



Newsletter

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2558
กองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



อธิการบดีราชมงคลพระนครเพร้อม ผงาดสู่มหาวิทยาลัยดิจิทัล ติดอันดับเน็ตแรง



11th

RMUTP
ANNIVERSARY

คิด(ส์)ค กำดี...เพื่อสังคม

ดึงสื่อมวลชน
เยี่ยมชมผล
การเรียนรู้
บูรณาการ

สืบสานสองฝั่งเชียง จ.หนองคาย
พร้อมลงนามความร่วมมือกับ
มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว

อ่านต่อหน้า 3

**BIKE
FOR
DAD** ปั่นเพื่อพ่อ

เตรียมจัดงานใหญ่
“ครบรอบ 11 ปี”
ชูแนวคิดปลูกจิตสำนึก
ดีด(ล)ดี ทำดี... เพื่อสังคม



**ปิดภาค
พระนครเกมส์**
บริหารธุรกิจดอง
เจ้าแห่รีบลุ้นทอง

อ่านต่อหน้า 3

เปิดรับตรงปี 59
เชื่อหลักสูตรการเรียนการสอน
สอดคล้องความต้องการของตลาด

ผศ.ยุทธภรณ์ สุวรรณเวช
||| ยืน ราชมงคลพระนคร
เข้าร่วมกิจกรรมจัดรายงาน
เดลินิพะเกียรติพระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เมืองใน โอกาสสมหมายดล
เดลินิพะชเนมพระราชา
88 พระราชา

อ่านต่อหน้า 3

ดร.สุกี้ทกฯ เผยราชมงคล
พระนคร รับสมัคร
นักศึกษาเข้าศึกษาต่อ
ระดับปริญญาตรี เชื่อมั่น
ว่าหลักสูตรการเรียน
การสอนมีความสอดคล้อง
กับความต้องการของ
ตลาดแรงงาน

อ่านต่อหน้า 3





สวีดัส...สวัสดีค่ะท่านผู้อ่าน ฉบับนี้เริ่มเข้าสู่หน้าหานาฬกันแล้วนะค่ะ อาจจะยังหนาไม่เต็มที่ แต่ถึงอย่างไรท่านผู้อ่านควรระวังรักษาสุขภาพกันด้วยนะค่ะ เข้าเรื่องกันเลยดีกว่า ในสกู๊ปนี้เป็นสกู๊ปที่รวมเอาเรื่องราวและกิจกรรมดีๆ เป็นเรื่องภาคภูมิใจของชาารามงคลพระนรมมาไว้ให้ท่านผู้อ่านเลยค่ะ

เริ่มด้วย คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากบริษัท رانยานยนต์ พ.อ.เน.ท. จำกัด ตัวแทน บริษัท เอ.พี. ชอนด้า จำกัด ให้กับทีม “ครูช่างเทเวศร์” สาขาวิศวกรรมเครื่องกล คณะครุศาสตร์ อุตสาหกรรม เพื่อสนับสนุนทักษะวิชาการด้านวิศวกรรมยานยนต์ การเรียนรู้นักออกแบบ ห้องเรียน การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ความรับผิดชอบ และเพื่อใช้ร่วมการแข่งขัน ชอนด้าประยุทธ์เชือเพลิง ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 26 - 27 พฤษภาคม 2558 ณ สนามช้าง



อินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต จังหวัดบุรีรัมย์

นางสาวอรรรณ เพชรนิล นักศึกษา ระดับชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาออกแบบแฟชั่นผ้า และเครื่องแต่งกาย คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ราชมงคลพระนคร ได้รับเหรียญรางวัลชมเชย พร้อมใบปรับรองความสามารถฝีมือผ่าน gonit's มาตรฐานจากการแข่งขันฝีมือแรงงานนานาชาติ ครั้งที่ 43 (World skills 2015) ในสาขาแฟชั่นเทคโนโลยี (Fashion Technology) เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2558 ณ นครเชาท์เปาโล ประเทศบราซิล

คณะบดีคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ดำเนินการบูรณาการ พัฒนาด้านการบริการ วิชาการแก่สังคมและการเรียนการสอน โดย การจัดค่ายสร้างสรรค์ปืนสีอัดลมธรรม ครั้งที่ 1 นำนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการโทรทัศน์ และวิทยุกระจายเสียง ชั้นปีที่ 3 ซึ่งกำลังศึกษา ในรายวิชาการผลิตรายการโทรทัศน์ขั้นต้น ลงพื้นที่ชุมชนไทย-ยวน อำเภอเส้าหี้ จังหวัด ยะลา ระหว่างวันที่ 3 - 4 ตุลาคม 2558 เพื่อผลิตสารคดี ชุด ศิลป์ผู้นำล้านนาไทย-ยวน



ผศ.สาวนีย์ อารีจงเจริญ และอาจารย์ รัชชัย แสงน้ำเพชร คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ และออกแบบแฟชั่น กับผลงานวิจัยเรื่อง “การ ย้อมสีด้วยสมุนไพรไทยเพื่อป้องกันรังสี UV สำหรับประยุกต์ใช้งานด้านผลิตภัณฑ์สิ่งทอ” ถ่ายทอดออกอากาศสดรายการผู้หญิงถึง ผู้หญิง ทางช่อง 3 Family ช่อง 13 ในวันศุกร์ ที่ 2 ตุลาคม 2558 เวลา 08.00 – 09.00 น



เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2558 นายปิยะพงษ์ ฉิมรง ว่าที่บัณฑิตคณะบริหารธุรกิจ สาขา วิชาการบัญชี และอดีตนายกสโมสรนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร ได้เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาททรงพระราชนรังสรรค์ พระเจ้าโภสรม พระราชนิมิตดามาตุ จัดโดยสมาคมผลิตภัณฑ์ชุมชนไทย ในงาน Siam Festival 2015 เมื่อ 26 ตุลาคม 2558 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า รัตนาธิเบศร์



อ.ศกรินทร์ วงศ์รัตนารักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารธุรกิจ คหกรรมศาสตร์ และนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ ร่วมด้วยศิษย์เก่าสาขาวิชาอุตสาหกรรมการบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ชนะเลิศการประกวดการแกะสลักผักผลไม้พسانงานใบป่องระดับประเทศ ถ้วยรางวัลประทานพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมส瓦ลี พระวรราชาทินัดดามาตุ จัดโดยสมาคมผลิตภัณฑ์ชุมชนไทย ในงาน Siam Festival 2015 เมื่อ 26 ตุลาคม 2558 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า รัตนาธิเบศร์

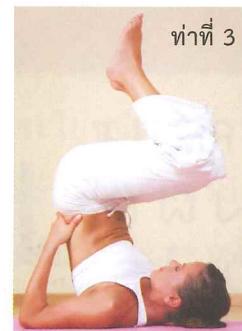


นานาสาระ

ยกขาเหยียดขึ้นไม่ได้นาน ให้ห้ามยืด หรือเข้มขัดมากล้องปลายเท้าแล้วใช้มือดึงพยุงตัวเอาไว้



ท่าที่ 2 ท่างเท่า (Cobra Posture) เป็นท่าที่ช่วยบริหารกระดูกสันหลัง และรับกล้ามเนื้อหน้าท้องไปในตัว วิธีฝึกคือ ให้นอนคว่ำ งอข้อศอก ตันแขน และมีอวัยวะลำตัวด้านข้าง ขาซิดกัน หรือจะแยกขาออกประมาณหนึ่งช่วงให้ลึกได้ จากนั้นเหยียดแขนขึ้น แต่พยายามให้ศอกของเล็กน้อยเพื่อยกลำตัวช่วงบนขึ้น เปิดอก เปิดไหล่ พยายามยืดศีรษะขึ้นให้ขนาดกับลำตัวช่วงบน ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก ประมาณ 3 - 5 ลมหายใจ แล้วกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น



ท่าที่ 3 ท่ายืนด้วยไหล่ (Half shoulder stand) ท่านี้อาจยากไปสักหน่อย แนะนำสำหรับผู้ที่ฝึกโยคะนานจนเขียวชาญแล้ว แต่มือใหม่ จะลองดูก่อนเสียหาย วิธีฝึกเริ่มจาก นอนหงาย ขันเข้าขึ้นที่สันเท้าวางกับพื้นติดกัน หายใจออก แขนและมือทั้งสองข้างวางคางค่าวันแบบลำตัวกดพื้น ยกสะโพกขึ้นพร้อมดึงเข้าไปทางศีรษะในท่า เข้า-ออก ยกหลังขึ้นจากพื้น จนเข้าทั้งสองข้างอยู่หน้าใบหน้า จากนั้น ใช้มือสองข้างประคอง แผ่นหลังจนกระทั้งหลังตั้งฉากกับพื้น แล้วค่อยเลื่อนมือลงดันแห่หลังไว้เหยียดเข้า ยกปลายเท้าชี้บนเพดาน ดันลำตัวขึ้นจนหน้าอกซิดกับคางหน้าตั้งตรง ให้คงท่านี้ไว้ 30 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น

โยคะกระชับบั้นท้าย

ท่าที่ 4 ท่านั่งเก้าอี้ (Chair Pose) วิธีฝึกคือ ให้ยืนตรงเท้าชิดกัน เหยียดเข้าให้ตึง เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาให้เข้ากระชับ จากนั้น



แยกขาออกเล็กน้อย หายใจเข้าช้าๆ ก้ม身 ตั้งขาหักกับพื้น พนมมือ เล็กหายใจออก ย่อเข่าลงให้มากที่สุดจนนานกับพื้น จนก้นให้ยืดออก เหยียดลำตัวให้ตรง พยายามอย่าให้หัวก้มไปข้างหน้า ค้างท่านี้ไว้ 30 วินาที - 1 นาที แล้วค่อยๆ ปล่อยมือลง กลับมาอีกตามเดิม



ท่าที่ 5 ท่าสะพานโค้ง (Bridge Pose) เป็นท่าที่ไม่ยากนัก แต่กระชับบั้นท้ายได้อยู่หมัด เริ่มจากให้นอนหงาย ให้หลังแนบกับพื้น ขันเข้าขึ้น แยกเท้าห่างเท่ากับความกว้างของสะโพก แขนวางแบบลำตัว แล้วค่อยๆ ยกสะโพกขึ้นจนกับอยู่ระนาบเดียวกับหัวเข่า ยกหน้าอกให้อยู่เหนือหัว เก็บกระชับตัวไว้ไม่松懈 ให้ขับเข้าหัวเข่าหัวตัวได้เล็กน้อย) ข้อมูลอ้างอิง ขอบคุณเนื้อหาจากท่าโยคะ เด็คดาว กระชับได้ตรงจุด health.kapook.com ภาพจาก yoga.about.com และ yogalitejourney.com

