

ไหว้พระเมืองสระบุรี รับปีใหม่เที่ยววิถีไทย เก๋ไก๋อย่างยั่งยืน



2 เรื่องเล่า
มทร.พระนครศรีอยุธยา
Check in @ สระบุรี

4 เรื่องดีต้องขยาย
เยือนทิวทัศน์ธรรม ชมวิถี
พื้นบ้านไท-ยวน

6 ชีวิตดีดี
สะดวก รวดเร็ว ทันใจ
สูงวัย ไม่ต้องรอ

8 ทะลอนเที่ยว
ไหว้พระขอพร...ยลศิลปถิ่น
ณ วัดเล่งเน่ยยี่ 2



บทบรรณาธิการ

โดย กนกพร บุญพิเศษ

วัดสมุทประดิษฐาราม

สวัสดีค่ะสมาชิกชาว มทร.พระนครอาวุโส รวมถึงผู้อ่านทุกท่าน สานสัมพันธ์ ฉบับที่ 5 ยังคงรวบรวมสาระความรู้ที่น่าสนใจ ข่าวสารของมหาวิทยาลัย รวมถึงกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น เพื่อให้สมาชิกทุกท่านได้มีส่วนร่วมไปกับกิจกรรมที่จัดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการไหว้พระขอพรรับปีใหม่เมืองสระบุรี ตลอดจนการเยี่ยมชมศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านไทย-ยวน ณ ศูนย์วัฒนธรรมไทย-ยวน นอกจากนี้ ยังได้เสาะแสวงหาสถานที่ไหว้พระขอพรและชื่นชมศิลปะแบบจีนรวมถึงอัปเดตเรื่องสุขภาพที่น่าสนใจฝากท่านผู้อ่านด้วยค่ะ

หลายท่านคงจะทราบกันดีว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการการดูแลและใส่ใจจากคนรอบข้างซึ่งปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุส่งผลให้หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนหันมาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุกันมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับชมรม มทร.พระนครอาวุโส ที่เกิดจากความต้องการที่จะเป็นสื่อกลางให้กับสมาชิกได้มีเพื่อนในวัยเดียวกัน ร่วมพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เพื่อให้สมาชิกเกิดความสุขและสนุกสนานกับกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยได้จัดขึ้น ซึ่งชมรม มทร.พระนครอาวุโส ครอบคลุมสมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป สมัครเป็นสมาชิกของชมรม โดยสอบถามได้ที่งานสวัสดิการ กองคลัง สำนักงานอธิการบดี มทร.พระนคร (ศูนย์เทเวศร์) โทร. 0 2665 3777 ต่อ 6033

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ สาระความรู้ ความบันเทิงจาก สานสัมพันธ์ฉบับที่ 5 และในส่วนของเรื่องราวดีๆ ยังคงมีให้ติดตามกันทุก 6 เดือน รวมถึงท่านผู้อ่านสามารถติดตามข่าวสารของมหาวิทยาลัยได้ผ่านทาง Line ID : @rmutp, Facebook: rmutpFB และทางเว็บไซต์ www.rmutp.ac.th



Check in @ สระบุรี

โดย กนกพร บุญพิเศษ

เริ่มต้นปี พ.ศ. 2562 สำหรับโครงการชมรม มทร.พระนครอาวุโส รักษ์ธรรม รักษ์ไทย ปีที่ 3 กับกิจกรรมไหว้พระเมืองสระบุรี รับปีใหม่เที่ยววิถีไทยเก๋ไก๋อย่างยั่งยืน ซึ่งจัดขึ้นเมื่อปลายเดือนมกราคมที่ผ่านมา



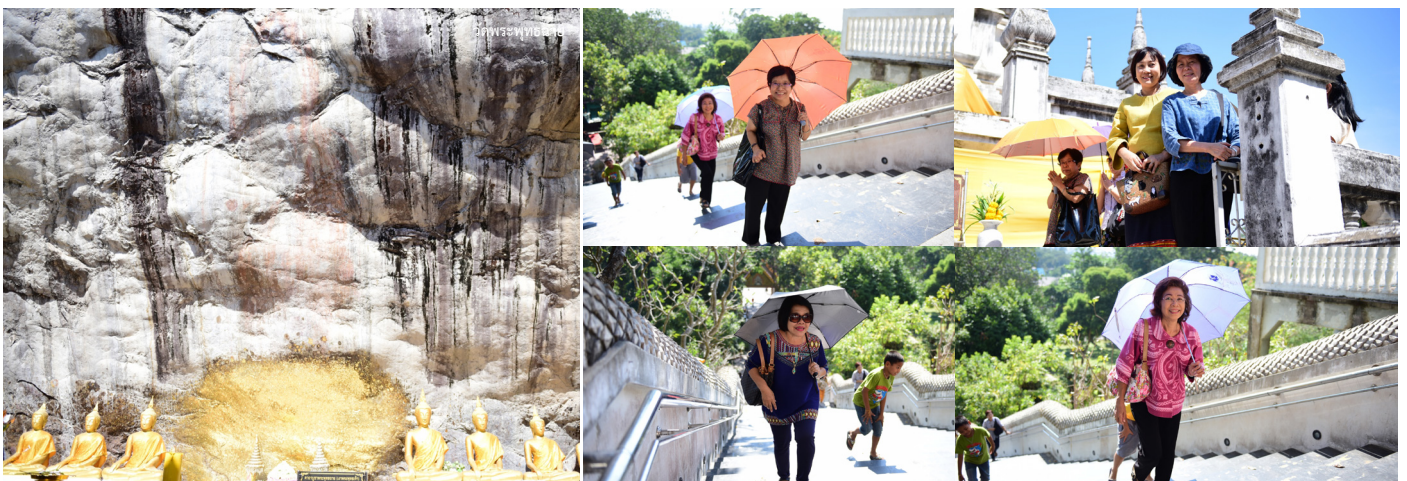
สระบุรี เป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย รวมถึงสถานที่สำคัญทางพุทธศาสนา ซึ่งการเดินทางของสมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโสครั้งนี้ เริ่มต้นที่ วัดสมุทประดิษฐาราม วัดสำคัญเก่าแก่ในประวัติศาสตร์ของจังหวัดสระบุรี โดยในอดีตใช้ทำพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยา และเป็นโรงเรียนประชาบาลแห่งแรกของจังหวัดสระบุรี นามว่า “โรงเรียนประถมสมุทประดิษฐ์” โดยภายในพระอุโบสถ มีจิตรกรรมฝาผนังที่สวยงามโดดเด่น เป็นภาพขบวนแห่ในงานพิธีถวายกระทรวงเสียว ซึ่งประเพณีพื้นบ้านท้องถิ่นในอดีตที่งดงามอย่างมากค่ะ



จากนั้นแวะกราบสักการะ “หลวงพ่อทองคำ” พระพุทธรูปทองคำที่หลงเหลืออยู่สมัยเสียกรุงศรีอยุธยา ครั้งที่ 2 ณ วัดพะเยาว์ และเดินทางต่อมาที่วัดศิรีรัตนาราม หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า วัดเขาแก้ววรวิหาร พระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร สำหรับวัดแห่งนี้มีความโดดเด่น คือ พระเจดีย์รูปทรงไทย 5 ยอด ประดับด้วยมุขระนำ 4 ด้าน ภายในบรรจุ พระบรมสารีริกธาตุ และพระปรารค์ 5 ยอด ประดิษฐานรอยพระพุทธรูปจำลอง



และปิดท้ายการเดินทางด้วยการกราบนมัสการพระพุทธรูป วัดพระพุทธรูป วัดคูบ้านคูเมืองชาวเมืองสระบุรี โดยคำว่า “พระพุทธรูป” หรือ “เงาพระพุทธรูป” มาจากเงาเลื่อนรางลักษณะคล้ายพระพุทธรูปยื่นประทับอยู่ที่หน้าผาบริเวณวัดนั่นเองค่ะ สันนิษฐานว่าถูกค้นพบในสมัยกรุงศรีอยุธยา โดยได้มีการบูรณะซ่อมสร้างสถานที่และสร้างบันไดประมาณ ๒๗๐ ขั้น ให้พุทธศาสนิกชนได้ขึ้นไปกราบนมัสการรอยพระพุทธรูปและพระพุทธรูปต่างๆ เพื่อความเป็นสิริมงคลต่อไป





เยือนหอวัฒนธรรม ชมวิถีพื้นบ้านไท-ยวน

โดย สุติรัตน์ รัตนประพันธ์

ริมแม่น้ำป่าสัก จังหวัดสระบุรี มีของดีทางวัฒนธรรมพื้นบ้านมากมายชวนให้หลงไหล และหนึ่งในนั้นคือ “หอวัฒนธรรมไท – ยวน” อีกหนึ่งสถานที่ที่สมาชิกโครงการชมรม มทร.พระนครอาวสุ รัชชธรรม รัชชไทย ปีที่ ๓ ได้มาทำกิจกรรมเที่ยววิถีไทย เก๋ไก้อย่างยั่งยืน ณ หอวัฒนธรรมไท – ยวน เมื่อปลายเดือนมกราคมที่ผ่านมา



หอวัฒนธรรมไท – ยวน เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับวิถีชีวิตของหมู่คนไท - ยวน ได้เป็นอย่างดี รวมถึงเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนชาวยวน (โยนก ชาวเหนือล้านนา) ที่อพยพมาจากอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย แม้ในปัจจุบัน ชาวล้านนาจะกลายเป็นพลเมืองของประเทศไทยไปแล้ว แต่ก็ยังคงเรียกตัวเองว่า “คนเมือง” เพื่อให้สอดคล้องกับอักษรและภาษาล้านนาที่เรียกกันว่า “คำเมือง” ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของคนล้านนานั้นเองค่ะ





สมาชิกชมรม มทร.พระนคร ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด รวมถึงได้ชมการสาธิตศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน โดยมีอาจารย์ สุริยัน ดิษฐคลี เป็นวิทยากรในการให้ความรู้ และยังได้ทำกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วม เพื่อเป็นการสืบสานศิลป วัฒนธรรมของชาวไท-ยวน ต่อไปในอนาคต

ไม่ว่าจะมองไปมุมไหนๆ ก็มีความงดงามตามแบบฉบับยุคก่อน เหมาะแก่การมาพักผ่อนและสัมผัสกับบรรยากาศที่สวยงาม สงบ รมรื่น ดิตริมแม่น้ำป่าสัก พร้อมทั้งได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย ได้เห็นวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของชาว ไท-ยวนแท้ๆ นอกจากนี้ยังมีการรับประทานอาหารแบบขันโตก (อาหารพื้นบ้านล้านนา) พร้อมรับชมศิลปะการแสดงพื้นบ้านชาว ล้านนา อีกด้วยค่ะ

สำหรับกิจกรรมโครงการชมรม มทร.พระนครอาวุโส รักษ์ธรรม รักษ์ไทย ปีที่ 3 ในครั้งต่อไปจะมีกิจกรรมอะไรที่น่าสนใจ มาฝากนั้น ต้องรอดติดตามกันในสานสัมพันธ์ มทร.พระนครอาวุโส ฉบับหน้าค่ะ



“หอวัฒนธรรมไท-ยวน”
ตั้งอยู่ที่บริเวณ กม.3 ถนนสายสระบุรี – ปากบาง
บ้านโตนด บ้านเลขที่ 48 หมู่ 6 ตำบลดาวเรือง
อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี เปิดทุกวัน 09.00-16.00 น.
ค่าเข้าชม 20 บาท (บำรุงสถานที่)
ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
อาจารย์ทรงชัย วรธนกูล โทร 087-122-8087
ขอบคุณข้อมูลดี ๆ จาก www.dooasia.com



ชีวิตดี

สะดวก รวดเร็ว ทันใจ สูงวัย ไม่ต้องรอ

โดย สุติรัตน์ รัตนประพันธ์

จากวัยหนุ่มสาวกลายเป็นวัยสูงอายุ ขอบอกเลยว่า วัยนี้ยิ่งอยู่นานยิ่งแก่ค่ะ และหากนึกถึงการบริการทางด้านสาธารณสุข หรือการแพทย์ ปฏิเสธไม่ได้เลยที่จะต้องมีการหลายขั้นตอนกว่าจะได้เข้าพบหมอหรือเข้ารับรักษา ฉะนั้นวันนี้ขอนำเสนอการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อความสะดวกและรวดเร็วสำหรับวัยแก่ค่ะ

หลายปีมาแล้วกระทรวงสาธารณสุข มีการจัดทำบัตรประจำตัวผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ สำหรับงานบริการของคลินิกผู้สูงอายุ ตั้งแต่สถานอนามัย ศูนย์สุขภาพชุมชน หรือ ศูนย์บริการสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร มีบริการสำหรับผู้สูงอายุมากมายค่ะ

- งานการพยาบาลผู้ป่วย ให้บริการรักษาพยาบาล คัดกรองผู้เข้ารักษา และการดูแลสุขภาพ บริการคลินิกผู้สูงอายุ อุบัติเหตุฉุกเฉินเบื้องต้น ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติ รับและส่งต่อผู้ป่วย

- งานการพยาบาลผู้ป่วยที่รับการพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพเบื้องต้น ตามแผนการรักษา กระบวนการพยาบาล ให้คำปรึกษาบริการผู้ป่วยและญาติเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

- งานโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพ ให้บริการและคำปรึกษาด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมสุขภาพ

- งานจิตวิทยา ให้คำแนะนำ โดยใช้แบบจิตวิทยา ให้ความรู้ด้านการดูแลต่างๆ และการให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุตลอดจนคำแนะนำแก่ญาติ

ขอบคุณข้อมูลต่างๆจาก www.stou.ac.th



นอกจากนี้ยังให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ โดยกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้หน่วยบริการระดับโรงพยาบาลของรัฐจัดให้มีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุแยกจากผู้รับบริการทั่วไปในแผนกผู้ป่วยนอกซึ่งแม้ว่าในทางปฏิบัติโรงพยาบาลส่วนใหญ่ในปัจจุบันยังมีข้อจำกัดเรื่องบุคลากรที่ไม่เพียงพอ จึงทำให้ยังไม่สามารถดำเนินการดังกล่าวได้ แต่ในอนาคตโรงพยาบาลต่างๆ คงจะได้หาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวเพื่อให้สามารถจัดบริการแก่ผู้สูงอายุได้ค่ะ

“วิตามิน กินดี มีประโยชน์”

โดย สุติรัตน์ รัตนประพันธ์

กินดี...อยู่ดี

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารบางชนิดเพื่อที่จะบำรุงรักษาอวัยวะให้แข็งแรง หากอยากมีสุขภาพแข็งแรงและปราศจากโรคร้ายก็ควรบริโภคสารอาหารที่เรียกว่า “วิตามิน” ในปริมาณที่เหมาะสม ฉบับนี้ขอแนะนำ 2 วิตามิน กินดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

วิตามินบี 12 มีบทบาทสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงและดีเอ็นเอ อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาท อย่างไรก็ตามเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะดูดซึมวิตามินบี 12 ได้ไม่ดีเท่าคนวัยหนุ่มสาว ดังนั้นจึงควรเพิ่มการทานอาหารจำพวกปลา เนื้อ ไข่ และนม ซึ่งล้วนแต่มีวิตามินบี 12 ที่สูง

วิตามินดี ยังมีบทบาทสำคัญในการรักษาความหนาแน่นของกระดูกและป้องกันโรคกระดูกพรุน อย่างไรก็ตามเมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุก็ควรเพิ่มการทานอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินดีอย่างซีเรียล นม โยเกิร์ต ปลาแซลมอน ปลาทูน่า หรือจะเลือกทานวิตามินดีที่อยู่ในรูปแบบของอาหารเสริม ก็นับว่าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี นอกจากนี้วิตามินดียังช่วยดูดซึมแคลเซียมอีกด้วย กินให้ถูก กินให้ดี เท่านั้นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว

ขอบคุณข้อมูลต่างๆจาก www.parrythailand.com

ใครจะใช้หวัดใหญ่ไม่(เสียง)สำคัญต่อผู้สูงอายุ

โดย กนกพร บุญเพ็ญ

เมื่อเริ่มก้าวสู่วัยสูงอายุและมีอายุมากขึ้น สุขภาพร่างกายของเราผ่านการใช้งานมายาวนานก็ย่อมมีความอ่อนล้าและทรุดโทรมไปตามเวลา และหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ร่างกายจะเจ็บป่วย ทั้งอาการไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากโรคที่แตกต่างกัน อย่างเช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดธรรมดา หรือไข้เลือดออก ผู้สูงอายุจึงควรดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี จะมีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่ได้มากกว่า ซึ่งวัคซีนไข้หวัดใหญ่จัดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด และมีประสิทธิภาพที่สุดในการป้องกันตนเองและคนใกล้ชิดจากไข้หวัดใหญ่



โรคไข้หวัดใหญ่ ในผู้สูงอายุ

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) เป็นโรคของระบบทางเดินหายใจที่สามารถติดต่อได้ง่ายมาก โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งแพร่กระจายได้ทางอากาศ และสามารถมีชีวิตอยู่รอดได้ในสภาพแวดล้อมภายนอกได้นานหลายชั่วโมง แต่ละคน โดยในผู้สูงอายุที่มีความต้านทานต่ำ หากพบการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ จะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิด พบอาการแทรกซ้อน เช่น ติดเชื้อไซนัส หรือหลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ ซึ่งอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะมีภาวะแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่ได้มากกว่าคนที่อายุน้อยและคนที่สุขภาพแข็งแรง โดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control: CDC) ประมาณกว่า 90% ของการเสียชีวิตของผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีในประเทศสหรัฐอเมริกามีสาเหตุจากไข้หวัดใหญ่ และมากกว่า 50% ของผู้ที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลจากไข้หวัดใหญ่ก็เป็นผู้ป่วยในกลุ่มอายุนี้อีก และแม้ว่าหลายคนจะฟื้นตัวจากไข้หวัดใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์ แต่ CDC ก็ยังแนะนำให้ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีหรือผู้ใดก็ตามที่ดูแลผู้ที่มีอายุในช่วงนี้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่



“ไข้หวัดใหญ่” ป้องกันอย่างไร

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนเป็นประจำทุกปี เนื่องจากในแต่ละปีเชื้อโรคมักมีการเปลี่ยนแปลง และการกลายพันธุ์ทำให้เกิดเชื้อตัวใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมโดยในแต่ละปีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับเชื้อที่ระบาดในช่วงเวลานั้น

อาการแบบไหนถึงเรียกว่า “ไข้หวัดใหญ่”

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ในผู้สูงอายุ นอกจากอาการไข้หวัดใหญ่ปกติ (มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว ไอ เจ็บคอ และมีน้ำมูก) แล้ว คือ ภาวะซึม ทานข้าวไม่ได้ สับสน โดยมักมีความรุนแรงมากกว่าคนปกติ และอาจพบอาการแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

*****การปล่อยให้เชื้อไข้หวัดใหญ่อยู่ในร่างกายเป็นเวลานาน สามารถเพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อน อีกทั้งเพิ่มระดับความรุนแรงของโรคให้มากขึ้น*****



ไหว้พระขอพร...ยลศิลปจีน ณ วัดเล่งเน่ยยี่ 2

โดย กนกพร บุณยพิณ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ถ้าจะเอ่ยถึงวัดในจังหวัดนนทบุรีแล้ว คงจะไม่มีใครไม่รู้จัก “วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์” หรือ “วัดเล่งเน่ยยี่ 2” อย่างแน่นอน และตะลอนเที่ยวกับรุ่นใหญ่ฉบับนี้เราจะขอพาทุกท่านเดินทางไปไหว้พระขอพรเสริมสิริมงคล และชื่นชมสถาปัตยกรรมจีนที่วัดเล่งเน่ยยี่ 2 กันค่ะ



“วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์” หรือ “วัดเล่งเน่ยยี่ 2” เดิมเป็นเพียงโรงเจขนาดเล็ก ซึ่งคณะสงฆ์จีนนิกายรังสรรค์ สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองการครองราชย์ครบรอบ 50 ปี ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2539 โดยใช้เวลาในการก่อสร้างนานถึง 12 ปี ซึ่งพุทธศาสนิกชนที่เดินทางมาที่วัดแห่งนี้นอกจากการไหว้พระขอพรเสริมสิริมงคลและแก้ปีชงแล้วยังจะได้ชื่นชมความสวยงามของสถาปัตยกรรมจีนอีกด้วย

สำหรับจุดเด่นของวัดแห่งนี้ คือ สถาปัตยกรรมแบบจีน-ทิเบต มีลักษณะคล้าย “พระราชวังต้องห้าม” หรือ “พระราชวังปักกิ่ง” ของราชวงศ์หมิง ดังนั้น ศิลปะต่างๆ ในวัดแห่งนี้จะเป็นแบบจีน มีการวางผังวิหารตามแบบวัดหลวงพุทธศาสนานิกายเถรวาท โดยวิหารแต่ละหลังจะประดับตกแต่งด้วยลวดลายภาพเขียนสีพุทธศิลป์แบบจีนที่มีความวิจิตรงดงาม และแสดงให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่โอฬารของศิลปะจีน

สำหรับท่านที่สนใจจะไปไหว้พระขอพรเสริมสิริมงคลที่ “วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์” สามารถเดินทางไปกันได้ทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น. หากเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวสามารถใช้เส้นทางถนนกาญจนานิกเชก เลี้ยวขวาเข้าถนนบางกรวย-ไทรน้อย จะสังเกตเห็นป้ายบอกทางเข้าวัดตลอดเส้นทาง หรือ นั่งรถประจำทางสาย 127 มาลงสุดสายที่ตลาดบางบัวทองก็ได้เช่นกันค่ะ

ผลิตโดย กองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

399 ถ. สามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300



rmutpFB



rmutpIG



rmutp_twit



@rmutp



cci@rmutp.ac.th



RMUTP