ที่ห้ามพลาดคือ 2 เวลาที่รถไฟแล่นผ่าน พ่อค้าแม่ค้าต้องรีบเก็บของและหุบร่มอย่างรวดเร็ว หลังจากได้ภาพ



แบบเสียงตายมาแล้ว เราก็แวะไหว้พระกันที่ วัดเพชรสมุทรวรวิหาร หลวงพ่อบ้านแหลม พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของจังหวัด ถือว่าถ้าใครไม่ได้แวะ



ไปไหว้หลวงพ่อบ้านแหลม ก็เหมือนมาไม่ถึงสมุทรสงคราม และด้านหลังวัด เราสามารถชมทัศนียภาพวิถีชีวิตริมแม่น้ำแม่กลองได้อีกด้วย อากาศดีแบบนี้เรามาแวะจับชากาแฟนั่งชิวรับลมกันที่ The Buffalo Cafe โดยที่นี้จะมียุ้งที่พัก ร้าน



ตลาดน้ำอัมพวา เป็นตลาดน้ำยามเย็นที่มีเสน่ห์ และเป็นที่ยอดนิยมเพราะยังคงความเป็นโบราณไว้อย่างดี ทั้งห้องแถวเรือนไม้ริม 2 ฝั่งคลอง และพ่อค้าแม่ค้าที่พายเรือมาขายของกันเต็มฝั่งคลอง ผู้คนยิ้มแย้มอัธยาศัยดี ทำให้ได้สัมผัสกับวิถีชีวิตริมฝั่งอย่างแท้จริง และใครที่ยังไม่จุใจ ออกนั่งเรือท่องเที่ยวชมทิวทัศน์ก็สามารถล่องเรือไหว้พระริมน้ำ หรือชมทิวทัศน์ก็ได้บรรยากาศไปอีกแบบ

ใครที่อยากไปเที่ยวใกล้กรุงเทพฯ แต่ไม่รู้จะไปที่ไหน เลือกทริปสั้น ๆ เดินทางจากกรุงเทพฯ แค่ชั่วโมงนิด ๆ ถือเป็นตัวเลือกที่ดี เพราะจะได้ทั้งบรรยากาศคนรุ่นเก่า และยังอ้อมท้องกับอาหารทะเลสด ๆ และยังมีอีกหลายที่เที่ยวยังตลาดน้ำ สำหรับใครที่อยากนอนค้างแบบชิลดิตริมนี้ ก็มีโฮมสเตย์ให้เลือกมากมาย รับรองว่าทริปเที่ยวสมุทรสงครามครั้งนี้ Unseen Thailand แน่นอนค่ะ

เรื่อง : จุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์
ภาพ : ฉวีวรรณ มะโนปา



“ยำแอปเปิลปลาสด” อาหารต้านอนุมูลอิสระ

มะเร็งโรคร้ายที่ในแต่ละปีคร่าชีวิตผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้กำหนดให้วันที่ 4 กุมภาพันธ์ของทุกปี เป็น "วันมะเร็งโลก" หรือ "World Cancer Day" ซึ่งคนในปัจจุบัน

มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งมากกว่าปกติ เช่น การกินอาหารจิ้งจืดหรืออาหารขยะมากขึ้น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ฝุ่นควันมลพิษ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งได้มากขึ้น ดังนั้นคอสมิน น้ำลายสอฉบับนี้จะมาแนะนำสูตรอาหาร

ต้านมะเร็ง และมีประโยชน์แก่ร่างกาย “ยำแอปเปิลปลาสด” อุดมไปด้วยสารอาหาร ที่สำคัญช่วยต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย โดยเมนูนี้เลือกใช้แอปเปิลเขียวและแดง ซึ่งสูตรและวิธีการปรุงคิดค้นโดยครูชีวิต ปายุง ผกา สิ่งพานิช

วัตถุดิบ

- แอปเปิลเขียว 1 ลูก
- แอปเปิลแดง 1 ลูก
- แครอท
- หอมแดง 4 หัว
- ใบสะระแหน่
- ปลาสดทอด 1 ตัว
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูซอย 10 เม็ด
- ถั่วลิสงคั่ว

วิธีทำ

- หั่นแอปเปิลเขียว แอปเปิลแดง แครอท และซอยหอมแดงไว้ ทอดปลาสดหั่นเป็นชิ้น คลุกปลาสดกับน้ำยำอย่าคลุกนาน ปลาสดจะไม่กรอบ

- ตักปลาสดชิ้นแยกจากน้ำยำนำแอปเปิลเขียว แอปเปิลแดง แครอท ใส่หอมแดงซอย ปลาสด ใส่น้ำยาใบสะระแหน่ ถั่วลิสงคั่ว คลุกให้เข้ากัน

นอกจากการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ กินอาหารปรุงสุกใหม่ และเลี่ยงอาหารแช่แข็งเพื่อป้องกันโรคต่างๆ แล้วการเตรียมร่างกายด้วยการออกกำลังกาย และหมั่นดูแลสุขภาพก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน

น้ำลายสอ



...ที่มา ครูชีวิตจิต
...เรียบเรียงโดย ฉวีวรรณ มะโนปา