



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

96 หมู่ 3 ถ.พุทธมณฑลสาย 5 ต.ศาลายา

อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170



บัณฑิตกิตติมศักดิ์



### 1.นายขวัญแก้ว วัชรโทย

ได้รับปริญญาบริหารธุรกิจดุษฎี  
บัณฑิตกิตติมศักดิ์ (บริหารธุรกิจ)

เกิดเมื่อวันที่ 3 กันยายน พ.ศ. 2471

อายุ 83 ปี สำเร็จการศึกษา  
สาขาวิชาการบริหารโรงแรม  
จากโรงเรียนสอนวิชาการ

โรงแรมโลซานน์ เมืองโลซานน์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้รับ  
เกียรตินิยมและรางวัลทั้ง 3 สาขา ได้แก่ วิชาการบริการ  
วิชาการครัว และวิชาการบริหารสาขาบัญชี ได้รับปริญญา  
วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ 24 เริ่มเข้ารับราชการที่  
สำนักพระราชวัง ทำหน้าที่นายสถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวัง  
ปัจจุบันดำรงตำแหน่งรองเลขาธิการพระราชวัง ฝ่ายกิจการพิเศษ



จดหมายข่าวฉบับเดือนเมษายน 2555 มาพร้อม  
กับการแนะนำบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 9 ท่าน  
ได้แก่

- 1.นายขวัญแก้ว วัชรโทย
- 2.นายกร ทัพพะรังสี
- 3.นายวิเชษฐ์ เกษมทองศรี
- 4.นายสมศักดิ์ จิตติพลังศรี
- 5.นายสรยุทธ สุทัศนะจินดา
- 6.นายสุริยะ อัมพันศิริรัตน์
- 7.นายวรนนท์ ชีวาลทิพาการ
- 8.นายกรกฎ เพียรคำพร
- 9.นางกมลทิพย์ เมธิธนวิจิตร

ทั้งนี้กองบรรณาธิการ ขอเสนอประวัติและ  
ประสบการณ์ การทำงาน เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านได้รู้จักกับ  
ท่านมากยิ่งขึ้นต่อไป

สำหรับเนื้อหาในฉบับนี้ ก็ยังเต็มไปด้วยสาระ  
ทางด้านเกร็ดความรู้ทางด้านต่างๆ เช่น ด้านการดูแลเรื่อง  
สุขภาพ และการรู้จักอาเซียน(ASEAN) เป็นต้น



## 2.นายกร ทัพพะรังสี

ได้รับปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (เทคโนโลยีการจัดการพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน)

เกิดเมื่อวันที่ 14 กันยายน 2488 อายุ 66 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (Business Administration) Clark University ประเทศสหรัฐอเมริกา อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม และรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี คุมงานด้านพลังงานอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ



## 3.นายวิเชษฐ์ เกษมทองดี

ได้รับปริญญามหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (การจัดการ)

เกิดเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2505 ปัจจุบันอายุ 49 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขารัฐประศาสนศาสตร์ จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ และระดับปริญญาตรี สาขาบริหารธุรกิจจากวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ปัจจุบันดำรงตำแหน่งประธานบริหาร บริษัทอัสราธร พรหมศรี จำกัด และเป็นเจ้าของอาคาร Lux Building ตั้งอยู่บนถนนสีลม เพื่อใช้ในการประกอบธุรกิจด้านต่างๆ และการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์



## 4.นายสมศักดิ์ จิตติพลังศรี

ได้รับปริญญามหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (วิศวกรรมเครื่องกล)

เกิดเมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2499 อายุ 54 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ และเข้ารับการอบรมหลักสูตรวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปรอ. 22) พ.ศ. 2553 หลักสูตรการบริหารเศรษฐศาสตร์สำหรับนักบริหารระดับสูง สถาบันพระปกเกล้า ปัจจุบันเป็นผู้พิพากษาสมทบ และกรรมการที่ปรึกษาสมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนเตรียมอุดมและประธานกรรมการบริหาร บริษัท ชัยใจ เด่นกิ อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล จำกัด



## 5.นายสรยุทธ สุทัศนะจินดา

ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน)

เกิดเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2509 อายุ 45 ปี สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขานิเทศศาสตร์บัณฑิต (วารสารศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ เกียรตินิยมอันดับ 1 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพิธีกร ผู้ประกาศข่าวสังกัดไทยทีวีสีช่อง 3 และผู้ดำเนินรายการที่มีชื่อเสียงในด้านการสัมภาษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์



## 6.นายสุริยะ อัมพันศิริรัตน์

ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (เทคโนโลยีสถาปัตยกรรม)

เกิดเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ.2512 อายุ 42 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาวิชาสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปัจจุบันประกอบอาชีพอิสระ ในด้านการออกแบบสถาปัตยกรรม



## 7.นายวรนนท์ ชวัลทิพากร

ได้รับปริญญาศิลปะบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ศิลปะการถ่ายภาพ)

เกิดเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ.2497 อายุ 57 ปี สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้จัดการบริษัทโฟโต้ฮอบบี้ จำกัด เป็นบริษัทจำหน่ายกล้องถ่ายภาพและอุปกรณ์ จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 21 ปี เป็นที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ของสมาคมต่างๆ เช่น สมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมถ่ายภาพคัลเลอร์สไลด์ และสมาคมถ่ายภาพกรุงเทพฯ มาเป็นเวลามากกว่า 20 ปี มีผลงานเป็นที่ประจักษ์จนได้รับการคัดเลือกเป็นศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ (ภาพถ่าย) ปีพ.ศ. 2555 จากสำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ



## 8.นายกรกฎ เพียรคำพร

ได้รับปริญญาศิลปะบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (การท่องเที่ยว)

เกิดเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ.2508 อายุ 46 ปี สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) แผนกวิชาการโรงแรม วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการ บริษัท หัวหิน แอดไวเซอร์ จำกัด (HUAHIN ADVISER CO.,LTD. (SINCE 1995) ซึ่งดูแลลูกค้าในเครือบริษัท TOUR EAST THAILAND DESTINATION ASIA THAILAND และ ASINA TRAILS THAILAND และเป็นมัคคุเทศก์อาชีพ บริษัท หัวหิน แอดไวเซอร์ จำกัด



## 9.นางกมลทิพย์ เมธีธนวิจิตร

ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (การจัดการ)

เกิดเมื่อวันที่ 17 มกราคม พ.ศ.2491 อายุ 63 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากศูนย์ศึกษานอกโรงเรียนและการศึกษาอัยาศัย อำเภอเมืองสมุทรปราการ สำนักงานการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดสมุทรปราการ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ บริษัทในเครือ บี เอ็น เอส เอส กรุ๊ป จำกัด



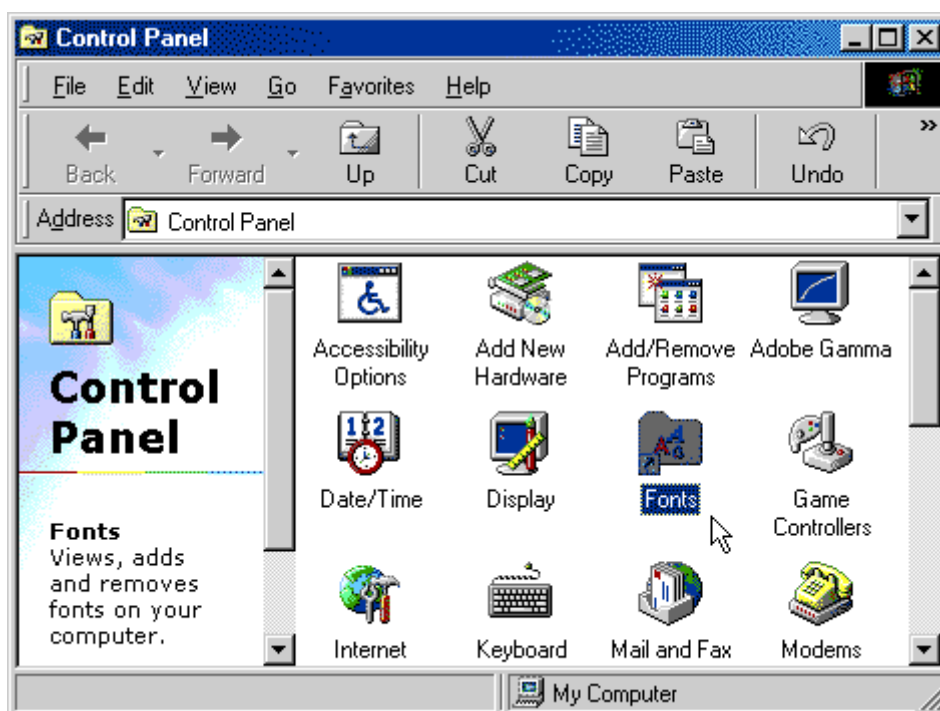
## การติดตั้ง Font ใหม่ ๆ เพิ่มเติม ให้กับระบบ Windows และ PhotoShop

โดยปกติแล้วใน Windows จะมีรายชื่อของ Font ที่สามารถใช้งานได้โดยมาให้อยู่จำนวนหนึ่งแล้ว แต่สำหรับบางโปรแกรมเช่น Photo Shop อาจจะไม่สามารถใช้งาน Font ที่เป็นภาษาไทยได้หรือบางครั้ง เราต้องการเพิ่มเติมรายชื่อ Font เข้าไปใน Windows วิธีการง่าย ๆ คือไปหา Download Font มาก่อน แล้วทำการ Setup หรือติดตั้งเข้าไป

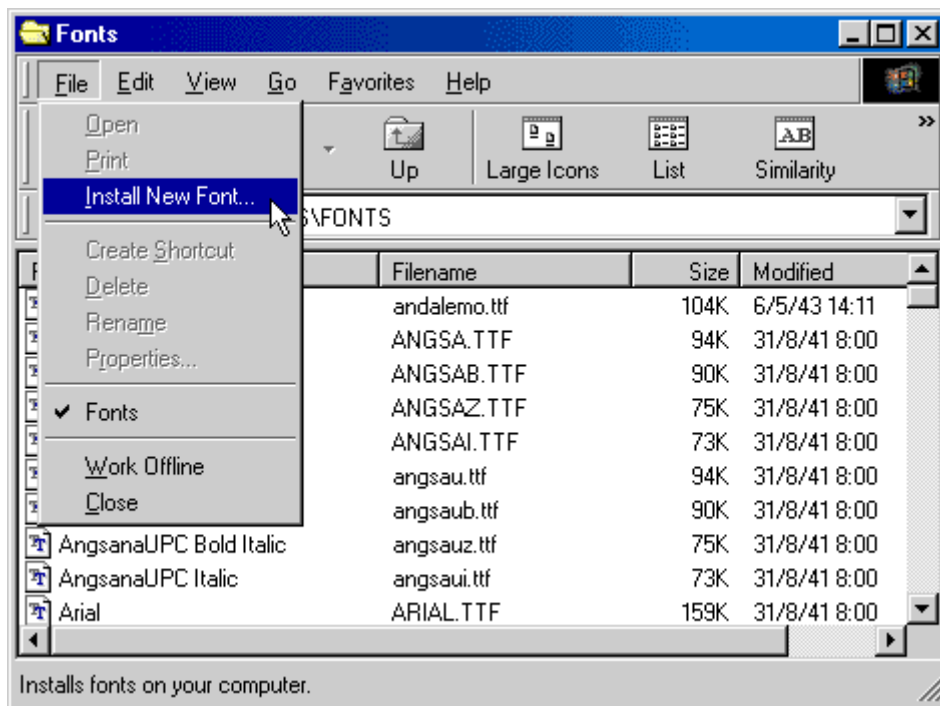
สำหรับวิธีการติดตั้ง Font เพิ่มเติม เท่าที่เคยพบมาก็มีอยู่หลายวิธี ขอยกตัวอย่างแบบง่าย ๆ ดังนี้

- สำหรับ Font ของ Windows ทั้ง ๆ ไป ทำการ Copy ไฟล์ของ Font ไปเก็บไว้ใน C:\WINDOWS\FONTS
- ใช้วิธีการ Install New Font ลงใน Windows จากเมนู Control Panel
- สำหรับ Font ของ Photoshop ทำการการ Copy ไฟล์ของ Font ไปเก็บไว้ใน C:\Program Files\Common Files\Adobe\Fonts อย่าลืมนะว่า Font ที่จะใช้งานกับ Photoshop ได้ต้องมีการแก้ไข code มาเรียบร้อยแล้วก่อนนะ
- สำหรับ Photoshop ก็มีอีกวิธีหนึ่ง คือใช้ Plug In ชื่อ Extensis Phototext 2.0 (Free Ware) จาก <http://www.extensis.com/>

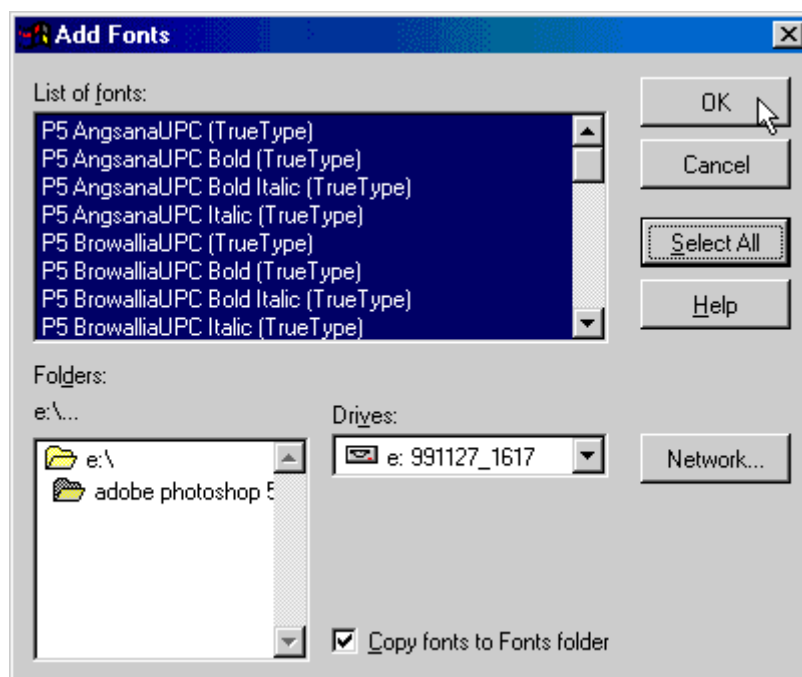
ในที่นี้ จะขอแค่แนะนำวิธีการ Install New Font มาเป็นตัวอย่างให้ดูกัน โดยที่สมมติว่า ได้ทำการหาดาวน์โหลด Font ที่ต้องการติดตั้งเพิ่ม เตรียมไว้แล้ว



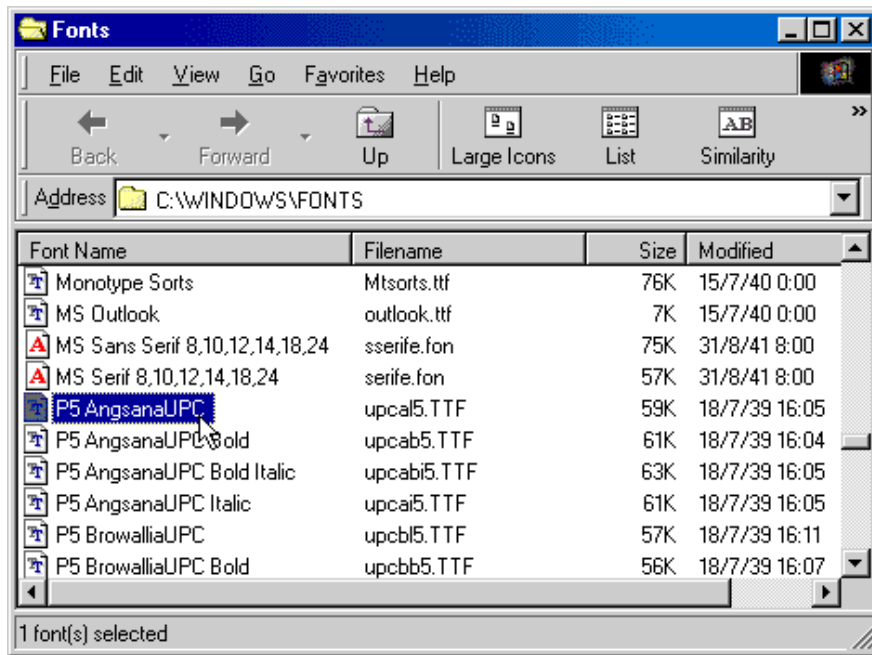
เรียก Control Panel โดยกดที่ Start เลือก Settings และ Control Panel แล้วดับเบิลคลิกที่ Fonts



จะเห็นรายชื่อของ Font ที่ Windows รู้จัก หากต้องการเพิ่มเติม Font เลือกที่เมนู File เลือก Install New Font...



เปลี่ยนที่ Drives ให้เป็น Drives ที่เก็บ Font ที่ต้องการจะติดตั้งเพิ่มเติม เลือกที่ Folders ให้เป็น Folder ที่เก็บ Font จะปรากฏรายชื่อของ Font ที่หาพบในช่อง List of fonts ให้กดที่ Select All หรือเลือก Font ที่ต้องการติดตั้งแล้วกด OK



รอสักครู่ จะปรากฏรายชื่อ Font ที่ติดตั้งเพิ่มเติมเข้าไปใหม่ หลังจากนั้น โปรแกรมต่าง ๆ ก็จะสามารถและสามารถใช้งาน Font เหล่านี้ได้แล้ว และที่ระวังไว้อีกหนึ่งคือจำนวนของ Font ที่จะติดตั้งเพิ่มเข้าไปใน Windows จะจำกัดที่ประมาณ 1,100 ชื่อซึ่งถ้าหากติดตั้งมากเกินไป อาจจะก่อให้เกิดปัญหาให้กับ Windows ได้

ที่มา: [http://www.bcoms.net/problem\\_coms/setfont.asp](http://www.bcoms.net/problem_coms/setfont.asp)



## 10 วิธีนอน กระดูกล้าง

มนุษย์เงินเดือนหรือคนทำงานวันนี้ใช้เวลาเป็นชั่วโมงๆ ทำงานนั่งหลังขดหลังแข็ง จนลืมนึกแลพฤติกรรมตัวเองไปกันเกือบหมดแล้ว ส่งผลให้โครงสร้างร่างกาย โดยเฉพาะกระดูกสันหลังที่เป็นเสาหลักของร่างกาย เป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททุกเส้น ที่ออกไปควบคุมการทำงานของร่างกายในทุกกระบวน เพื่อให้ร่างกายไม่ถูกทำ

ร้ายด้วยความไม่รู้หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ มีวิธีการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะทำร้ายกระดูกสันหลังจาก Secret Shape Wellness Center โดย

1. การนั่งไขว่ห้าง จะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกคด
2. การนั่งกอดอก ทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและงุ้มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคอบ่นไปด้านหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรง หรือชาได้
3. การนั่งหลังงอ หลังค่อม เช่น การอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานๆ เป็นชั่วโมง จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยล้า ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา
4. การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก เพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ
5. การยืนพักขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่าๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

6. การยืดเอ็นพุง/หลังค่อม ควรยืดหลังตรง แขนงอเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่นและทำให้ไม่ปวดหลัง

7. การใส่สันสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง

8. การสพายกระเป๋าหนักข้างเดียว ไม่ควรสพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้

9. การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ้อยๆ จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ

10. การนอนขดตัว/นอนตัวเอียง ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ถูกต้องที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคง ให้หาหมอนข้างก่ายโดยก่ายให้ขาทั้งหมดอยู่บนหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง

(ข้อมูลจาก นสพ. มติชน)



## อาเซียน (ASEAN) คืออะไร....

คือสมาคมประชาชาติเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นองค์การความร่วมมือระดับภูมิภาค ที่ก่อตั้งขึ้นเมื่อ ค.ศ.1967 นับถึงปัจจุบัน โดยมีแนวทางมุ่งสู่การเป็นประชาคมอาเซียน หรือที่เรียกกันเป็นภาษาอังกฤษว่า ASEAN Community ซึ่งเป็นมติของผู้นำประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศได้แก่ อินโดนีเซีย, มาเลเซีย, ฟิลิปปินส์, สิงคโปร์, ไทย, บรูไน, เวียดนาม, ลาว, พม่า, และกัมพูชา

## วัตถุประสงค์ของการตั้งสมาคมอาเซียน

- 1.สร้างตลาดและฐานการผลิตร่วม
- 2.สร้างขีดความสามารถในการแข่งขันทางเศรษฐกิจของอาเซียน
- 3.สร้างฐานการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างเสมอภาค
- 4.สร้างรากฐานการบูรณาการเข้ากับเศรษฐกิจโลก ประชาคมการจัดตั้งประชาคมอาเซียนซึ่งมีพื้นฐานจาก 3 ประชาคม

- 1.ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน
- 2.ประชาคมแห่งความมั่นคง
- 3.ประชาคมทางสังคมและวัฒนธรรม

ติดตามเรื่องอาเซียน ต่อฉบับหน้านะคะ!!

เจ้าของ : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ที่ปรึกษา : รศ.ดร.อิสริย์ หาราชเจริญโรจน์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ , ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัย นายวัชรินทร์ วรันทักษะ, นายกิตติพงษ์ พุ่มโกษา และนางสาวนลินี แสงอรัญญา

บทบรรณาธิการ : ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัย [chaiwatt.j@rmutr.ac.th](mailto:chaiwatt.j@rmutr.ac.th)

กองบรรณาธิการ : นางสาวชุตินา บุญเหลือ

ออกแบบ : ชุตินา บุญเหลือ

พิสูจน์อักษร : นางสาวสุรางค์รัตน์ ประทุมเมศร์