

สถิตอยู่ในใจตราบนิรันดร์ น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร คณาจารย์
เจ้าหน้าที่ นักศึกษาและศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



พิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2559 ยินดีบัณฑิตรับพระราชมงคลพระนคร

พิธีพระราชทานปริญญาบัตร ครั้งที่ 31 ประจำปีการศึกษา 2559 กำหนดวันที่ 24 พฤศจิกายน 2560 เวลา 13.00-16.00 น. ณ หอประชุมราชมงคล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ทั้งนี้ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวนทั้งสิ้น 3,058 ราย โดยเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรกับสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งมีบัณฑิตเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรจาก 9 คณะ ได้แก่ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 523 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 344 คน คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จำนวน 197 คน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จำนวน 228 คน คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 218 คน คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จำนวน 111 คน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จำนวน 101 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 88 คน คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 1,248 คน (อ่านต่อหน้า 6)



NEWSLETTER

ปีที่ 2 ฉบับที่ 13 ประจำเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2560

มงคลแห่งพระราชบาทเพลงน้อมสำนึก ร.๙
ราชมงคลพระนคร ระดมศิษย์เก่า นักร้อง นักดนตรี และนักแต่งเพลงชื่อดัง ร่วมสร้างสรรค์และบันทึกเสียง บทเพลงมงคลแห่งพระราชบาท น้อมสำนึกพระมหากรุณาธิคุณ รัชกาลที่ 9



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาล 9 ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น อันหาที่สุดมิได้ ต่อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เริ่มจากเสด็จเป็นประธานในพิธีเปิดพระอนุสาวรีย์พลเรือเอกพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอาภากรเกียรติวงศ์ กรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2519 ที่แห่งนี้เคยเป็นที่ประทับของเสด็จกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ฯ ซึ่งพระองค์ท่านถือเป็นปูชนียบุคคลที่ชาวไทยต่างยกย่องนับถือ และต่อมาได้เป็นที่ตั้งของวิทยาลัยพัฒนการพระนคร ก่อนจะได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครในปัจจุบัน (อ่านต่อหน้า 2)

เริ่มที่แคสรอบแรก พร้อมแจกโควตาพิเศษ

ราชมงคลพระนคร เปิดรับสมัครนักศึกษาผ่านระบบที่แคส รอบแรก บัดนี้ - 20 พฤศจิกายน 2560 พร้อมรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะการแสดง ทั้ง 9 คณะ เชื้อลคความเครียดให้นักเรียนและผู้ปกครอง

TCAS มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีทั้งหมด 4 รอบ ประกอบไปด้วย

-  รอบที่ 1 แฟ้มสะสมผลงาน
-  รอบที่ 2 รับแบบโควตา
-  รอบที่ 3 รับตรงร่วมกัน
-  รอบที่ 4 รับตรงอิสระ



ผศ.เฟื่องฟ้า เมฆเกรียงไกร รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัยเปิดเผยว่า มหาวิทยาลัย จัดระบบการรับนักศึกษาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบ Thai University Central Admission System (TCAS) หรือที่แคส โดยรับนักศึกษา 4 รอบ คือ 1.การรับด้วย Portfolio 2.รับสมัครแบบโควตาที่มีการสอบข้อเขียน/ปฏิบัติ 3.รับตรงร่วมกัน และรอบที่ 4 รับตรงอิสระ (อ่านต่อหน้า 6)

ต่อจากหน้า 1

• **มงคลแห่งพระราช** (ต่อจากหน้า 1) รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ อธิการบดีกล่าวว่า นอกจากนั้นในหลวงรัชกาลที่ 9 ยังเคยมีพระราชกระแสรับสั่งถามว่า “ยังมีสิ่งใดที่ในสมัยเป็นวังหลวงเหลืออยู่บ้าง” โดย ศ.ธรรมนูญ อัครพานิช ผู้อำนวยการในขณะนั้นได้กราบบังคมทูลว่ายังมีเรือนหลังหนึ่งอยู่ ซึ่งมีพระราชกระแสว่าให้อนุรักษ์ไว้ นั่นคือ “เรือนหมอพร” หรือ “ศูนย์วัฒนธรรมวิทยาเขตพัฒนการพระนคร สถาบันราชมงคลเฉลิมพระเกียรติ” เรือนแห่งนี้มีลักษณะเป็นเรือนไม้ 2 ชั้น เป็นศิลปกรรมแบบ นีโอ-คลาสสิก (Neo-Classic) แต่ได้ดัดแปลงให้เข้ากับภูมิอากาศในเขตร้อน ด้วยการสร้างเป็นเรือนไม้ ปัจจุบันเรือนหลังนี้อยู่ในความดูแลของราชชมงคลพระนคร ศูนย์พัฒนการพระนคร ตามพระราชกระแสที่ได้รับสั่งให้อนุรักษ์เรือนแห่งนี้ไว้

ต่อมาพระองค์ทรงพระราชทานนาม “ราชมงคล” ให้เป็นมงคลปกเกล้าฯ ขวราชชมงคลพระนครและขวราชชมงคล 9 แห่งทั่วประเทศ โดยเมื่อครั้งพระราชทานนาม “สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล” ให้กับวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาในวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2531 มีความหมายว่า สถาบันเทคโนโลยีอันเป็นมิ่งมงคลแห่งพระราชาทรงมหาวิทยาลัยจึงได้ถือเอาวันที่ 15 กันยายน ของทุกปีเป็นวันราชมงคล



อีกทั้งยังโปรดเกล้าฯ พระราชทานตราพระราชลัญจกร และพระปรมาภิไธย เป็นสัญลักษณ์มหามงคลประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล อันมีความหมายคือ **พระมหาพิชัยมงกุฎ** เป็นหนึ่งในห้าของเครื่องราชกกุธภัณฑ์ อันเป็นเครื่องทรงของพระมหากษัตริย์, **ตราพระราชลัญจกร** แทนเครื่องหมายประจำพระองค์พระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ 9, **ดอกบัว 8 กลีบ** หมายถึง มรรค 8, **ดอกไม้มัทธนี**ประจำยามทั้งสองข้าง หมายถึง ความเจริญรุ่งเรือง เบิกบาน, **ช่อมหาวิทยาลัย** หมายถึง มงคลแห่งพระราช และ **เลข 9** หมายถึง รัชกาลที่ 9

จนกระทั่งปี พ.ศ. 2542 จากการปฏิรูป

ด้วยความสำนึกของขวราชชมงคลพระนครที่มีต่อในหลวงรัชกาลที่ 9 ขวราชชมงคลพระนครได้ผลิตบทเพลง “**มงคลแห่งพระราช**” ซึ่งเป็นบทเพลงใหม่ล่าสุดที่แต่งขึ้นเพื่อน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ของ**ในหลวงรัชกาลที่ 9** โดยบทเพลงมงคลแห่งพระราช มีเนื้อหากล่าวถึงความสำนึกของขวราชชมงคลพระนครในฐานะประชาชนคนไทย ที่มีต่อในหลวงรัชกาลที่ 9 พระมหากรุณานานัปการต่อมหาวิทยาลัยฯ และวงการศึกษไทย ที่พระองค์ทรงชี้แนะแนวทางการใช้ชีวิตตามพระราชดำริ (คำพ่อสอน) ด้วยการน้อมนำเอา “**ศาสตร์แห่งพระราช**” มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้การจัดทำบทเพลงนี้เป็นการรวมพลังคณะทำงานที่เป็นศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัย (พัฒนการพระนคร) อาทิ **คุณสุรสิทธิ์ สุขเสวี คุณวินัย พันธุรักษ์ คุณนริศระจ่าง คันธมาศ รวมถึง คุณปิ่นณวัชร เชนะปัญญา คุณชนธัญ แก้วจุฬพล และ คุณสรวิภรณ์ แสงบุญนำ** ศิษย์เก่าที่มีดีกรีแชมป์นักร้องประเทศไทย สามารถรับฟังและชมมิวสิกวิดีโอเพลงได้ที่ www.rm.utp.ac.th หรือ [Youtubermutp](https://www.youtube.com/channel/UC...).

บทบรรณาธิการ

ขอทักทายผู้อ่านจดหมายข่าว (Newsletter) ฉบับที่ 13 ประจำเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2560 ในช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นช่วงเวลาของเหตุการณ์สำคัญของประเทศไทย เราทุกคนในฐานะประชาชนคนไทย จะได้รับรู้ถึงพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น อันหาที่สุดมิได้ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงมีต่อ ขวราชชมงคลพระนคร โดยทรงเสด็จเป็นประธานเปิดพระอนุสาวรีย์พลเรือเอกพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอาภากรเกียรติวงศ์ กรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ และทรงพระราชทานนาม “ราชมงคล” ให้เป็นมงคลปกเกล้าฯ ขวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 9 แห่งทั่วประเทศ อีกทั้งยังโปรดเกล้าฯ พระราชทานตราพระราชลัญจกร และพระปรมาภิไธย เป็นสัญลักษณ์มหามงคลประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ขวราชชมงคลพระนครได้ผลิตบทเพลง “มงคลแห่งพระราช” ซึ่งเป็นบทเพลงใหม่ล่าสุดที่แต่งขึ้นเพื่อน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ ซึ่งมีเนื้อหากล่าวถึงความสำนึกของขวราชชมงคลพระนครโดยได้รวมพลังคณะทำงานที่เป็นศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัย (พัฒนการพระนคร) ได้แก่ **คุณสุรสิทธิ์ สุขเสวี คุณวินัย พันธุรักษ์ คุณนริศระจ่าง คันธมาศ คุณปิ่นณวัชร เชนะปัญญา คุณชนธัญ แก้วจุฬพล และคุณสรวิภรณ์ แสงบุญนำ** ศิษย์เก่าที่มีดีกรีแชมป์นักร้องประเทศไทยร่วมขับร้องเพลงครั้งนี้ด้วย

ปีนี้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ในวันที่ 24 พฤศจิกายน 2560 ในช่วงบ่าย ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจำนวน 3,058 ราย

และเป็น ที่น่ายินดีที่นักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทน 1 ใน 6 เยาวชนรุ่นใหม่ของประเทศไทยไปเข้าร่วมโครงการ One Young World 2017 ณ เมืองโบโกตา ประเทศโคลัมเบีย ขณะเดียวกันนักศึกษาปริญญาโทของคณะบริหารธุรกิจ นายไกร เสฎฐพลฉายา “แก้วฟ้า ต.บัวมาศ” มาถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตบนสังเวียนผ้าใบสู่รั้วปริญญาโท มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ส่วนนวัตกรรมใหม่ได้สร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นระบบอาคารประหยัดพลังงาน ผลงานชิ้นนี้ได้รับถ้วยรางวัลระดับดีมาก จากการประกวดผลงานสิ่งประดิษฐ์ และนวัตกรรมสายอุดมศึกษา ประจำปี 2560 กลุ่มเครื่องมืออุปกรณ์อัจฉริยะระบบเครื่องกลที่ใช้อิเล็กทรอนิกส์ควบคุม ปัญญาประดิษฐ์และเทคโนโลยีสมองกลฝังตัว ถือเป็นการการันตีผลงานที่สร้างประโยชน์ต่อสังคมและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง หรือสายรัดข้อมือช่วยผู้สูงอายุยามฉุกเฉิน

นอกจากการสารฉบับนี้แล้ว อย่าลืมนัดตามข่าวสารของกองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครผ่านทาง Social media ไม่ว่าจะเป็น rm.utp FB YouTube RMUTP rm.utp_twit rm.utp IG หรือ Line@rm.utp และขอขอบคุณผู้อ่านที่ให้ความสนใจติดตามวารสารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครอย่างต่อเนื่อง พบกันใหม่ฉบับหน้า

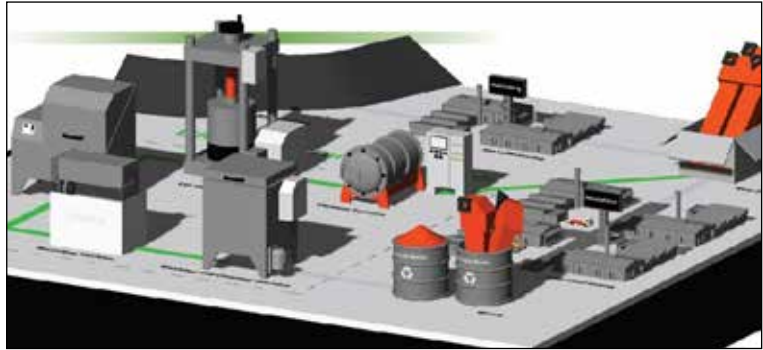
พูดคุยนวัตกรรมรีไซเคิลกากอุตสาหกรรม หวังลดปัญหาขยะอย่างยั่งยืน

คณะวิศวกรรมศาสตร์ จับมือภาคอุตสาหกรรม ตั้งศูนย์นวัตกรรมรีไซเคิลกากอุตสาหกรรม พร้อมเผยแพร่องค์ความรู้ถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่สถานประกอบการอุตสาหกรรมเพื่อแก้ปัญหาการจัดการวัสดุและกากอุตสาหกรรมอย่างยั่งยืน

จากปัญหาสภาวะโลกร้อนทำให้ คณะวิศวกรรมศาสตร์ได้ตระหนักถึง การจัดการกากอุตสาหกรรม จึงได้ตั้ง ศูนย์นวัตกรรมวิศวกรรมรีไซเคิล วัสดุและของเสียทางอุตสาหกรรมขึ้น เพื่อใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ รวมถึงการผลิตกำลังคนและนวัตกรรมการรีไซเคิล โดยมหาวิทยาลัยฯ เน้นการผลิตวิศวกร นักปฏิบัติมืออาชีพ โดยเฉพาะด้าน Green Innovation (นวัตกรรมสีเขียว) จากการนำขยะจากอุตสาหกรรมกลับมา รีไซเคิล เพื่อกลับมาใช้ใหม่ โดยจับมือ กับกรมโรงงานอุตสาหกรรม การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และ ยังได้รับสนับสนุนงบประมาณ ในการวิจัยและพัฒนาจากสำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังใช้เป็น ศูนย์ถ่ายทอดองค์ความรู้ ถ่ายทอด เทคโนโลยีให้แก่สถานประกอบการ อุตสาหกรรมที่สนใจ ช่วยแก้ปัญหา การจัดการวัสดุและกากของเสีย อุตสาหกรรมที่ต้องกำจัดด้วย วิธีฝังกลบและเผาในเตาปูนซีเมนต์ ซึ่งไม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ผศ.สหรัตน์ วงษ์ศรีษะ รอง อธิการบดีฝ่ายวางแผนและกายภาพ

เปิดเผยว่า ปัจจุบันมีโรงงานอุตสาหกรรม เพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ จึงทำให้เกิด กากอุตสาหกรรมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยขยะอุตสาหกรรมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ปีละ 8 ล้านตัน หนึ่งในกากอุตสาหกรรม ที่ขับเคลื่อนสายพานการผลิต นั่นก็คือ เศษโลหะ ทั้งสแตน คาร์ไบด์ ขณะที่ อุตสาหกรรมการผลิตในประเทศไทย มีการผลิตและนำเข้าวัสดุชนิดทั้งสแตน คาร์ไบด์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะ ในอุตสาหกรรมสนับสนุน หรือ Support Industry เช่น อุตสาหกรรมเหมืองแร่ อุตสาหกรรมชุดเจาะน้ำมัน อุตสาหกรรม ชิ้นส่วนยานยนต์ ซึ่งอุตสาหกรรมเหล่านี้ มีความจำเป็นในการผลิตชิ้นส่วน และ อุปกรณ์สำหรับเครื่องจักรกลในการตัด หรือเจาะ ซึ่งแน่นอนว่าเศษสิ่งที่หลงเหลือ จากการผลิตกลายเป็นกากอุตสาหกรรม



• แบบจำลองศูนย์นวัตกรรมวิศวกรรมรีไซเคิล

ที่รอการจัดการอย่างถูกต้องถูกวิธี ส่วนสำคัญในการพัฒนาศูนย์นวัตกรรม แห่งนี้ให้ เกิดประโยชน์ นั่นก็คือ ความร่วมมือจากภาคอุตสาหกรรม ในเบื้องต้นทางคณะร่วมมือกับสมาคม เครื่องมือตัดแห่งประเทศไทย (TCTM : Thai Cutting Tools Manufacturers) ซึ่งถือเป็นผู้บริโภครายใหญ่ในการใช้ เครื่องมือตัด โดยเฉพาะวัสดุที่ รีไซเคิลยาก เช่น ทั้งสแตน คาร์ไบด์ เข้ามาเป็นโจทย์ในการศึกษาวิจัย จึงอยาก เชิญชวนให้สมาคมต่างๆ หรือหน่วยงาน ที่สนใจเข้าร่วมศึกษาวิจัยร่วมกับ ศูนย์นวัตกรรมการรีไซเคิลกากของเสีย อุตสาหกรรมในอนาคตร่วมกัน ทั้งยังเป็น ศูนย์พัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยีการ รีไซเคิลวัสดุและกากของเสียอุตสาหกรรม ของประเทศที่สอดคล้องกับ

การพัฒนาประเทศ ท้นต่อสถานการณ์ โลกในการจัดการวัสดุและกากของเสีย อุตสาหกรรมอย่างยั่งยืน สามารถนำไป สร้างมูลค่าเพิ่มและต่อยอดเชิงพาณิชย์ได้ ในอนาคต

ด้าน **คุณวิทยา พูลเพชร** นายกสมาคมผู้ผลิตเครื่องมือตัดไทย กล่าวว่า การใช้วัสดุภายในประเทศที่สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือกากอุตสาหกรรมที่เป็นโลหะ โดยกาก อุตสาหกรรมที่เป็นโลหะ มีหลายชนิด เช่น เหล็ก ตะกั่ว ทองแดง ทองเหลือง และ ทั้งสแตน คาร์ไบด์ หากกล่าวถึงทั้งสแตน คาร์ไบด์ นับได้ว่าเป็นหัวใจหรือเป็นวัตถุดิบ ของระบบเครื่องมือพื้นฐานในการผลิต ชิ้นส่วนของวัสดุอุปกรณ์ในการพัฒนา เทคโนโลยี ซึ่งครอบคลุมเทคโนโลยีทุก ชนิดครบองค์ประกอบปัจจัย 4 ของมนุษย์ ประเทศไทยนำเข้าทั้งสแตน คาร์ไบด์คิดเป็น มูลค่ารวม 4 พันล้านบาท/ปี และแนวโน้ม เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะเป็นวัสดุที่พัฒนา มาเป็นเครื่องมือในงานตัด กลึง กัด ไส เจาะ เจียร เจียรไน ดังนั้น การสร้างองค์ความรู้ ด้วยการวิจัยและพัฒนาการรีไซเคิลโลหะ และพลาสติกนับเป็นต้นน้ำของอุตสาหกรรม ทั้งหมด อย่างไรก็ตามสามารถติดตาม ข้อมูลได้ที่ www.rm.utp.ac.th/precycling.com/home

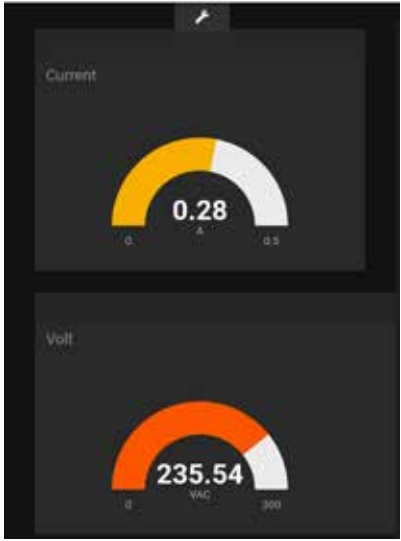
กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์สุภัทรา โกไศยกานนท์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, รองศาสตราจารย์วิมลพรรณ อาภาเวท รองอธิการบดีฝ่ายสื่อสารและภาพลักษณ์องค์กร **บรรณาธิการบริหาร** นางสาวนภัส ธิรพัฒน์ธนโคติน ผู้อำนวยการกองสื่อสารองค์กร **บรรณาธิการ** นางสาวสมพิศ ไปเจอะ **กองบรรณาธิการ** นางสาวสุพรรณษา อิน้อย, นางสาวจุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์, นางสาวฉวีวรรณ มะโนปา, นางสาวณิชา กุลเดชวิช, นางสาวพชรชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล, นายณรงค์กร ประสารแสง, นางสาวณิชาพันธ์ วงศ์วีระศรี, นางสาวกนกพร บุญเพ็ญ, นางสาวมารศรี สรรพนา นายวุฒิชัย แก้วจันทร์ ว่าที่ร้อยตรีเกียรตินันท์ ลงทอง

399 กองสื่อสารองค์กร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ถ.สามเสน แขวงจวฑิรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300
โทร.02-665-3777 ต่อ 6022 โทรสาร 02-282-9314
<http://cci.rm.utp.ac.th>

นศ.ครุศาสตร์ฯ ปิงโอเดีย สร้างระบบอาคารประหยัดพลังงาน

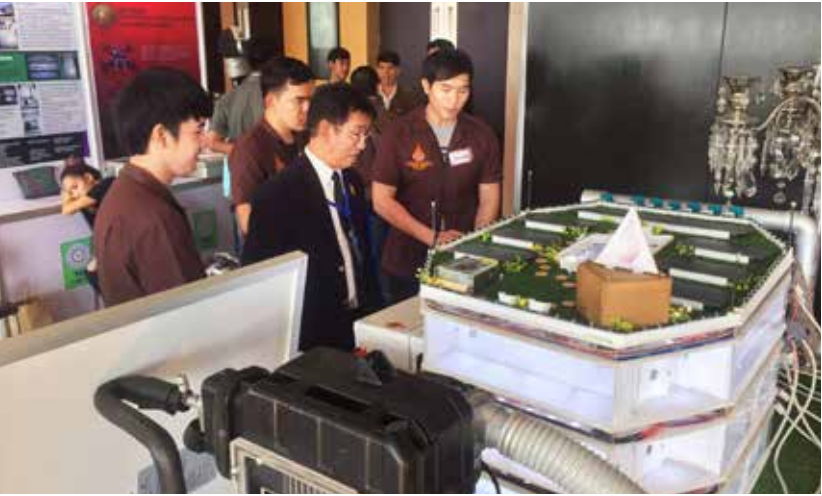
“จากกระแสนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์พลังงาน ซึ่งเป็นเมกะเทรนด์ที่ทั่วโลกต่างพร้อมใจกันให้ความสำคัญ ซึ่งประเทศไทยเองก็มีความตื่นตัวไม่ว่าจะเป็นองค์กรขนาดเล็กหรือองค์กรขนาดใหญ่ โดยเฉพาะการสร้างอาคารใหม่ ที่ให้ความสำคัญกับการประหยัดและการจัดการด้านพลังงานของอาคารแบบยั่งยืน ดังนั้นนักศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้า คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ตระหนักถึงปัญหาในปัจจุบัน จึงสร้าง “ระบบตรวจสอบและดูแลความปลอดภัยสำหรับอาคารสีเขียวอัจฉริยะ 4.0 ผ่านโทรศัพท์มือถือ”



(อาคารสีเขียว 4.0) ซึ่งผลงานชิ้นนี้ได้รับถ้วยรางวัลระดับดีมาก จากการประกวดผลงานสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมสายอุดมศึกษา ประจำปี 2560 กลุ่มเครื่องมืออุปกรณ์อัจฉริยะระบบเครื่องกลที่ใช้อิเล็กทรอนิกส์ควบคุมปัญหาประดิษฐ์และเทคโนโลยีสมองกลฝังตัว ถือเป็น การก้าวรันทัดผลงานที่สร้างประโยชน์ต่อสังคมและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง”

ผศ.สุดาชา เกตุดี คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม กล่าว

ด้าน ว่าที่ ร.ต.อภิสิทธิ์ สุทธิสม นักศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้า คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม เป็นหนึ่งในทีมคิดระบบตรวจสอบและดูแลความปลอดภัย



สำหรับอาคารสีเขียวอัจฉริยะ 4.0 ผ่านโทรศัพท์มือถือ ถือว่า ได้จำลองดีขึ้นมาเหมือนจริง โดยออกแบบลักษณะของอาคารให้เป็นอาคารสีเขียว คำนึงถึงระบบแสงสว่างและการระบายอากาศภายในอาคารให้เหมาะสมกับการใช้สอยในแต่ละพื้นที่ พร้อมให้ความสำคัญของการประหยัดและการจัดการด้านพลังงานของอาคารแบบยั่งยืน ภายในอาคารใช้เทคโนโลยีควบคุมระบบหลักทั้ง 4 อย่าง คือ ระบบแสงสว่างเฉพาะจุด ระบบระบายอากาศ ระบบพลังงานไฟฟ้า โดยนำแหล่งพลังงานจากระบบโซลาร์เซลล์ พร้อมระบบการจัดการพลังงานไฟฟ้าในรูปแบบที่สามารถรองรับระบบ off-grid, on-grid และ Hybrid ซึ่งสามารถจัดการ



พลังงานภายในอาคารให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และช่วยลดปริมาณความต้องการไฟฟ้าจากระบบไฟฟ้าหลักได้อีกทางหนึ่ง สุดท้ายคือ ระบบการแจ้งเหตุเพลิงไหม้ ซึ่งคำนึงถึงความปลอดภัยของการใช้งานภายในอาคารจึงมีการวิเคราะห์ระบบการแจ้งเตือนเหตุเพลิงไหม้ด้วยสัญญาณเสียงผ่านโทรศัพท์มือถือและแนวการออกแบบเส้นทางอพยพหนีไฟอีกด้วย เชื่อว่าอาคารสีเขียวอัจฉริยะ 4.0 ชิ้นนี้จะเป็นหนึ่งในแนวทางที่นำไปสู่การอนุรักษ์พลังงานโลกทางอ้อมควบคู่กับการคำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้พื้นที่ภายในอาคารทุกรูปแบบและสามารถนำไปประยุกต์ใช้งานจริง

ขณะที่ ดร.พลิชฐ์ สุวรรณภิกขาร อาจารย์คณะวิศวกรรมศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการเล่าเสริมว่า ระบบที่ติดตั้งในตัวอาคารทั้งหมดสามารถตรวจสอบข้อมูลได้ผ่านโทรศัพท์มือถือ หากระบบเกิดปัญหาขัดข้อง หรือมีเหตุอัคคีภัยระบบจะส่งข้อความ หรือ SMS เข้าโทรศัพท์มือถือเช่นกัน ผลงานนี้เป็นหนึ่งในความภาคภูมิใจ และแสดงให้เห็นถึงความมานะในการทำโครงการนี้จนจบและสำเร็จด้วยดี ซึ่งผลงานที่ออกมาถือว่าประสบความสำเร็จ โดยนักศึกษานำความรู้จากในห้องเรียนมาปรับใช้สู่การลงมือปฏิบัติจริง และนำไปต่อยอดในอาชีพในอนาคตได้

สถาปัตย์ฯ พุดสายรัดข้อมือ หวังช่วยผู้สูงอายุยามฉุกเฉิน

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ปัญหาจากการเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของวัยที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังต่างๆ จึงเป็นวัยที่ต้องการดูแลเฉพาะ แตกต่างจากวัยอื่นๆ เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากนัก จากการคาดประมาณของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จำนวนผู้สูงอายุในช่วงปี 2553-2583 จะมีจำนวนถึง 9.9 ล้านคน คิดเป็น 15 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเมืองไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอีก 7 ปีข้างหน้า และจากข้อมูลเบื้องต้นสถิติการเกิดอุบัติเหตุ การเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในครัวเรือนของผู้สูงอายุก็มีสูงตามมาเช่นกัน โดยมีอัตราถึง 1,600 คน/ปี ซึ่งเป็นจำนวนที่ค่อนข้างสูงเมื่อนำไปเทียบกับ การบาดเจ็บและเสียชีวิตกับประเภทอื่น โดยเมื่อมีอุบัติเหตุเกิดกับผู้สูงอายุแล้ว มักจะได้รับการช่วยเหลือที่ช้าไม่ทันเวลา หรือบางครั้งอาจจะส่งผลให้ถึงขั้นเสียชีวิต

โดยสาเหตุเป็นเพราะผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพัง ไม่มีบุตรหลานดูแลใกล้ชิด

ด้วยเหตุนี้ นายจักรกริช สาธิตศานนท์ นักศึกษาสาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จึงมีแนวคิดศึกษาพัฒนาและประดิษฐ์สายรัดข้อมือฉุกเฉินสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถส่งสัญญาณเตือนภัย เพื่อเพิ่มความปลอดภัยและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ซึ่งจะลดอัตราการบาดเจ็บและเสียชีวิตลงได้ โดยโครงการมี

นายจักรกริช เล่าว่า การออกแบบสายรัดข้อมือขึ้นเพื่อแทนเสียงเรียกให้แก่ผู้สูงอายุเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉิน ทั้งนี้ก่อนการเริ่มประดิษฐ์ชิ้นงานได้ทำการศึกษาวิจัยโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลทำแบบสอบถามกับผู้สูงอายุในชุมชนได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวน 25 คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 25 คน เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อนำข้อมูลไปทำการศึกษา แก้ไขปัญหาและพัฒนาสายรัดข้อมือฉุกเฉิน โดยเลือกสอบถามแบบคละไปทั้งสามระดับอายุของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุช่วงวัยต้น 60-69 ปี ผู้สูงอายุช่วงวัยกลาง 70-79 ปี และผู้สูงอายุช่วงวัยปลาย 80 ปีขึ้นไป เพื่อให้ได้ข้อมูลในระดับเท่าๆ กัน ซึ่งทำให้ทราบถึงข้อมูลปัญหาและแนวทางการออกแบบ จากนั้นนำข้อมูลให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมของผู้สูงอายุแต่ละด้านวิเคราะห์ ได้แก่ 1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม คุณณัฐธรรณ ภัทรพิเศษพงศ์ ผู้จัดการศูนย์มายโฮมเนอส์ซิ่งแอนด์ ประกอบด้วย ความปลอดภัย ความแข็งแรงทนทาน ประโยชน์จากการใช้ผลิตภัณฑ์ ความสะดวกสบายในการใช้งาน ความสวยงาม และการดูแลรักษา 2. ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบอิเล็กทรอนิกส์ คุณสุรัช วิรุณศรี

Design engineer ประกอบด้วย ความปลอดภัย ความเสถียรของสัญญาณ และนำข้อมูลที่ได้มาออกแบบพัฒนาผลิตภัณฑ์ตามความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งรูปลักษณ์ วัสดุ สี อุปกรณ์ที่ติดตั้ง เป็นต้น

นายจักรกริชเล่าต่ออีกว่า การออกแบบใช้หลักของ Universal Design คือ ความหลากหลายของผู้ใช้งาน ทั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อม บุคลิกของผู้ใช้ที่แตกต่างกัน ความต่าง

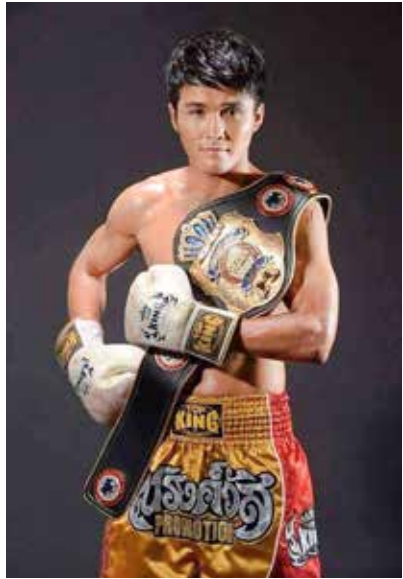


ระหว่างบุคคล ความแตกต่างของปัญหาและความสามารถในการรับรู้ ความหลากหลายทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม ผู้ใช้งานที่ไร้ความสามารถหรือพิการ อายุของการใช้งาน รวมไปถึงการออกแบบสำหรับเด็กเพื่อให้ทุกคนที่อยู่ในสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้ อย่างเต็มที่ และเท่าเทียมกัน ส่วนการขึ้นรูปชิ้นงานจะแบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนแรก ตัวเรือนพลาสติก ออกแบบให้มีปุ่มที่หน้าปัดเรือนขนาดใหญ่ เพื่อสะดวกในการใช้งานของผู้สูงอายุ มี 3 สี ดำ น้ำเงิน และเทา สายรัดใช้ผ้าไนลอน เพราะมีคุณสมบัติที่คงทน ทำความสะอาดง่าย การสวมใส่ ใช้ตัวล็อคเหมือนนาฬิกา เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้งานง่าย ส่วนที่สองคือ ตัวส่งสัญญาณ ภายในตัวเรือนจะติดตั้งแผงวงจรขนาดเล็ก ใช้ถ่านนาฬิกาเป็นแบตเตอรี่ และส่วนที่สามแผงควบคุม ซึ่งจะติดตั้งไว้ภายในบริเวณบ้าน โดยแผงควบคุมจะเป็นตัวรับสัญญาณ

จากสายรัดข้อมือและจะส่งสัญญาณ SMS ไปยังโทรศัพท์ของผู้ดูแลที่ลงทะเบียนไว้ในระบบสำหรับแจ้งฉุกเฉิน โดยแผงควบคุมสามารถบันทึกข้อมูลเบอร์โทรศัพท์ได้สูงสุด 4 เบอร์ หากเมื่อใดที่ผู้สูงอายุกดบนหน้าจอสายรัดข้อมือติดต่อกัน 2 ครั้ง SMS ก็จะมีการส่งข้อความเตือนภัยไปยังผู้รับ ทำให้สามารถขอความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที

นับได้ว่าอุปกรณ์สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ขอความช่วยเหลือได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังลดสถิติการเสียชีวิตจากการเกิดอุบัติเหตุลงได้ แต่อย่างไรก็ตามอุปกรณ์ต้นแบบนี้ยังมีราคาสูง และแบตเตอรี่ที่มีอายุการใช้งานที่ยังสั้นเพียง 2 สัปดาห์ หากได้รับการสนับสนุนการผลิตจากภาคอุตสาหกรรม จะทำให้ราคาถูกลงมากและทำให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถเข้ามาใช้งานได้มากขึ้น ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เจ้าของผลงานวิจัย นายจักรกริช สาธิตศานนท์ 092-676-8616





แก้วฟ้า ต.บัวมาศ จากสังเวียนมวยสู่ นศ.ปริญญาโท คณะบริหารธุรกิจ

แก้วฟ้า ต.บัวมาศ หลายคนคงคุ้นหูกันดีกับบทบาทนักมวยสากลอาชีพชาวไทย ปัจจุบันเป็นแชมป์ในรุ่นไลท์เวท 135 ปอนด์ ซึ่งปัจจุบัน แก้วฟ้า หรือ นายไกร เสฎฐพล ได้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ เล่าถึงเรื่องราวจากสนามมวยสู่รั้วมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (ราชมงคลพระนคร) ว่า จุดเริ่มต้นของการเป็นนักมวยเริ่มจากชีวิตวัยเด็กคลุกคลีอยู่ในค่ายมวยโดยมีลุงเป็นผู้ฝึกสอน เป็นคนจังหวัดนครสวรรค์ มีฐานะทางบ้านยากจนทำให้ต้องไปชกตามเวทีต่างๆ เพื่อหาค่าขนมครั้งละ 80-100 บาท เมื่อเข้าศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาจึงเลือกเข้าโรงเรียนกีฬาเพื่อฝึกทักษะด้านกีฬาอย่างจริงจัง และต่อมวยสากลสมัครเล่นจนติดทีมชาติชุดเยาวชน ถือว่าในช่วงนั้นเป็นนักมวยหน้าตาดี จึงได้ฉายาว่า "นักชกหน้าหยกและสิงห์สำอางค์" การแข่งขันในช่วงนั้นได้รับรางวัลต่างๆ มากมาย อาทิ เหรียญทอง โรงเรียนกีฬานักเรียนกรมพลศึกษา 3 สมัย เหรียญทองชิงแชมป์ประเทศไทย ตัวแทนทีมชาติไทยแข่งกีฬามวยสากลเยาวชนชิงแชมป์โลก ตัวแทนทีมชาติไทยแข่งขันที่ประเทศปากีสถาน เป็นต้น

แก้วฟ้า เล่าต่อว่า เงินที่ได้มาจากการแข่งขันนำไปเป็นทุนการศึกษาส่งตนเองเรียนจบมัธยมศึกษาตอนปลาย และมหาวิทยาลัยที่เห็นถึงความสามารถให้ทุนศึกษาต่อระดับปริญญาตรี โดยต้องแบ่งเวลาเรียนและซ้อม หากช่วงไหน

มีแข่งจะค่อยตามการบ้านและเนื้อหาที่เรียนจากเพื่อนๆ ในระดับอุดมศึกษาได้เปลี่ยนมาชกมวยสากลอาชีพ รุ่น 65 กิโลกรัม หรือ 135 ปอนด์ สำหรับการขึ้นชกในทุกๆ สัปดาห์ถือว่าเป็นประสบการณ์ ทุกหมัดที่ปล่อยออกไปนั้นไม่ได้ใช้พลังเพียงอย่างเดียว แต่ต้องใช้ความคิด ความเร็ว สมาน หักพุดถึงเรื่องอนาคตอาชีพนักมวยไม่ยียายเหมือนกับอาชีพอื่นๆ มีนักมวยจำนวนไม่มากนักที่ยังชกมวยอยู่เมื่ออายุล่วงเข้าเลขสาม จึงตัดสินใจเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท โดยได้รับการ



สนับสนุนทุนการศึกษาต่อจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และยังสามารถนำประสบการณ์และเทคนิคต่างๆ บนสังเวียนมาถ่ายทอดให้กับนักกีฬาท่อยมวย ชมรมกีฬาต่อสู้ ในฐานะโค้ช ซึ่งเป็นความฝันที่อยากทำ

ผศ.อำนาจ เอี่ยมสำอางค์ ประธานสภาคณาจารย์ และอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมกีฬาต่อสู้และกีฬามวย กล่าวว่า ได้ชูนโยบายสนับสนุนกีฬากิจกรรมกีฬาต่างๆ และมวยสากล รวมทั้งสิ้น 21 ชนิดกีฬา "มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญด้านกีฬาเป็นอย่างมาก ในทุกปีจึงได้ทุ่มงบประมาณจัดสรรทุนการศึกษาตลอดหลักสูตร ทั้งในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท ทั้งแบบ 100% และแบบ 50% รวมทั้งยังมีโควตานักศึกษาเข้าศึกษาต่ออีกด้วย นอกจากนี้ยังมีเงินรางวัลสำหรับผู้ชนะ เบี้ยเลี้ยงแข่งขัน เบี้ยเลี้ยงฝึกซ้อม พร้อมทุนมากกว่า 300,000 บาท จัดซื้อสนามมวยมาตรฐาน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมฝึกซ้อมนักกีฬา เข้าสู่การแข่งขันทัวร์นาเมนต์กีฬามวยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 "ล้านนาเกมส์" ในปี 2561 ที่จะถึงนี้ อย่างไรก็ตามกีฬามวยถือว่าเป็นกีฬายอดนิยมในขณะนี้จึงได้เปิดคอร์สให้กับนักศึกษาที่สนใจ เพื่อฝึกศิลปะการป้องกันตัวเบื้องต้น และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สามารถติดต่อโดยตรงที่ โทรศัพท์ 080-300-0007"

5 เคล็ดลับ จัดโต๊ะอ่านหนังสือ

การจัดโต๊ะอ่านหนังสือในสภาพแวดล้อมที่ดี จะเป็นการกระตุ้นให้สมองเราจำได้ดียิ่งขึ้น

1. เลี่ยงตั้งโต๊ะตรงหน้าต่าง

เพราะบรรยากาศเบื้องหน้า จะทำให้ไม่มีสมาธิ อีกทั้งทำให้ร่างกายโดนแสงอาทิตย์โดยตรง

2. ไม่ควรตั้งโต๊ะหันหลังให้ประตู

เพราะจะทำให้กังวลหรือพะวงกับประตูด้านหลัง ทำให้ไม่มีสมาธิ

3. ลักษณะโต๊ะและเก้าอี้

ดีไซน์ของโต๊ะและเก้าอี้รองรับอิริยาบถในการใช้งานให้เหมาะสม สีสบายตา ไม่รกไปด้วยภาพหรือสติ๊กเกอร์ต่างๆ

4. มีแสงพอเหมาะ

แสงสว่างจ้าเกินไป จะทำให้สายตาอ่อนล้า แต่หากมืดเกินไปก็เป็นปัจจัยทำให้สายตาสั้น

5. ไม่ควรตั้งโต๊ะอ่านหนังสือใกล้เตียง

เพราะทำให้อยากงอไปนอน และไม่ควรรอ่านหนังสือบนเตียง จะทำให้ไม่มีสมาธิ หรือเผลอหลับไปโดยไม่ได้ทำอะไรเลย

กองสื่อสารองค์กร

rmutpiG
 rmutp_twit
 @rmutp
 rmutpiG

ที่มา : eduzones.com และ campus.sanook.com

เด็กดี เพื่อสังคมไทย

ประจำปี 2560

รับสมัครตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม 2560

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ เทียบเท่า
ซึ่งด้วยนายกรัฐมนตรีนโยบายและเงินรางวัลมูลค่ากว่า 50,000 บาท

รวมฉบับฉบับพิมพ์

www.facebook.com/goodkidsaward
 โทร. 02-665-2777 ต่อ 6934

rmutpfb
 rmutp_twit
 rmutpG
 @rmutp

13

— CONGRATULATIONS —

บัณฑิตป้ายแดง ประจำปี 2559

วนแห่งความสำเร็จ ที่ทุกคนตั้งหน้าตั้งตารอคอย วันที่เราจะได้รับปริญญาใบแรกของชีวิต ที่จะสร้างความภูมิใจให้กับครอบครัวให้กับพ่อแม่ ช่วงเวลานี้ต้องขอแสดงความยินดีกับความสำเร็จอีกขั้นของน้องๆ บัณฑิตใหม่ 3 พันกว่าคน จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร บัณฑิตทุกคน คือ เมล็ดผลแห่งความภาคภูมิใจของมหาวิทยาลัยที่จะออกไปแสดงศักยภาพในสังคม จดหมายข่าวฉบับนี้ จึงนำเรื่องราวความสำเร็จของเหล่าบัณฑิตทั้ง 9 คณะ มาฝากกันค่ะ แต่อย่างไรก็ตามหนทางข้างหน้ายังอีกยาวไกล ขอให้น้องๆ ทุกคน ก้าวเดินอย่างมั่นใจและขอให้ประสบความสำเร็จกันถ้วนหน้าค่ะ

ว่าที่ ร้อยตรี เกียรตินันต์ ลงทอง

สาขาเทคโนโลยีบัณฑิตมีเดีย
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ



"รู้สึกภูมิใจที่ได้สำเร็จการศึกษาจากรั้วราชมงคลพระนคร นอกจากความรู้ในห้องเรียนที่ได้รับแล้วยังมีสิ่งอื่นๆ อีกมากมายที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย เพราะว่าความรู้ทางวิชาการเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ การที่เราได้ทำกิจกรรมควบคู่ไปด้วย ทำให้เรารู้จักใช้ชีวิตและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ชีวิตปัจจุบันตอนนี้ผมทำงานเป็นนักประชาสัมพันธ์ ซึ่งได้นำความรู้จากมหาวิทยาลัยมาใช้ในการสร้างรายได้เลี้ยงครอบครัว ทำให้รู้สึกภูมิใจอย่างมากครับ ที่ได้เข้ามาเรียนที่ราชมงคลพระนครแห่งนี้ซึ่งทำให้ผมเป็นบัณฑิตที่รู้จักคิด รู้จักทำ และช่วยเหลือสังคม สมกับคำว่าบัณฑิตนักปฏิบัติอย่างแท้จริงครับ"

นายชัยพงศ์ เทพรรัตน์

สาขาวิชาออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น



"รู้สึกภูมิใจที่เข้ามาเรียนที่ราชมงคลพระนคร เราเป็นเด็กต่างจังหวัดเข้ามาเรียนครั้งแรก รู้สึกกลัวเพราะไม่มีเพื่อนไม่มีที่แนะนำ แต่หลังจากเข้ามาแล้วเจอเพื่อนและพี่ที่ให้ความรักความอบอุ่นรู้สึกประทับใจ มหาวิทยาลัยให้ทั้งความรู้และประสบการณ์รอบด้านทั้งจากการเรียนและการทำกิจกรรม ซึ่งการทำกิจกรรมทำให้เราสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ตอนนี้เรียนจบแล้วได้ทำงานเลยซึ่งตรงกับสาขาวิชาที่ตนเรียนมาโดยตรงรู้สึกดีใจ อยากฝากให้น้องๆ รู้จักแบ่งเวลาระหว่างเรียนและการทำกิจกรรมให้ดี ทั้งนี้ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยที่ให้ความรู้ประสบการณ์จนทำให้ตนเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพอีกคนในสังคมค่ะ"

นางสาววชิราภรณ์ สุรพงศ์วานิชกุล

คณะศิลปศาสตร์



"ภูมิใจที่เข้ามาเรียนที่ราชมงคลพระนคร ซึ่งเป็นมากกว่าสถานศึกษาที่ให้ความรู้ทั้งในห้องเรียน และได้ประสบการณ์จากการทำกิจกรรมมากมายหลายด้าน ซึ่งทำให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตต่อไปในการทำงานในอนาคต ซึ่งอยากทำธุรกิจนำเที่ยวและส่งออกขนมไทย ที่ล้ำค่ามหาวิทยาลัยสอนให้เรารู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนค่ะ"

นายณัฐพล ทสวิบูลย์

สาขาออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ



"ดีใจที่เข้ามาเรียนที่ราชมงคลพระนคร มหาวิทยาลัยมีระบบที่น้องรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย นอกจากนี้การทำกิจกรรมไปพร้อมๆ กับการเรียนทำให้ได้มีประสบการณ์ใหม่ๆ และมีเพื่อนต่างคณะมากมาย ตอนนี้เรียนจบแล้วผมขอขอบขทดแทนคุณพ่อคุณแม่ก่อน และค่อยสมัครงานในสาขาที่เรียนจบมา อยากฝากให้น้องๆ ทุกคนตั้งใจเรียน รวมไปถึงการทำกิจกรรมเพราะทุกสิ่งล้วนเป็นประสบการณ์ที่เราสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมจริงนอกรั้วมหาวิทยาลัยครับ"

นางสาวสาวิตรี จูทะสุวรรณศิริ

สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์
คณะวิศวกรรมศาสตร์



"ราชมงคลพระนครให้ทั้ง ความรู้ ประสบการณ์ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เป็นบ้านที่อบอุ่นอีกหลังหนึ่ง ตอนเรียนทำกิจกรรมมากมายโดยเฉพาะการเป็นนักกีฬาหมากล้อม การทำกิจกรรมสอนให้มีความรับผิดชอบ รู้จักการใช้ชีวิต รู้สึกรักและภูมิใจที่เข้ามาเรียนที่นี่ ตอนนี้เรียนจบได้งานทำแล้ว เป็นโปรแกรมเมอร์ บ.ยิปซินชอย จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทด้านเทคโนโลยีตรงกับสาขาที่เรียนมารู้สึกภูมิใจอย่างยิ่ง อยากฝากน้องๆ ทุกคนทำอะไรต่อทำให้เต็มที่ ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ถ้าเราตั้งใจทำค่ะ"

นายยุทธภูมิ ปานดี

สาขาวิทยาการสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



"ผมเป็นเด็กต่างจังหวัด ก่อนเข้ามาเรียนรู้สึกกลัวเล็กน้อย เพราะไม่มีเพื่อนมีที่คอยแนะนำ แต่พอเข้ามาเรียนเจอเพื่อนๆ อาจารย์ พี่ ที่คอยให้คำปรึกษา รู้สึกประทับใจ อบอุ่น ตอนเรียนผมได้เข้าร่วมกิจกรรมมากมายจนได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนๆ ให้เป็นหัวหน้าการเงินของสภานักศึกษา การเรียนไปด้วยทำกิจกรรมไปด้วยทำให้ผมเป็นคนที่ต้องอดทนมากกว่าปกติ เพราะผมต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสมทั้งเรียนและกิจกรรมเพื่อไม่ให้อย่างใดอย่างหนึ่งต้องเสีย แม้เหนื่อยแต่ผมรู้สึกภูมิใจ เพราะทำให้ผมมีสังคมที่กว้างขึ้น ช่วยให้เราได้ขยายโอกาสตัวเองมากกว่าเดิม ตอนนี้เรียนจบแล้วได้งานทำทันทีที่ บริษัทวอเตอร์อินเด็กซ์ จำกัด ซึ่งผมเป็นเจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการนักวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม ตรงกับสาขาที่เรียนจบมา รู้สึกดีใจ เนื่องจากผมฝึกงานสหกิจศึกษาตอนปี 4 พอผมฝึกงานจบบริษัทก็ติดต่อให้ทำงานต่อเลย ฝากถึงน้องๆ ทุกคนถ้าเราตั้งใจเต็มที่กับทุกๆ สิ่ง เราก็จะประสบความสำเร็จ ไม่อยากให้ทุกคนมองว่าต้องทำงานในบริษัทใหญ่โต เงินเดือนสูง แค่ออกให้สิ่งรอบๆ ตัวที่เราอยู่ทำให้เรามีความสุขนั้นก็คือความสำเร็จอย่างหนึ่งแล้วครับ"

นายชัชฌาญช์ มิตระประเสริฐยิ่ง

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ
คณะเทคโนโลยีการเกษตร



"ตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา ผมรู้สึกภูมิใจเป็นอย่างมากที่ได้เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 พระราชทานนามให้ นอกจากการมาเรียนแล้ว ผมได้มีโอกาสทำกิจกรรม และทำให้ผมได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การอยู่รวมกันกับเพื่อนๆ ต่างคณะ และการที่ผมทำกิจกรรมผมได้สัมผัสถึงความรัก ความห่วงใย เปรียบเหมือนครอบครัว ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยที่ให้โอกาสดีๆ กับผมเสมอมา ทั้งนี้ปัจจุบันกำลังเรียนที่ศูนย์รวมนักศึกษาแบปติสต์ Baptist Student Center เป็นหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งมีแผนว่าจะนำไปต่อยอดการทำงานในอนาคต อยากฝากถึงน้องๆ ทุกคนให้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ให้ได้มากที่สุด เพราะถ้าก้าวเข้าสู่ทำงานแล้วอาจจะไม่ได้มีช่วงเวลาที่สนุกสนานเหมือนช่วงวัยเรียน และที่สำคัญคือการแบ่งเวลาครับ น้องต้องแบ่งเวลาให้เป็น เรียงลำดับความสำคัญให้ถูกว่าสิ่งไหนควรทำก่อนสิ่งไหนควรทำหลังครับ"

นายพีรพล พุกโทมด

สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล
คณะวิศวกรรมศาสตร์



"มีความภูมิใจที่เข้ามาเรียนที่ราชมงคลพระนคร มหาวิทยาลัยให้ประสบการณ์ ให้ความรู้ ให้อาชีพ รวมถึงการทัศนศึกษาในต่างประเทศ เพื่อนำความรู้ที่ได้จากการเรียนและการทำกิจกรรมไปใช้ในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตหลังจบการศึกษา ปัจจุบันหลังจบการศึกษาผมได้นำความรู้ทักษะมาสืบสานธุรกิจของครอบครัว ซึ่งก็คือธุรกิจซ่อมรถยนต์ด้านระบบปรับอากาศ ทั้งนี้ผมได้นำความรู้จากการเรียนมาปรับใช้กับธุรกิจ เช่นการพูดคุยกับลูกค้าด้านเทคนิค ด้านวิชาการช่างเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้กับธุรกิจของครอบครัวได้ อยากฝากน้องๆ ทุกคนให้ตั้งใจเรียนและทำกิจกรรมควบคู่ไปพร้อมๆ กัน เพราะการเรียนคือการให้ความรู้ แต่การทำกิจกรรมจะทำให้เราได้รู้จัก Teamwork ซึ่งสำคัญอย่างมากในการทำงานครับ"

นายณัฐวุฒิ กิจการดุลยเขต

สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ
คณะบริหารธุรกิจ



"ภูมิใจที่เป็นนักศึกษาของราชมงคลพระนครอย่างมาก มหาวิทยาลัยแห่งนี้สอนให้ผมเป็นนักปฏิบัติมากกว่านักทฤษฎีและมีความรู้ในสายงานที่เรียนตามอัตลักษณ์มหาวิทยาลัย คือ บัณฑิตนักปฏิบัติ มหาวิทยาลัยสอนทั้งวิชาการและวิชาชีพให้ผมสามารถนำความรู้ไปใช้ทำงานได้จริง รู้สึกภูมิใจที่เป็นบัณฑิตของมหาวิทยาลัยและออกมารับใช้ประเทศและเป็นที่ยอมรับของสังคม ตอนนี้ผมทำงานตำแหน่งผู้ช่วยหัวหน้าดูแลและจัดการที่ บริษัทซิลลิคฟาร์มา เป็นบริษัทนำเข้าและส่งออกยารักษาโรค ยารักษาผิวหนัง ยาสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความสวยความงาม อยากฝากให้น้องๆ ตั้งใจทั้งเรื่องการเรียนรู้และการทำกิจกรรมอย่าให้อย่างใดอย่างหนึ่งต้องเสีย การทำกิจกรรมจะช่วยให้เราสามารถต่อยอดนำไปใช้ในการทำงานได้ ซึ่งได้รับรู้กับตัวเองเลยว่าหลังเรียนจบแล้วสิ่งที่ทำมาตอนเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยส่งผลประโยชน์ต่อตัวเราจริงๆ ครับ"



ข่าวต่อเนื่อง 1

• **พิธีพระราชทานปริญญาบัตร (ต่อจากหน้า 1)**

สำหรับพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ครั้งที่ 31 ประจำปีการศึกษา 2559 กำหนดวันที่ 24 พฤศจิกายน 2560 เวลา 13.00-16.00 น. ณ หอประชุมราชชมงคล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ส่วนกำหนดการซ่อมแบ่งเป็น 3 ครั้ง ครั้งแรกเป็นการซ่อมย่อยทั้ง 9 คณะ ระหว่างวันที่ 11-15 พฤศจิกายน 2560 ณ ศูนย์เทเวศร์ ศูนย์พัฒนียการพระนคร ศูนย์โชติเวช และศูนย์พระนครเหนือ ครั้งที่สองวันที่ 16 พฤศจิกายน 2560 ณ อาคารมงคลอาภา (ศูนย์พัฒนียการพระนคร) และครั้งที่สามวันที่ 17 พฤศจิกายน 2560 ณ หอประชุมราชชมงคล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ปีนี้สภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ยกย่องบุคคลผู้ประกอบคุณงามความดีและประสบความสำเร็จในชีวิตมอบปริญญากิตติมศักดิ์ จำนวน 3 ราย ได้แก่ **นายฐานันท์ สิริวัฒนภักดี** กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) ได้รับปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ **นายอนันต์ ตังทตส์สวัสดิ์** นักการเงินการธนาคารและการแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ ได้รับปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ และ**นายกัลกกุล ดำรงปิยวุฒิ** ประธานกรรมการบริษัท กันกุลเอ็นจิเนียริง จำกัด (มหาชน) ได้รับปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

สำหรับ **นายฐานันท์ สิริวัฒนภักดี** เป็นผู้มีส่วนในการศึกษาและสังคมเป็นที่ประจักษ์ ให้การสนับสนุนโครงการสร้างผู้ประกอบการรุ่นใหม่เพื่อสังคม (Beta Young Entrepreneur) ให้การสนับสนุนชุมชนและชาวบ้านในท้องถิ่น สามารถพึ่งพาตนเองสามารถเติบโตอย่างยั่งยืนภายใต้โครงการชุมชนดีมีรอยยิ้ม และให้การสนับสนุนด้านกีฬาในโครงการ Thai Bev Football Academy (TBFA) โครงการคลินิกกอล์ฟเยาวชน โครงการช้างสร้าง

เทนนิสไทย ส่วน **นายอนันต์ ตังทตส์สวัสดิ์** เป็นผู้วางหลักสูตรระบบการบริหารการเงินและการค้าเงินตราต่างประเทศ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) มีความเชี่ยวชาญด้านการค้าและวิเคราะห์เงินตราต่างประเทศ และ **นายกัลกกุล ดำรงปิยวุฒิ** ได้รับการยกย่องจากหลายสถาบันและกองทุนทางการเงินต่างๆ ว่าเป็นบุคคลสำคัญท่านหนึ่งในประเทศไทย ในฐานะผู้มีวิสัยทัศน์และเป็นผู้ดำเนินการพัฒนาโครงการโรงไฟฟ้าจากพลังงานทดแทน ทั้งโรงไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลม

นอกจากนี้ยังมีบัณฑิตที่มีผลการเรียนดี กิจกรรมและผลงานเด่นบัณฑิตเพชรราชชมงคล จำนวน 17 คน ประกอบด้วย **1.นางสาวเจนจิรา ใจโต** คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม **2.นายพิรพล พุกโหมด** คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม **3.นางสาวพิมพ์ศิลา ทองอยู่** คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ **4.นายชัยณัฐวิธู มิตรประเสริฐยิ่ง** คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ **5.ว่าที่ร้อยตรีเกียรตินันต์ ลงทอง** คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน **6.นายจตุพล แคนมิต** คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน **7.นายณัฐวุฒิ กิจการคุณเขต** คณะบริหารธุรกิจ **8.นางสาวสินีรินทร์ แก่นพรหมมา** คณะบริหารธุรกิจ **9.นางสาววรรณพร วัชรไตรรงค์** คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี **10.นายยุทธภูมิ ปานดี** คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี **11.นางสาวสาวิตรี จูฑะสุวรรณศิริ** คณะวิศวกรรมศาสตร์ **12.นายอมรเทพ สุขพัฒนา** คณะวิศวกรรมศาสตร์ **13.นางวชิราภรณ์ สุรพงศ์วานิชกุล** ศิลปศาสตร **14.นายสุรพงษ์ จงวิไลเกษม** คณะศิลปศาสตร **15.นายชัยพงศ์ เทพรรัตน์** คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น **16.นายศุภณัฐ สุขมงคล** คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น **17.นายษมทธิ์ ร่องวานิชชากร** คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบ **18.นายณัฐพล หลีวิบูลย์** คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบ

เมทินี ลิตโรจน นศ.ราชชมงคลพระนคร

ตัวแทนผู้นำรุ่นใหม่ One Young World 2017

“เวทีนี้ถือเป็นเวทีใหญ่ที่สุดของเยาวชนในระดับโลก ซึ่งไม่บ่อยนักที่เยาวชนไทยจะมีโอกาสเข้าสู่เวทีโลก การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้จึงถือเป็นประสบการณ์ที่ดี อีกทั้งยังได้พบมิตรภาพใหม่จากเพื่อนที่เป็นเยาวชนทั่วโลก และเชื่อว่าทุกคนที่มาร่วมโครงการจะมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้แล้วนำมาแชร์ มาแบ่งปัน เพื่อให้เกิดวิสัยทัศน์และมุมมองที่กว้างมากขึ้น” หนึ่งในความรู้สึกของนางสาวเมทินี ลิตโรจน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ ซึ่งเป็นตัวแทน 1 ใน 6 เยาวชนรุ่นใหม่ของประเทศไทยที่เข้าร่วมการประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนระดับโลกในโครงการ One Young World 2017 ที่จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “คิดเปลี่ยนโลก เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน” ระหว่างวันที่ 4-7 ตุลาคม 2560 ณ เมืองโบโกตา ประเทศโคลัมเบีย

เมทินีเล่าว่า โครงการ One Young World 2017 เป็นการประชุมสุดยอดประจำปี ที่มีคุณค่ายิ่งต่อเยาวชนทั่วโลก และได้รับความร่วมมือจากองค์กรต่างๆ บริษัทเอกชน หน่วยงานเอ็นจีโอเพื่อร่วมขับเคลื่อนและพัฒนาเยาวชนจากทั่วทุกมุม ให้โอกาสเยาวชนผู้มีความคิดและความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาและการพัฒนา มีโอกาสได้เรียนรู้จากผู้มีความสามารถในระดับโลก เพื่อสะสมประสบการณ์การประชุมให้เกิดทักษะความเป็นผู้นำซึ่งตนได้ฝึกงานที่เอ็กซ์พอร์ท ซ็อบ อยู่ในเครือบริษัท เซียงใหม่ชาร์ลมิซเซล เป็นหนึ่งในผู้สนับสนุนโครงการนี้ โดยทางบริษัทได้ให้นักศึกษาที่ทำงานพาร์ทไทม์ทุกคนเข้าร่วมเวิร์กช็อปพัฒนาทักษะทางการคิด บุคลิกภาพ วิสัยทัศน์และการเขียนเพื่อพูดสุนทรพจน์

เมทินีเล่าต่อว่า หลังจากผ่านการอบรมหลักสูตรต่างๆ แล้ว ทำให้เข้าใจถึงคุณลักษณะของการเป็นผู้นำรุ่นใหม่ที่ดีมากขึ้น โดยเฉพาะผู้นำที่จะประสบความสำเร็จได้ต้องมีใจพัฒนา มีพลัง และสามารถสร้างพลังให้แก่คนรอบข้างได้ พร้อมกับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นผู้มีพลังบวก นอกจากนี้ยังได้ร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ หลังจากนั้นทางบริษัทได้คัดเลือกเยาวชนเพียง 6 คน รู้สึกดีใจอย่างมากที่ได้เป็น 1 ในตัวแทนของเยาวชนประเทศไทย เข้าร่วมการประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนระดับโลกครั้งนี้ โดยการเข้าร่วมงานครั้งนี้จะขึ้นกล่าวสุนทรพจน์เรื่อง การศึกษากับการก่อการร้าย พร้อมใช้เวทีแห่งนี้ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อประเด็นปัญหาสำคัญของโลกให้ไปสู่ทางที่ดีขึ้น และนี่เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ที่ประเมินค่าไม่ได้

ข่าวต่อเนื่อง 1

• **ก๊และรสบแรก (ต่อจากหน้า 1)**

เนื่องจากราชชมงคลพระนครมีการเปิดภาคเรียน ในช่วงเดือนมิถุนายน 2561 ดังนั้น ในรอบที่ 1 มหาวิทยาลัยเริ่มเปิดรับวันที่ 1 ตุลาคม-20 พฤศจิกายน 2560 เปิดรับสมัครนักเรียนทั่วไป ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจัดการเรียนการสอน 9 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ

ผศ.เฟื่องฟ้า เมฆเกรียงไกร กล่าวต่อว่า เชื่อว่ารูปแบบการคัดเลือกสอบเข้าระบบที่แคสนี้ จะลดการวิ่งรอกสอบ และมีเวลาเตรียมความพร้อมสำหรับนักเรียนมากขึ้น ไม่เป็นการเร่งรีบค่าใช้จ่าย ลดความเครียดให้นักเรียนและผู้ปกครองอีกด้วย ทั้งนี้มหาวิทยาลัยได้จัดให้มีการสอบสัมภาษณ์หรือการทดสอบทักษะเฉพาะทางวันที่ 2 ธันวาคม 2560 ผู้ผ่านการสอบคัดเลือกรายงานตัวผ่านเว็บไซต์และชำระเงินตามที่กำหนดในวันที่ 24 ธันวาคม 2560-5 มกราคม 2561 ผู้สนใจสมัครผ่านเว็บไซต์ <http://admis.rmutp.ac.th> หรือ <http://www.rmutp.ac.th> สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน (สวท.) โทร.0-2665-3777 ต่อ 6305 หรือ 6409

“นอกจากนี้มหาวิทยาลัยยังเปิดรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ด้านกีฬา ซึ่งมอบทุนเรียนฟรีตลอดหลักสูตร จำนวน 30 ทุน และรับระบบโควตาพิเศษ 30 คน ส่วนด้านดนตรีศิลปะการแสดงมอบทุนเรียนฟรีตลอดหลักสูตร จำนวน 10 ทุน และรับระบบโควตาพิเศษ 10 คน โดยผู้สมัครต้องมีประวัติ ผลงาน และความสามารถทางกีฬาดีเด่นในระดับทีมชาติหรือตัวแทนเยาวชนทีมชาติ ฯลฯ โดยนับผลงานตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2557 (ย้อนหลัง 5 ปี) ทั้งนี้ หากนักเรียนที่สมัครความสามารถพิเศษ ต้องกรอกใบสมัครอีกครั้งที่ std.offpre.rmutp.ac.th/sport_main หรือ std.offpre.rmutp.ac.th/performingart”

ครบรอบ "13 ปี RMUTP

สู่มหาวิทยาลัยดิจิทัล

ร่วมปลูกจิตสำนึกเยาวชน

คิด(ส์)ดี ทำดี...เพื่อสังคม”

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ครบรอบ 13 ปี วันคล้ายวันสถาปนามหาวิทยาลัย ในวันที่ 18 มกราคม 2561 โดยแสดงศักยภาพทางการศึกษาผ่านการจัดงาน “13 ปี RMUTP GOES DIGITAL: Good Kids for Good Society” ระหว่างวันที่ 18-20 มกราคม 2561 ณ ศูนย์พัฒนียการพระนคร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครซึ่งภายในงานมีการบูรณาการองค์ความรู้ทางด้านวิชาการ การจัดการเรียนการสอน งานวิจัย การบริการสังคม เพื่อต่อยอดการเป็นมหาวิทยาลัยดิจิทัลที่มุ่งเน้นผลิตบัณฑิตมืออาชีพ

รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กล่าวว่า ตลอดระยะเวลา 12 ปีที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านการบริหารและด้านวิชาการ เพื่อขับเคลื่อนสู่การเป็นมหาวิทยาลัยดิจิทัลด้วยการนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาใช้ในการบริหารและการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ โดยจะส่งผลให้บัณฑิตของราชชมงคลพระนครมีศักยภาพสูงสามารถทำงานในสถานประกอบการได้ทันที ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ของรัฐบาล ปีนี้มหาวิทยาลัยได้จัดงานเฉลิมฉลองภายใต้แนวคิด “13 ปี RMUTP คิด(ส์)ดี ทำดี...เพื่อสังคม” นับเป็นปีที่ 2 ที่มหาวิทยาลัยมุ่งเน้นการกระตุ้นจิตสำนึกปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมของบุคลากร นักศึกษา โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับเยาวชนที่คิดดี ทำดีอย่างต่อเนื่อง โดยมอบโล่รางวัล “เด็กดีเพื่อสังคมไทยประจำปี 2560” ให้กับเยาวชนเพื่อสนับสนุนให้เยาวชนหมั่นทำความดี อีกทั้งยังเป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนที่ทำความดีเป็นที่ประจักษ์แก่สังคมต่อไป

รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ กล่าวว่า ภายในงานมีการจัดนิทรรศการแนะนำผลงานทางวิชาการ การแนะนำหลักสูตรจาก 9 คณะ และการเปิดรับนักศึกษาโควตาพิเศษ ในระบบ TCAS ประจำปีการศึกษา 2561 ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี จำนวน 9 คณะ คือ คณะครุศาสตร์ อุตสาหกรรม คณะศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจมากมาย เช่น นิทรรศการทางวิชาการ กิจกรรมการแข่งขันทักษะวิชาชีพ การแข่งขันหุ่นยนต์ การประกวดภาพยนตร์สั้น To Be No.1 การประกวดผลงานเพื่อความก้าวหน้าด้านสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรม อบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นฟรี เป็นต้น จึงขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมงานครั้งนี้ โดยติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่กองสื่อสารองค์กร ราชชมงคลพระนคร โทร.02-665-3777 ต่อ 6022 หรือ www.rmutp.ac.th

**** โอ้วน่าชื่นชม คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ โดยฝ่ายกิจการนักศึกษา จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย โรงพยาบาลศิริราช กับทางภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มียอดการบริจาคกว่า 48,600 cc.

**** ประมอรัวๆ ให้กับ นายทินวัฒน์ พัฒธานี และนายเทวินทร์ พัฒธานี นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สุดเจ๋ง ควารองชนะเลิศอันดับ 1 ในการแข่งขัน "ฟุตบอลเลย์" เป็นส่วนหนึ่งของโครงการทวูวิชั่นส์-ยามาฮ่า ฟุตบอลเลย์ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ปี 2560 นอกจากนี้ยังได้รับโอกาสจากทาง

สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ให้ได้สิทธิ์เข้าร่วมเก็บตัวฝึกซ้อมเป็นทีมชาติไทยอีกด้วย **** สมกับเป็นมหาวิทยาลัยดิจิทัล โดยอาจารย์ธนาวุฒิ นิคมณี ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัย เข้ารับโล่เกียรติคุณรางวัลหน่วยงานที่ให้บริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตพื้นฐานและบริการที่รองรับ IPv6 ประจำปี พ.ศ. 2560 (IPv6 Awards 2017) จากนาวาอากาศเอกสมศักดิ์ ขาวสุวรรณ์ รองปลัดกระทรวง รักษาการแทนปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรมเซ็นจูรี่ พาร์ค กรุงเทพฯ

**** ว้าวๆ น่าสนับสนุน นักศึกษาจากคณะรวมใจเก็บขยะเพื่อสังคมเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร (รัชกาลที่ 10) โดยมีนักศึกษาจาก คณะศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีสารสนเทศกว่า 60 คน ร่วมเก็บขยะบริเวณโดยรอบมหาวิทยาลัยฯ ศูนย์เทเวศร์ และศูนย์พณิชยการพระนคร ซึ่งจัดโดยชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและรักษาสิ่งแวดล้อม “RMUTP CNE-Clean & Clear”

**** อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครและประธานกองทุนการศึกษาพณิชยการพระนคร ได้เป็นประธานมอบทุนการศึกษาใน “พิธีมอบทุนการศึกษาประจำปีการศึกษา 2560 กองทุนการศึกษาพณิชยการพระนคร” ปีนี้มีผู้รับทุนการศึกษาทั้งระดับปริญญาตรีและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพจำนวน 156 ทุน รวม 1,708,000 บาท เพื่อสนับสนุนด้านการศึกษาแก่นักศึกษาผู้มีผลการเรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ และมีความประพฤติดี ณ คณะบริหารธุรกิจ (ศูนย์พณิชยการพระนคร)



เตรียมความพร้อมแข่งขันทักษะทางวิชาการ 9 มทร.

ดร.ปริญญา มากกลิ่น คณบดีคณะบริหารธุรกิจและในฐานะเจ้าภาพการจัดงาน พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และคณาจารย์จาก 9 มทร. เข้าร่วมประชุมเตรียมความพร้อมการจัดโครงการ "สัมมนาและแข่งขันทักษะทางวิชาการด้านบริหารธุรกิจ 9 มทร. ครั้งที่ 6" โดยมีการแข่งขันแบ่งเป็น 8 กิจกรรม เพื่อพัฒนาทักษะทางวิชาการ ด้านบริหารธุรกิจ ให้กับนักศึกษาและสร้างความร่วมมือทางวิชาการด้านบริหารธุรกิจ ระหว่างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 9 แห่ง ซึ่งจะจัดกิจกรรมในระหว่างวันที่ 31 มกราคม 2561 และวันที่ 1-2 กุมภาพันธ์ 2561 ณ ห้องประชุมมณฑลภา 2 ชั้น 2 อาคารมณฑลภา



สาวเสียงเพราะ

นางสาวชนากานต์ ตุ่มศิริ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คว้ารางวัลชนะเลิศ โดยได้รับรางวัลและเกียรติบัตร ในการประกวดร้องเพลงลูกทุ่ง ระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 19 ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ โรงแรมสหหลวง ศาลาเฉลิมกรุง



คว้าที่ 3 แข่งขันทำอาหาร

นักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 พร้อมเงินรางวัล 2,000 บาท และน้ำสิงห์ 30 แพ็ค ข้าวสาร 30 กิโลกรัม ในการแข่งขันทำอาหารในโจทย์ ข้าวคั่ว รายการ “TODD FOOD FEST MADE BY TODD ซอสพริก พริก” ในเมนู “ข้าวมันจิ้มแจ่วพริกไก่ซอสซาบซ่า” ณ เดอะ ไนน์ เซ็นเตอร์ พระราม 9

อนุรักษ์และฟื้นฟูธรรมชาติ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการฝึกอบรมศึกษาดูงานด้านการอนุรักษ์และฟื้นฟูธรรมชาติ ในโครงการพระราชดำริ โดยพานักศึกษาเข้าดูงาน ณ โครงการตามพระราชประสงค์หุบกะพง และบริเวณบ้านเขาไม้พลอง หมู่ 2 ตำบลเขาใหญ่ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี



เพิ่มทักษะการออกแบบอย่างมืออาชีพ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จัปมื่อ บริษัทเอสซีจี แพคเกจจิ้ง จำกัด (มหาชน) จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพิ่มทักษะวิชาชีพด้านสถาปัตยกรรมและการออกแบบ “SCG Packaging x RMUTP Workshop” เพื่อเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้การออกแบบอย่างมืออาชีพ ภายใต้หัวข้อ HAPPY NEW YEAR Gift Box โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากบริษัทเอสซีจี แพคเกจจิ้ง จำกัด (มหาชน) ประกอบด้วย คุณวรรณ สุทัศน์ ณ อยุธยา Chief Packaging Specialist, คุณธนัชชา ว่องอมรนิติ Brand Management Office, คุณณกร คงสายสินธิ์ Manager Product Development และ คุณปรินดา อัครภาพ Manager Design Solution Center



RMUTP Freshmen 2017

กองพัฒนานักศึกษากิจกรรม RMUTP Freshmen 2017 ระดับมหาวิทยาลัย โดยผู้คว้าตำแหน่ง BOY RMUTP Freshmen นายปณิธิ เจริญพงษ์ คณะบริหารธุรกิจ, GIRL RMUTP Freshmen นางสาวชนิกานต์ ลำเจียก คณะศิลปศาสตร์, MISS SEASON RMUTP AWARD นายณภัทร เมธสุทธิ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น, MISS CONGENIALITY

ทัวร์จำลองพระนครทราว

โครงการฝึกทักษะวิชาชีพ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ บริษัททัวร์จำลองพระนครทราว เส้นทางกรุงเทพฯ-กาญจนบุรี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการดำเนินงานนำเที่ยว เพื่อให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการทำงานจริง ควบคุมโดย ดร.นิตินันท์ ศรีสุวรรณ



ฤดูกาลรับปริญญาเวียนกลับมาอีกครั้งหนึ่ง หลายคนที่ยังจำและเฝ้ารอวันรับปริญญา ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่ไม่ได้มีทุกวัน จึงพลาดไม่ได้ต้องถ่ายนอกรอบรับปริญญา กับ กลุ่มเพื่อนที่สนิท เพื่อบันทึกภาพไว้เป็นความทรงจำ แต่หลายคนคงกำลังมองหาโลเคชั่นสวยๆ ที่อยู่ในกรุงเทพฯ หนังสือพิมพ์ Newsletter เล่มนี้ จึงไม่พลาดที่จะมาบอกสถานที่ที่วิวสวยขึ้นเทพ ถ่ายภาพออกมาแล้วปังแน่นอน

บรรยากาศที่แรกเน้นทัศนียภาพสวยงามบริเวณ บึงกว้างใหญ่ล้อมรอบด้วยต้นไม้เขียวๆ และไม่ไกลจากใจกลางกรุงเทพฯ มาก **สวนเบญจกิติ** จึงเป็นอีกที่หนึ่งที่ควรเก็บภาพบรรยากาศสวยๆ มีฉากหลังเป็นตึกสูงดำเรียงรายกันอยู่ คนที่มาเยือนจะได้พักผ่อนจิตใจ ร่างกาย พร้อมทั้งได้ภาพสวยๆ กลับไปเต็มกล้องแน่นอน



โปรเซียมป์กลางบางรัก เจริญกรุง ซ.36 เป็นจุดหมายอันดับต้นๆ ของการถ่ายรูปรับปริญญา ชนิดที่ว่าเกือบทุกวันเราจะได้เห็นบัณฑิตใส่ชุดครุย ของหลากหลายสถาบันยืนโพสท่าถ่ายรูปหน้าอาคาร กันไม่เคยขาด ซึ่งอาคารแห่งนี้ได้ดัดแปลงมาจาก ตึกแนวยุโรป หากใครที่ถ่ายภาพจากด้านนอกหน้าใจ แล้วสามารถเข้ามาด้านในได้จะมีทั้งห้องโถงที่กว้างขวาง การตกแต่งแบบย้อนยุค และรวมเรื่องราวประวัติศาสตร์เกี่ยวกับโปรเซียมป์ของไทยมากมาย ก่อนเข้าไปชมด้านในอาคารนั้นต้องลงชื่อเพื่อขอ

เข้าชมก่อนซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ดูแลอยู่สามารถติดต่อได้เลย เปิดให้เข้าชมทุกวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 10:30-21:00 น.



สะพานพระราม 8 เป็นสะพานแบบซิงโครไนซ์สะพานแขวนแบบสะพานอื่นๆ ที่เราเห็นกัน ที่สำคัญสะพานพระราม 8 คือ สะพานซิงที่ยาวที่สุดในโลก โดยมีความยาวถึง 475 เมตร และการออกแบบสะพานได้คำนึงถึงความสวยงามทางสถาปัตยกรรม จึงทำให้มีความโดดเด่นไม่ว่าจะถ่ายมุมไหนก็สวยแน่นอน



กระทรวงกลาโหม ตั้งอยู่ที่แขวงพระราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ความน่าสนใจของอาคารกระทรวงกลาโหม นั้นนอกจากรูปแบบของตัวอาคารที่มีสถาปัตยกรรมแบบยุโรป

ที่แสนจะสวยงามด้วยสีเหลืองอ่อน และบานหน้าต่างเป็นสีเขียวสวยงามอย่างมาก โดยที่ทางสวนด้านหน้าของอาคารนั้นเป็นที่แสดงปืนใหญ่โบราณจำนวนมาก โดยถือว่าเป็นพิพิธภัณฑ์กลางแจ้งที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของประเทศไทย



สำหรับใครกำลังมองหาสถานที่ถ่ายภาพสไตล์วินเทจ **บ้านบางเขน** เป็นสถานที่แนะนำแห่งใหม่ อยู่ในเขตบางเขน ตรงข้ามกรมทหารราบที่ 11 รักษาพระองค์ เป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องราวในอดีต ที่จะพาย้อนวันวานไปยังยุค 90's ภายในตกแต่งในสไตล์วินเทจเหมือนยกบ้านเก่าเอามาไว้ทั้งหลัง ของตกแต่งทั้งหมดเป็นของสะสมโบราณหลายชิ้น ทั้งข้าวของเครื่องใช้ และมีการจำลองบรรยากาศเก่าๆ ชวนให้หวนนึกถึงอดีตวันวาน และยังเต็มไปด้วยมุมถ่ายรูปสุดชิค ให้ได้เก็บรูปสวยๆ สถานที่แห่งนี้เปิดตลอด 24 ชม. หากเหนื่อยจากการถ่ายภาพสามารถแวะพักหาของอร่อยๆ ทานได้

เรื่อง : ฉวีวรรณ มะโนปภาพ : pantip.com

นําลายสอ

ขนมหวาน "เครปเย็น"

วันนี้เราจะมานำเสนอของหวาน "เครปเย็น" เป็นเมนูขนมหวานที่ทำเองได้ง่าย อีกทั้งยังสามารถเลือกใส่ไส้ได้หลากหลายตามใจชอบ ทั้งไส้สตรอว์เบอร์รี่ ช็อกโกแลตบราวนี่ โอรีโอ้ ฝอยทอง ใครที่ชอบของหวานกับพลาดเค็ดบาด

วิธีทำ...เตรียมส่วนผสม ใส่ลงในโถปั่นด้วยตะกร้อมือ ตีให้เข้ากันดี พอเข้ากันดีให้ใส่เกล็ด กลิ่นวนิลา และน้ำตาลทราย คนน้ำตาลทรายให้ละลาย โดยการแบ่งใส่ทีละน้อย และค่อยๆ แบ่งใส่เนยจืดทีละละลายไว้แล้ว จากนั้นค่อยๆ ใส่แป้ง คนไปเรื่อยๆ จนเข้ากันดี และค่อยๆ แบ่งใส่เนยสด พอเข้ากันดีแล้ว นำมากรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อให้แบ่งเนื้อเนียนสวย และพักแบ่งไว้ในตู้เย็น

การตีวิปครีม... ใช้เป็นตะกร้อมือแบบไฟฟ้าจะสะดวก และเตรียมชามอลูมิเนียม 2 ใบ ใบล่างใส่น้ำแข็งเพื่อให้เย็นจัด ใบที่สองวางบนน้ำแข็ง เทวิปครีมเย็นๆ ใส่ชามที่วางบนน้ำแข็ง ใช้ตะกร้อมือไฟฟ้าตีเบาๆ สัก 1 นาที จากนั้นก็เพิ่มความเร็วขึ้น ค่อยๆ ใส่น้ำตาลไอซิ่งลงไป โดยใช้ตะแกรงร่อนน้ำตาลด้วยจะได้ละลายเข้ากันง่าย จากนั้นตีให้เข้ากัน ปรับความหวานได้ตามชอบ ตีจนวิปครีมขึ้นเสีงตักใส่ถุงบีบ แล้วพักไว้ในตู้เย็น

การทอดแป้ง... ตั้งกระทะทาเนยให้ทั่ว ใช้ไฟอ่อนๆ ในการทอดแป้ง คนแป้งเครปก่อนหยอดใส่กระทะทุกครั้ง เพื่อให้แป้งเนียนสม่ำเสมอ วิธีใส่แป้งคือ ยกกระทะขึ้นจากเตา หยอดแป้งลงไปในกระทะ กลิ้งหมุนให้ทั่วๆ เพื่อให้แป้งบางและสม่ำเสมอทั่วกระทะ แล้วนำกระทะวางบนเตาทอดแป้งให้สุกดี แล้วตักออกพักไว้ในตะแกรงเพื่อคลายความร้อน

การทอเครปเย็น... นำแผ่นแป้งที่เย็นสนิทแล้ว บีบวิปครีมลงไป ใส่ไส้ตามชอบ จากนั้นพับเป็นสี่เหลี่ยม หรือจะม้วนเป็นโรลก็ได้

Sport Guru

เทคนิคออกกำลังกาย

ในปัจจุบันคนเราส่วนใหญ่เริ่มหันมาสนใจ เรื่องสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะการวิ่ง ทั้งตามสวนสาธารณะและฟิตเนสที่ต่างๆ ในวันนี้จึงมีเทคนิคการวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกวิธีมาแนะนำกัน

1. การอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรที่จะทำทุกครั้ง
2. วิ่งด้วยท่าที่ถูกต้อง ตามองตรงไปข้างหน้า หลังและศีรษะตรง เคลื่อนไหวแขนให้เป็นจังหวะ
3. หายใจด้วยท้อง สูดหายใจเข้าไปในปอดจนท้องขยาย และบังคับปล่อยลมให้ออกมาด้วยการแฉะท้อง
4. วิ่งสลับเดินยาว เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว
5. จับสัญญาณอันตราย ถ้ารู้สึกไม่ดี คลื่นไส้ อาเจียน ให้เปลี่ยนเป็นเดิน แล้วจึงค่อยๆ หยุดนั่งพัก
6. ผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง ควรทำทุกครั้ง

เทคนิคการวิ่งง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้ ของอย่างนี้อยู่ที่ใจ หยิบรองเท้าแล้วไปวิ่งกันเถอะ เพื่อสุขภาพของพวกเรา สุดท้ายขอฝากชมรมกีฬาของราชชมรมคุณพระนครไว้ในอ้อมอกอ้อมใจ ซึ่งมีมากกว่า 21 ประเภท ชนิดกีฬาคนเดียวคนเดียว ใครสนใจสมัครเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้เลย สามารถเข้าชมรายละเอียดได้ที่ std.offpre.RMUTP.ac.th/sprf และมาสร้างสุขภาพที่ดีด้านโรคภัยกันครับ

ที่มา : www.si.mahidol.ac.th
เรียบเรียง : ณรงค์กร ประสารแสง