

SINGHA

M A G A Z I N E

www.singhamagazine.com

ISSUE 3 / 2025 กันยายน 2568

WHERE
MEMORIES
BEGIN



บุษราคัม บรีวเวอรี่ จำกัด

The
Beginning



SINGHA

บันทึกเส้นทางบริษัท
บุษราคัมฯ ฉบับงานศิลปะ

KNOWLEDGE

สินทรัพย์ดิจิทัล
เทคโนโลยีทางการเงินแห่งอนาคต

INSPIRATION

มันดาลา
การสร้างสมาธิด้วยศิลปะ

SHARING

One Night
Camping Trip



DIGITAL
VERSION

ปิดการขายในเพื่อชาวบุษราคัม

ลานจ่าย โซดาสิงห์

ก่อนที่หอประชุมใหญ่ 301, 302 ของ บริษัท
บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด จะสร้างแล้วเสร็จ
ในปี พ.ศ. 2549 แต่เดิมตัวอาคารเคยเป็น
โรงผลิตโซดาสิงห์ขวดใหญ่ และเป็นลานจ่าย
ขวดน้ำโซดาขึ้นรถบรรทุกเอเยนต์เพื่อส่ง
ไปจำหน่ายทั่วประเทศ ในส่วนของบริเวณที่
ติดตั้งตู้ ATM ในปัจจุบัน เดิมเคยเป็นที่รับ
ขวดโซดาเปล่า ขณะที่อาคาร F&B ซึ่งอยู่
ติดกันนั้น ในอดีตคือโรงผลิตโซดาวันเวย์
ภาพนี้ถ่ายขึ้นเมื่อประมาณ 30 ปีที่แล้ว

ขอบคุณข้อมูลจาก คุณกิตติ พลัสศิริ







Purrá

100% NATURAL MINERAL WATER

ขอคำแรก



สรวิช กิรมย์ภักดี

กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท บุนรอดบรีวเออรี่ จำกัด

กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท พิวรกันท์สิงห์ จำกัด

และบรรณาธิการ สิงห์ แมกกาซีน

ช่วงนี้มีข่าวที่ทำให้ไม่ค่อยสบายใจเยอะมากเหลือเกินนะครับ ทั้งเรื่องการเมืองและศาสนา มีเรื่องธุรกิจครอบครัวอีกและเศรษฐกิจทั่วไป มีเรื่องใหม่ๆ ให้ตามได้ทุกวัน ปีนี้หนักจริง การเมืองก็รู้ๆ กันอยู่ จะไม่เขียนถึงเลยคงไม่ได้ แต่ตอนนี้ดูจะละเทะพอสมควร จากที่ศาลรัฐธรรมนูญตัดสินให้นายกฯ ผิดและออกจากตำแหน่ง นักการเมืองก็วิ่งกันขาชีวิต ในขณะที่เศรษฐกิจไทย และทั้งโลก ก็ไม่สู้จะดีนัก ปัญหาเยอะมาก ๆ จะหาที่พึ่งทางศาสนาก็ไม่ได้อีก เจอพระทั้งหลายทำไม่ดีผิดกฎพระพุทธศาสนาไปตามๆ กัน ตอนนี้องพระสวดแล้วก็อดตั้งคำถามไม่ได้ว่ารูปปั้นี่ขนาดไหน ส่วนตัวคิดว่าหากพระที่ไม่ดีงามมากมายขนาดนี้ พลั้ที่เราได้รับก็ไม่รู้จะช่วยอะไรมากนัก อยู่ที่ใจของผู้สวดจริงๆ รู้สึกแย่มากครับ และคนไทยชาวพุทธก็ถือศาสนาเป็นหลักเสียด้วย โชคดีตัวเองเห็นมาเยอะจากที่เคยบวชหนึ่งพรรษาเต็ม เลยหันไปหาพระพุทธรูปมากกว่า ยังตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่ เพียงแต่ไม่ต้องเจอพระสงฆ์ สบายใจกว่าเยอะ นอกจากนั้น เรายังต้องหาของสวยงามๆ มาชมด้วย เพื่อที่อย่างน้อยจะได้พักจากปัญหาต่างๆ ได้ไม่มากนักน้อย สิ่งนี้ แมกกาซีนฉบับนี้ จะหนักไปทางเรื่องของศิลปะ จริงแล้วก็ได้เป็นเรื่องใหม่ทั้งสำหรับคนไทยและพวกเราชาวสิงห์ เพราะวัฒนธรรมเราก็อิงกับศิลปะมาตลอด งั้นก็คงไม่แปลกหากจะเดินคู่ต่อกับเรื่องของศิลปะต่อไปเรื่อยๆ

ศิลปะ หรือภาษาฝรั่งว่า The Arts จริงแล้วครอบคลุมเยอะมาก จากงานวาดเขียนที่เราเห็นทั่วไป รวมไปถึงเรื่องของการสื่อสาร การพูด ก็มีศิลปะของเขา ไปจนถึงเรื่องของการใช้ชีวิต การเก็บสะสมสิ่งของก็มีศิลปะในการเก็บแบบของเขา ปีนี้ที่ทางทีมงานแนะนำเพื่อนร่วมงานกับการสะสมของแต่ละคนมานั้น ส่วนตัวเปิดโลกทัศน์ให้กับผม

มากๆ เห็นของสะสมแต่ละคนแล้วสนุกมากจริงๆ กลับไปถึงการพูด หากมีศิลปะก็สามารถเจรจาทำงานได้อย่างสวยงาม และการใช้ชีวิตนั้น ศิลปะของมันก็คือการมีสติในการแบ่งแยกแต่ละอย่างให้ลงตัว ไม่มากไม่น้อย รวมไปถึงศาสนาและวัฒนธรรม และเราคงลืมศิลปะการรับประทานอาหารไม่ได้ด้วยอีก อิ่มอร่อยแล้วก็สุขได้ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างลงตัว ก็จะนำความสบายใจมาสู่ชีวิต แต่ในความเป็นจริงมันก็ไม่ง่ายอย่างที่ว่ามันจะครบยิ่งชีวิตสมัยนี้ ศิลปะในทุกๆ เรื่องดูจะยากที่จะติดตามหรือทำตามมากกว่าสมัยก่อนเหลือเกิน เจอพวก fake news เข้าไป ก็เครียดแล้ว อะไรจริงอะไรไม่จริง วาทีศิลปะกระเจิง กันดำกระจายแถมมี AI มาผสมภาพโน่นนี่อีก จริงอีกหรือเปล่าก็ไม่รู้ โลกมันมีอะไรเพิ่มมามาก จะหาเวลานั่งเงียบๆ แบบโลกสมัยก่อนก็ยากเหลือเกิน กำลังสบายใจเหม่ออยู่ Line ดังดังขึ้นมาแล้ว เลยต้องปิดคนติดต่อหาได้ตลอด 24 ชั่วโมง เป็นสมัยก่อนก็เอาหูโทรศัพท์ออก ก็ไม่มีใครติดต่อเราได้แล้ว ยกเว้นบุกมาที่บ้านเลย สมัยนี้ต้องปิดเยอะเหลือเกิน โอเค ออกนอกเรื่องไปหน่อย แต่ก็อะนะ สมัยนี้เป็นแบบนี้เพราะเรื่องเยอะเหลือเกินนะครับ ปั่นพอแล้ว ขอให้อ่านเล่มนี้ให้สนุกนะครับ หวังว่าช่วยเบาสมองลงบ้าง พักจากความเครียดประจำวัน

หลายคนคงทราบแล้วว่าทางทีมงานสิงห์แมกกาซีน / สิงห์ มิวเซียม ได้เปิดร้านกาแฟขึ้นมา คือ Singha Museum Cafe' ขออธิบายนิดนึง เป็นโครงการที่ไม่ได้คาดมาก่อน แต่เพราะมีพี่น้องชาวสิงห์ป่นมว่าเราไม่มีร้านกาแฟภายใน ต้องเดินตากแดดออกไปไกล ประกอบกับมีน้องๆ หลายคนรู้เรื่องซากาแฟมากขึ้นก็เลยจับแพะชนแกะ นำทั้งซากาของเรา และมีการพิเศษจากไร่ของคุณปิยะด้วยอีก มีความเห็นอย่างไรบอกทางทีมได้ ก็คงจะปรับไปเรื่อยๆ นะครับ

ISSN 1686-4085

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ
บริษัท พิวภัณฑ์สิงห์ จำกัด พ.ศ. 2568
ผู้ใดต้องการทำซ้ำหรือดัดแปลงเพื่อเผยแพร่
กรุณาติดต่อเพื่อขออนุญาตที่บรรณาธิการ
โดยตรง

บรรณาธิการ

สรวิษ ภิรมย์ภักดี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ลิตา พงษ์วิทยาวรงค์

กราฟิกดีไซน์เนอร์

ณัฐวุฒิ พุททะทรัพย์

มัลลิกา คิม

สาวเดช สุวรรณประสิทธิ์

โฆษณาและการตลาด

รชดา บุญยประดิษฐ์

ประสานงาน

ชาติวี ฤกษ์พจน์

ณภาณดา สายบัว

ช่างภาพิตติมศักดิ์

อรัม อินทภิรมย์

บริษัท พิวภัณฑ์สิงห์ จำกัด

999 ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

singhamag@boonrawd.co.th

พิมพ์ที่ บริษัท ศรีสยามการพิมพ์ จำกัด

473 ซอยสุทธิพร 2 ถนนประชาสงเคราะห์

ดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2641-7941



ภาพปก : The Beginning

SINGHA

8 News & Activities

รวบรวมเก็บตกความเคลื่อนไหว
ภายในรั้วบ้านสิงห์ พร้อมประกาศ
กิจกรรมจากหน่วยงานต่างๆ

18 Special Scoop #1

คุณเต๋-ภูริศ รับรางวัล "บุคลกรผู้ทรง
คุณค่าทางการกีฬา" เพราะ "สิงห์"
สนับสนุนกีฬา ไม่ใช่เพื่อชัยชนะ
แต่เพื่อส่งต่อแรงบันดาลใจ

22 Special Scoop #2

Happy Vibes ชีวิตที่บูญรอดๆ
มันใช่ภูดดดดดด อีกหนึ่งโครงการที่
เสริมสร้างความสุขให้พนักงานบูญรอดๆ

24 Singha Way

ล้มลุกคลุกคลานประสบการณ์ เมื่อความ
ผิดพลาดไม่ใช่เรื่องเลวร้ายเสมอไป
แต่กลับกลายเป็น "คุณค่า" สำหรับ
องค์กรและคนรอบตัวคุณ

28 Cover Story

Where Memories Begin Where
Memories Remain มันก็เกิเส้นทาง
บริษัทบูญรอดๆ ฉบับงานศิลปะ

38 2 talks

ชวนมารู้จัก "หน่วยงาน"
ผ่านชาวสิงห์คุยกัน



22

28





KNOWLEDGE

54 Tech

สินทรัพย์ดิจิทัล เทคโนโลยี
ทางการเงินและการลงทุน
ในอนาคต

60 Life

ศิลปะแห่งการรักสุขภาพความ
สัมพันธ์ไม่ให้ toxic

64 Health

Mindful Eating &
Balance Diet

40 48

INSPIRATION

40 People

"ขยพงค์ จารุวัตร" ศิลปินรุ่นใหม่ที่ใช้พลังสร้างสรรค์
วาดเส้นทางเดินของตัวเอง

44 Inspire tips

"มันดาลา" การใช้ศิลปะเพื่อย่อยยาจิตใจ
และสร้างสมาธิ

66



SHARING

48 My Collection

ชาวสิงห์ร่วมแชร์ประสบการณ์ "สุขสะสม"
ผ่านเรื่องราวของสะสมที่ทรงคุณค่าทางจิตใจ

66 Review

Singha Museum Cafe' แหล่งพบปะแห่งใหม่ของ
ชาวบุญรอดฯ

68 Travel Tips

One Night Camping Trip เที่ยวใกล้กรุง
@ เขาพะเนินทุ่ง

72 Recommended

เพื่อนสิงห์ขอแชร์หนังที่ทั้งสนุกและสร้างแรงบันดาลใจ
แก่เพื่อนร่วมองค์กร

74 Songs

รวบรวมเพลงไม่จำจากทุกค่าย ภายใต้วงกวด Muzik Move



บุญรอดฯ ร่วมถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในวันเฉลิม พระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี

3-4 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พระราชทานพระวโรกาสให้ นายสันติ ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการบริหาร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และนางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุพรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ฝ่ายดูแลรองอธิบดีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง

วันเดียวกันนั้น นายเพิ่มพูน ไกรฤกษ์ กรรมการบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด นำคณะผู้บริหาร ได้แก่ นายสรวิศ ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ และ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุพรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ นำแจกันดอกไม้ถวายเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี และร่วมลงนามถวาย

พระพร ณ ศาลาสหทัยสมาคม พระบรมมหาราชวัง นอกจากนี้ ในช่วงเช้า นายสรวิศ พร้อมด้วยนางณัฐวรรณ ได้ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน 148 รูป เพื่อถวายพระราชกุศล จากนั้น ในช่วงเย็น นายเชาวลิตร ละอองขวัญ ผู้จัดการฝ่ายบริหารจัดการอาคาร และ นายศิริชัย เฟื่องฟ้า หัวหน้าฝ่ายกฎหมายในประเทศ และคดีความ เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล ณ ห้องสนามหลวง

ต่อมา วันที่ 4 มิถุนายน 2568 นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุพรรณ เข้าร่วมขบวนอัญเชิญพานพุ่มทองและพานพุ่มเงิน พุ่มเกล้าฯ ถวายสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี โดย พลอากาศเอก สติยพงษ์ สุขวิมล ราชเลขาานุการในพระองค์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นผู้แทนพระองค์ ออกรับเครื่องราชสักการะและพานพุ่มในครั้งนี้ ■



บุญรอดฯ ร่วมถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในวันเฉลิม พระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

28-29 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร



นายสันติ ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการบริหาร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด นำคณะผู้บริหาร ได้แก่ นายเพิ่มพูน ไกรฤกษ์ กรรมการนายวรวุฒิ ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ นายปิติ ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ นายสรวิศ ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ และ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ นำแจกันดอกไม้ถวายเบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาสหทัยสมาคม พระบรมมหาราชวัง

ในช่วงเช้า นายสรวิศ ภิรมย์ภักดี พร้อมด้วย นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ได้ร่วมพิธีเจริญ

พระพุทธรูปและทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ 174 รูป ถวายพระราชกุศล และในช่วงเย็น นายดอล บุญมัน ผู้ช่วยประธานกรรมการบริหาร เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล ณ บริเวณท้องสนามหลวง นอกจากนี้ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ยังได้นำน้ำดื่มสิงห์ และ สิงห์ เลมอนโซดา ไปให้บริการแก่ผู้ร่วมพิธีด้วย

ต่อมา วันที่ 29 กรกฎาคม 2568 นายดอล บุญมัน เป็นผู้แทนบริษัทฯ เข้าร่วมพิธีอัญเชิญเครื่องราชสักการะพานพุ่มทองพานพุ่มเงิน ถวายพระพรชัยมงคล โดย พลอากาศเอก สดิตยพงษ์ สุขวิมล ราชอาณาจักร ในพระองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นผู้แทนพระองค์ออกรับเครื่องราชสักการะ ณ โรงละคร อาคาร 601 สำนักพระราชวัง สนามเสือป่า ■



น้ำดื่มสิงห์ ควง “บิวกัน” ตอกย้ำภาพลักษณ์ผู้นำน้ำดื่ม ที่ใช้ คุณภาพที่ครองใจผู้บริโภค

5 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

น้ำดื่มสิงห์ ตอกย้ำภาพลักษณ์น้ำดื่มที่ใช้ ด้วยคุณภาพที่ผู้บริโภคไว้วางใจ เดินหน้าลุยกิจกรรมการตลาดต่อเนื่อง ล่าสุดควง “บิวกัน - พุดพิงค์ อัสสรตัญกุล” ฟรีเซ็นเตอร์ขวัญใจคนรุ่นใหม่ คิกออฟแฟนอีเวนต์ Singha Water x BillkinLove Experiment Fan Event เปิดเลปทดลองรัก เอาใจแฟนคลับกว่า 200 คน ร่วมสนุกและใกล้ชิดกับฟรีเซ็นเตอร์อย่าง เป็นกันเอง และยังมีกิจกรรม Singha Water Affiliate ขวนลูกค้ำมีส่วนร่วมทำคลิปติดตะกร้าขายสินค้าในช่องทาง TikTok เพื่อรับค่าคอมมิชชั่นจากการขายและโบนัสอีกมากมาย



สิงห์อาสา สร้างแหล่งน้ำชุมชนอย่างยั่งยืน ปีที่ 6

5 มิถุนายน 2568 | ขอนแก่น

นายรังสฤษดิ์ ลักษิตานนท์ ผู้ช่วยประธานกรรมการบริหารอาวุโส บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด พร้อมด้วย ผศ.มัลลิกา ศรีสุธรรม (ที่ 4 จากขวา) อาจารย์สาขาวิชาปฐพีศาสตร์และสิ่งแวดล้อม คณะเกษตรศาสตร์ ม.ขอนแก่น ร่วมเปิดโครงการ “สิงห์อาสาสร้างแหล่งน้ำชุมชนอย่างยั่งยืน” ปีที่ 6 ณ บ้านโนนรัง ต.สาวะถี อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น โดยนับตั้งแต่ปี 2563 ได้ดำเนินการสร้างแหล่งน้ำชุมชนจนถึงปัจจุบัน 9 แห่งทั่วภาคอีสาน เพื่อป้องกันน้ำท่วมในฤดูน้ำหลากและเป็นแหล่งน้ำไว้ใช้ในฤดูแล้งอย่างยั่งยืน



พิธีบำเพ็ญกุศลอุทิศ นายจำนงค์ ภิรมย์ภักดี ครบรอบ 10 ปี

6 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

มูลนิธิจำนงค์ ภิรมย์ภักดี เชิญครอบครัว และผู้บริหารสายการเงินและบริหารกลาง เข้าร่วมทำบุญและรำลึกถึง นายจำนงค์ ภิรมย์ภักดี เนื่องในวาระครบรอบ 10 ปี มรณกาลของท่าน ณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร



สิงห์ จับมือ 8 มหาวิทยาลัย จัด “สิงห์ จูเนียร์ คัพ” ครั้งที่ 26

8 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

สิงห์ ร่วมกับ 8 มหาวิทยาลัยทั่วประเทศ จัดแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี รายการ “สิงห์ จูเนียร์ คัพ” ครั้งที่ 26 ดวลแข้ง 10 สนามทั่วไทย หาสุดยอดทีมตัวแทนแต่ละสนาม ซึ่งช่วยรอบสุดท้ายที่กรุงเทพฯ พร้อมดึงนักเตะแถวหน้าเปิดคลินิกฟุตบอล เรียนรู้ทักษะการเล่นฟุตบอลกับนักกีฬามืออาชีพ ประเดิมสนามแรกวันที่ 14-15 มิถุนายน 2568 ที่ สนามสิงห์ปาร์ค จ.เชียงราย



ลีโอ พนักกําลัง JAS เป็นผู้สนับสนุนหลัก ถ่ายทอดสด “พรีเมียร์ลีก-เอฟเอ คัพ”

16 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

ลีโอ ตอกย้ำกลยุทธ์ Global Sport Marketing เชื้อนสัญญาเป็นผู้สนับสนุนหลักการถ่ายทอดสดฟุตบอลพรีเมียร์ลีก และ เอฟเอ คัพ ของอังกฤษ ต่อเนื่อง 6 ฤดูกาล จนถึงฤดูกาล 2030 - 2031 ให้แฟนบอลได้เชียร์อย่างจุใจทุกแมตช์ พร้อมจัดอีเวนต์บิกแมตช์ ณ ร้านอาหารทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังมอบสิทธิพิเศษสุดเอ็กซ์คลูซีฟให้กับแฟนบอลชาวไทย ผ่านเพจ LEO THAILAND โดยแจกโค้ดดูบอลฟรีผ่านทาง MONOMAX ตลอดทั้งปี 2025 เพื่อให้แฟนบอลได้ติดตามทุกแมตช์สำคัญของทีมโปรดครบทั้ง 380 นัด ผ่านทาง MONOMAX หรือ ช่อง MONO29 (ดูสดทุกคืนวันเสาร์ 20.30 น.)



มูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี สานต่อโครงการ ทุนอาหารกลางวัน ปีที่ 41

18 มิถุนายน 2568 | เชียงราย

มูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี มอบทุนอาหารกลางวันต่อเนื่องเป็นปีที่ 41 แก่โรงเรียนในระดับชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษา ปีที่ 6 ในพื้นที่ห่างไกลของจังหวัดเชียงราย โดยสนับสนุนโรงเรียน 35 แห่ง เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ลดภาระค่าใช้จ่ายของผู้ปกครองและโรงเรียนที่ขาดแคลน โครงการมอบทุนอาหารกลางวันเพื่อเครือข่ายโรงเรียนภาคเหนือ ยังเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ทุนจากมูลนิธิฯ จะช่วยให้โรงเรียนที่ขาดแคลนสามารถจัดหาวัตถุดิบคุณภาพดีขึ้นได้



สิงห์ เอสเตท แต่งตั้ง นายชัยรัตน์ ศิวะพรพันธ์ เป็น CEO คนใหม่

19 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท สิงห์ เอสเตท จำกัด (มหาชน) ประกาศแต่งตั้ง นายชัยรัตน์ ศิวะพรพันธ์ ขึ้นดำรงตำแหน่งประธานเจ้าหน้าที่บริหาร หรือ CEO แทน นางจิตติมา รุ่งขวัญศิริโรจน์ ที่ครบวาระการเกษียณอายุจากตำแหน่ง โดยจะมีผลตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2568 เป็นต้นไป ซึ่งนางจิตติมา รุ่งขวัญศิริโรจน์ ยังคงดำรงตำแหน่งรองประธานกรรมการบริหารต่อไป



สิงห์ปาร์ค เชียงราย จับมือ คาเฟ่ อเมซอน ส่งเมนูใหม่ “ชาไทยพรีเมียม”

20 มิถุนายน 2568 | ทั่วประเทศ

สิงห์ปาร์ค เชียงราย ร่วมกับ คาเฟ่ อเมซอน ภายใต้ บริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน) หรือ OR เปิดตัวเมนูใหม่ “ชาไทยพรีเมียม” ดึงจุดเด่นใบชาอัสสัมหรือชาจังหวัดน่านเกรดพรีเมียม ที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวพร้อมรสชาติเป็นเอกลักษณ์ ให้คอชาได้ดื่มด่ำทั่วประเทศ ตอกย้ำความเป็นผู้ผลิตชาคุณภาพแถวหน้าเมืองไทย ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการเพาะปลูกชามาอย่างยาวนานในพื้นที่เชียงราย และต่อยอดไปยังจังหวัดน่าน ชาไทยพรีเมียม ไม่ใส่สี วางจำหน่ายในราคาแก้วละ 60 บาท ที่คาเฟ่ อเมซอน ทั่วประเทศ จนกว่าสินค้าจะหมด

สิงห์ปาร์ค เชียงราย จับมือ GISTDA พัฒนาพื้นที่ สู่ความสมบูรณ์ทางธรรมชาติ

24 มิถุนายน 2568 | เชียงราย

บริษัท สิงห์ปาร์ค เชียงราย จำกัด พัฒนาสู่พื้นที่ต้นแบบสำหรับการศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ โดยลงนามความร่วมมือกับ GISTDA หน่วยงานหลักด้านภาพถ่ายดาวเทียมและข้อมูลภูมิสารสนเทศ เพื่อใช้ภาพถ่ายจากดาวเทียม มาศึกษาต่อยอด และพัฒนาความหลากหลายทางชีวภาพที่เกิดขึ้นในสิงห์ปาร์คฯ ตั้งเป้าหมายพื้นที่ที่มีความสมบูรณ์ทางธรรมชาติออกไปในพื้นที่โดยรอบ และเป็นต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ เพื่อสร้างความยั่งยืนต่อไป





น้องมีอา นักกีฬาทีมชาติ จากชมรมว่ายน้ำสิงห์ ทำลายสถิติ เยาวชนอาเซียน

25 มิถุนายน 2568 | สิงคโปร์

มีอา มิลลาร์ นักกีฬาทีมชาติไทยจากชมรมว่ายน้ำสิงห์ ลงทำการแข่งขันในท่ากรรเชียง 100 เมตร และสามารถทำลายสถิติเยาวชนอาเซียนโดยทำลายสถิติได้เร็วที่สุดในประวัติศาสตร์นักกีฬาเยาวชนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ด้วยเวลา 1:03.31 นาที ในการแข่งขันมหกรรมกีฬาทางน้ำเยาวชนอาเซียนครั้งที่ 47 ณ สระว่ายน้ำ OCBC Aquatic Centre ที่ประเทศสิงคโปร์



สิงห์ ยกย่อง "เมย์-วิว" ทุ่มเทสร้างการกิจคว้ามือ 1 ของโลกสำเร็จ

26 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

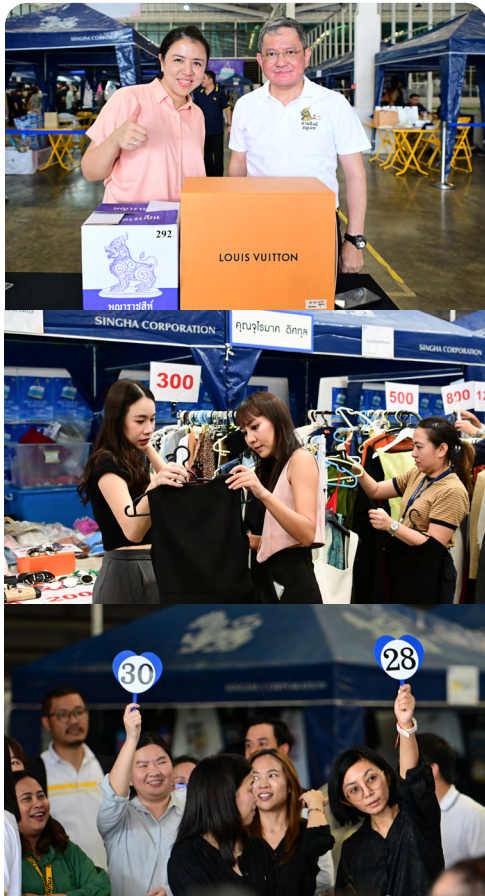
โค้ชเป้-ภัททพล เงินศรีสุข ผู้อำนวยการโรงเรียนแบดมินตันบ้านทองหยอด นำนักกีฬาในสังกัด วิว-กุลวุฒิ วิทิตศานต์ และ เมย์-รัชนก อินทนนท์ เดินทางเข้าขอบคุณ นายสันติ ภิรมย์ภักดี นายภูริต ภิรมย์ภักดี นายวรวุฒิ ภิรมย์ภักดี และ นายปิติ ภิรมย์ภักดี ทั้งนี้ "สิงห์" ให้การสนับสนุนโรงเรียนแบดมินตันบ้านทองหยอดอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 จนนักกีฬาสามารถก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งมืออันดับ 1 ของโลกได้ทั้งประเภทชายและหญิง



คอนเสิร์ต "มามา presents Move On จนโคจรมาเจอกัน" ปีที่ 4

28-29 มิถุนายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

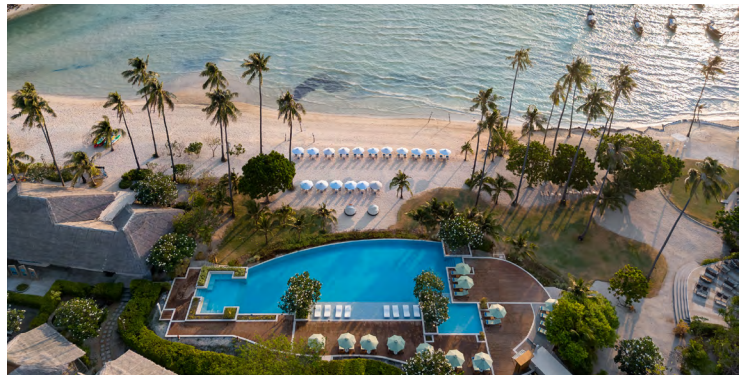
คอนเสิร์ต "มามา presents Move On จนโคจรมาเจอกัน" ทั้ง 4 รอบการแสดง ในปีนี้ นำทีมโดย อังค์-ส้ม-โบกี้-วี รวม 16 ศิลปินตัวท็อปต่างเจน ต่างสไตล์ มาสร้างความสนุกประทับใจสมการรอคอยของแฟน ๆ ทั้ง 16 ด้อม กว่า 16,000 คน โดยมีผู้จัดอย่าง "OKD" ภายใต้ บริษัท มิวสิกมูฟ จำกัด ซึ่งปีนี้จัดต่อเนื่องสู่ปีที่ 4 ตอกย้ำความสำเร็จของการสร้างสรรค์ความสนุกในคอนเสิร์ตที่นำศิลปินตัวท็อปแห่งยุคโคจรมาเจอกันบนเวที ใหญ่ได้ 360 องศา พร้อม Production และ Visual design อลังการเต็มตาที่สะท้อน DNA งานคอนเสิร์ตของ Move On ได้อย่างสมบูรณ์



Singha On Sale ครั้งที่ 1

1-3 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

มูลนิธิจันงค์ ภิรมย์ภักดี ร่วมกับ Happy Vibes และ SinghaWay เปิดตลาดขายสินค้ามือสองคุณภาพดีจาก Family หลายท่าน ในงาน Singha On Sale : SOS ซึ่งภายในงานนอกจากจะเป็นการซื้อปิ้ง การกุศลแล้ว ยังมีกิจกรรมประมูลของจาก Family มีแคมเปญร่วมลุ้นรับส่วนลดและสิทธิประโยชน์ต่างๆ มากมาย ให้ผู้ร่วมงานสนุกกับการซื้อปิ้งและร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสมทบทุนทำบุญในโครงการช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือด โรงพยาบาลศิริราชอีกด้วย



ทราย ไฮเทล แอนด์ รีสอร์ท รีแบรนด์ใหม่ มาพร้อมแนวคิด “ทราย...ความสุขที่ตรงใจ”

3 กรกฎาคม 2568 | ภูเก็ต กระบี่ สุราษฎร์ธานี มัลดีฟส์

ทราย ไฮเทล แอนด์ รีสอร์ท ในเครือ เอส ไฮเทล แอนด์ รีสอร์ท ประกาศรีแบรนด์อย่างเป็นทางการผ่านอัตลักษณ์และแนวคิดใหม่ “ทราย...ความสุขที่ตรงใจ” การรีแบรนด์ในครั้งนี้ ทราย ไฮเทล แอนด์ รีสอร์ท ตั้งเป้าก้าวเหนือกว่าการเป็นเพียงที่พัก โดยมุ่งมั่นมอบความสงบภายในให้กับผู้มาเยือนในแบบเฉพาะบุคคล ผ่านการบริการด้วยหัวใจ สภาพแวดล้อมที่ได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติ ประสบการณ์ที่มีคุณค่า และการให้ความสำคัญอย่างลึกซึ้งกับความยั่งยืน ทุกท่านจะได้สัมผัสพื้นที่ที่ได้รับการปรับโฉมใหม่ในรีสอร์ทหลักทั้งในประเทศไทยและมัลดีฟส์



น้ำดื่มสิงห์ แจก Tesla คันแรก ลุ้นต่ออีก 2 คัน พร้อมของรางวัลรวมกว่า 9 ล้านบาท

13 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

น้ำดื่มสิงห์ ย้ำความเป็นผู้นำด้านกลยุทธ์ CRM ผ่าน Loyalty Platform “Singha Rewards” ฉลองสมาชิกกว่า 10 ล้านราย จัดแคมเปญ “ดื่มน้ำสิงห์ ลุ้นชิง Tesla” ล่าสุดแจกรถยนต์ไฟฟ้า Tesla Model 3 คันแรก ให้ผู้โชคดีประจำเดือนมิถุนายนเมื่อวันที่ 13 กรกฎาคมที่ผ่านมา เตรียมแจกเพิ่มอีก 2 คัน ในเดือนกรกฎาคมและสิงหาคม พร้อมของรางวัลอื่นๆ อีกมากมายที่โดนใจเทรนด์และไลฟ์สไตล์ของผู้บริโภคยุคใหม่ รวมมูลค่า 9 ล้านบาท ซึ่ง Big Campaign นี้จัดขึ้นผ่าน Singha Rewards ต่อเนื่องเป็นปีที่ 7 แล้ว



สมาคมกีฬาอล์ฟฯ มอบเงิน 1.5 ล้านบาท หนุนมูลนิธิ “ปิติ ภิรมย์ภักดี”

14 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

นายรังสฤษดิ์ ลักษิตานนท์ นายกสมาคมกีฬาอล์ฟแห่งประเทศไทยฯ ได้มอบเงินรายได้จากการแข่งขันกอล์ฟการกุศลประจำปี 2568 จำนวน 1,500,000 บาท ให้กับมูลนิธิ ปิติ ภิรมย์ภักดี เพื่อนำไปสนับสนุนโครงการด้านการศึกษาและการแพทย์ โดยมีนายปิติ ภิรมย์ภักดี ประธานมูลนิธิฯ เป็นผู้รับมอบ ที่บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด สำนักงานใหญ่



เพอร์ร่า พนิก PIPATCHARA ออกคอลเลกชันใหม่ AQUA - R- US

18 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

เพอร์ร่า ร่วมกับ PIPATCHARA แบรินด์แฟชั่นระดับโลกจากไทย เดินหน้าออกคอลเลกชันใหม่ AQUA - R-US โดยนำผาขวดน้ำแร่เพอร์ร่ามาบดละเอียด ขึ้นรูปเป็นชิ้นงานดีไซน์ ผสานกับเศษอวนที่รีไซเคิลให้กลายเป็นวัสดุที่มีคุณค่าและสวยงามอีกครั้ง ออกแบบเป็นเสื้อผ้าและกระเป๋า ซึ่งความร่วมมือครั้งนี้เพอร์ร่าได้ถ่ายทอดมุมมองผ่านคอนเซ็ปต์ Life is natural wonders “เพราะธรรมชาติคือเรา” จากแนวคิดความงามของธรรมชาติอย่างยั่งยืนผ่านแฟชั่นที่มีความหมาย ตอกย้ำถึงการเป็นแบรนด์ที่ผสานแฟชั่นเข้ากับไลฟ์สไตล์ได้อย่างลงตัว



เพอร์ร่า เสิร์ฟดินเนอร์สุดประทับใจ “Wonder in the Garden” ให้กับผู้โชคดี

19 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

เพอร์ร่า จัดกิจกรรม Wonder in the Garden ให้ลูกค้าผู้โชคดีที่ร่วมสนุกชื้อน้ำแร่เพอร์ร่า 100 บาทขึ้นไปที่ร้าน 7-Eleven และช่องทางออนไลน์ ได้สัมผัสประสบการณ์สุด Exclusive กับ “พีพี-กฤษฏ์” ในรูปแบบ Sit down dinner ลิ้มลองเมนูอาหารสุดพิเศษที่รังสรรค์โดย เชฟพลอย - ณัฐนิชา บุญเลิศ Top Chef Thailand 2023 โดยแต่ละเมนูได้แรงบันดาลใจจากคอลเลกชันพิเศษ “Purra x PP Krit Natural Wonders Collection” ภายใต้คอนเซ็ปต์ “A Taste of Wonder in Every Bite” ที่ทุกเมนูมีน้ำแร่เพอร์ร่าเป็นส่วนประกอบ พร้อมดีคาแรกเตอร์ของพีพีมาเติมเต็มความลงตัวให้กับมื้อสุดพิเศษนี้



BRS เดินหน้าเป็นพันธมิตรกับ SINO S-TECH ยกระดับ Contact Center

25 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอด ชีพพลายน จำกัด (BRS) ลงนามร่วมมือเป็นพันธมิตรอย่างเป็นทางการกับบริษัท ซีโน เอส-เทค จำกัด (SINO S-TECH) ผู้เชี่ยวชาญด้านโซลูชัน เพื่อยกระดับประสบการณ์ลูกค้ามานานกว่า 33 ปี และได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO27001 ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลด้านการบริหารจัดการความปลอดภัยของข้อมูล ความร่วมมือครั้งนี้ BRS มีเป้าหมายที่จะพัฒนาศักยภาพ Contact Center ให้ทันสมัย และขยายขีดความสามารถเพื่อรองรับการเติบโตในระยะยาว



สิงห์อาสา ร่วมกับ เครือข่ายกู้ภัยน่าน เร่งลงพื้นที่ช่วยน้ำท่วม

25 กรกฎาคม 2568 | น่าน

สิงห์อาสา ร่วมกับ เครือข่ายกู้ภัยในจังหวัดน่าน จังหวัดใกล้เคียง และจากส่วนกลาง อาทิ มูลนิธิร่วมกตัญญู ทีมตอบโต้ภัยพิบัติ ISARA Thailand และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านน่าน เร่งลงพื้นที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม ต.ในเวียง อ.เมือง จ.น่าน ซึ่งได้รับผลกระทบอย่างหนักจากพายุ “วิภา” โดยสิงห์อาสาและเครือข่ายฯ ได้นำน้ำดื่มและข้าวสารอาหารแห้งไปมอบให้ผู้ประสบภัยในหลายพื้นที่ นอกจากนี้ ยังได้เฝ้าระวังสถานการณ์น้ำท่วมในจังหวัดอื่นๆ อย่างใกล้ชิดด้วย

BG Helping Hands for Thai มอบถุงยังชีพช่วยชายแดน

30 กรกฎาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

กลุ่มบริษัทเบงกอกกล๊าส ในโครงการ Helping Hands for Thai ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความเดือดร้อนของผู้ประสบภัยจากภาวะความขัดแย้งชายแดนไทย-กัมพูชา โดยมอบถุงยังชีพและสิ่งของจำเป็น ผ่านความร่วมมือกับวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปอ.) กรุงเทพมหานคร ในการส่งต่อให้กับกองกำลังสุรนารี จังหวัดสุรินทร์ เพื่อลำเลียงและกระจายความช่วยเหลือไปยังพื้นที่ชายแดนต่อไป





คนหัวใจสิงห์ ร่วมพลังร่วมบริจาคโลหิต “10 ล้านชีวิต 100 ปีบุญรอดฯ”

1 สิงหาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

ผู้บริหารและพนักงานคนหัวใจสิงห์ ร่วมด้วย ทีมนักกีฬาเบดมินตัน ทีมวอลเลย์บอลทีมชาติไทย นักกีฬาว่ายน้ำ โปรกอล์ฟ นักกีฬาพาราโอลิมปิก ได้ร่วมกันบริจาคโลหิตในโครงการ “10 ล้านชีวิต 100 ปีบุญรอดฯ” เพื่อเฉลิมฉลอง 92 ปีบุญรอดฯ ในวันที่ 4 สิงหาคม 2568 และสนับสนุนการเพิ่มปริมาณโลหิตสำรองแก่สภากาชาดไทย ช่วยต่อชีวิตผู้ป่วยในภาวะวิกฤต โดยจำนวนโลหิตที่ได้รับในครั้งนี้ 62,800 ซีซี จากผู้บริจาค 157 คน



BG ส่งเสริมการจัดการขยะอย่างยั่งยืน ผ่านตลาดนัดรีไซเคิลชุมชน

3 สิงหาคม 2568 | ปทุมธานี

บริษัท บางกอกกล๊าส จำกัด (มหาชน) หรือ BG โดยส่วนกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) และส่วนสื่อสารภาพลักษณ์องค์กร (PR&CC) ร่วมจัดกิจกรรมตลาดนัดรีไซเคิล ภายใต้โครงการ BG Recycle Centre ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ BG Green Plus เพื่อสนับสนุนการคัดแยกและจัดการขยะในชุมชนอย่างเป็นระบบและยั่งยืน ณ หมู่บ้านอยู่เจริญ 1 ตำบลบึงยี่โก อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี โดยมีประชาชนในพื้นที่ให้ความสนใจเข้าร่วมอย่างคึกคัก



บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด จัดพิธีทำบุญครบรอบ 92 ปี

4 สิงหาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

เนื่องในโอกาสครบรอบ 92 ปี การก่อตั้ง บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด บริษัทฯ ได้จัดพิธีทำบุญครบรอบวันก่อตั้งขึ้น ณ หอประชุมใหญ่ สำนักงานสามเสน โดยมีพิธีสักการะพระยาภิรมย์ภักดี ศาลเจ้าที่ พิธีเจริญพระพุทธมนต์ ถวายเครื่องไทยธรรมและภัตตาหารเพลแด่ พระสงฆ์ 9 รูป นอกจากนี้ในช่วงเย็น ผู้บริหารยังได้จัดชุดอาหารเลี้ยงพนักงาน ณ ลานหน้าพิพิธภัณฑ์สิงห์ พร้อมทั้งมีการแสดงคอนเสิร์ตจากศิลปินมากมาย อาทิ ZEAL ค่าย ME RECORDS ภายใต้สังกัด MUZIK MOVE อีกด้วย ■



“สิงห์” สนับสนุนกีฬา ไม่ใช่เพียงเพื่อชัยชนะ แต่เพื่อส่งต่อ แรงบันดาลใจ

เมื่อกลางปีที่ผ่านมา “คุณเต้” ภูริศ ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และนายกสมาคมกีฬาเอ็กซ์ตรีมแห่งประเทศไทย ได้รับรางวัล “บุคลากรผู้ทรงคุณค่าทางการกีฬา” ในงานประกาศรางวัล วันนักกีฬายอดเยี่ยม ประจำปี 2567 ซึ่งจัดโดยสมาคมผู้สื่อข่าวกีฬาแห่งประเทศไทย





ด้วยคณะกรรมการฯ พิจารณาเห็นว่า คุณภูริต ภิรมย์ภักดี เป็นผู้สนับสนุนวงการกีฬาไทยอย่างต่อเนื่อง และมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนวงการกีฬาไทยตลอดปีที่ผ่านมา ซึ่งหากย้อนดูเฉพาะช่วง 1 ปีมานี้ ความสำเร็จของนักกีฬาไทย ภายใต้การสนับสนุนของคุณภูริต และ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ล้วนสร้างผลงานที่น่าภาคภูมิใจให้กับคนไทยทั่วประเทศ

ไม่ว่าจะเป็น “น้องเทนนิส” พานิกัด วงศ์พัฒน์กิจ นักเทควันโดหญิง ผู้เป็นคนไทยคนแรกที่ได้คว้าเหรียญทองโอลิมปิกเกมส์ รุ่น 49 กก. สมัยที่ 2 ติดต่อกัน “วิว” กุลวุฒิ วิทิตศานต์ แห่งโรงเรียนแบดมินตันบ้านทองหยอด ที่ได้ขึ้นเป็นมือ 1 ของโลก เมื่อกลางปีมานี้ หรือ “น้องเอสที” วาริยา สุขเกษม นักกีฬาสเก็ตบอร์ดหญิงทีมชาติวัย 12 ปี ที่สร้างประวัติศาสตร์เป็นนักกีฬาอายุน้อยที่สุดของไทยที่ได้เข้าร่วมโอลิมปิกเกมส์

รวมถึงทัพนักกีฬาพาราทีมชาติไทย ที่ผนึกกำลังกันทำผลงานได้ดีที่สุดในประวัติศาสตร์ของไทย ในการแข่งขันพาราลิมปิกเกมส์ ปี 2024

ทุกความสำเร็จของพวกเขา ล้วนมีผู้นำสิงห์ และบริษัท บุญรอดฯ เป็นกำลังสำคัญอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาระดับมืออาชีพที่สร้างผลงานโดดเด่นต่อเนื่องอย่าง “บัวขาว บัญชาเมฆ” ยอดนักมวยไทยชื่อดังก้องโลก ที่คุณภูริตให้การสนับสนุนมานาน 17 ปีแล้ว และ “น้องมิ่งค์ สระบุรี” นักชกชาวดันวงศ์หฤทัย ยอดนักสันทูกเกอร์หญิงมือ 1 โลก ที่คุณภูริตเห็นแววและเข้าให้การสนับสนุนเมื่อปีที่ผ่านมา



แต่หากย้อนดูไปไกลกว่าปี 2024 คุณภริต ภิรมย์ภักดี ในฐานะนายกสมาคมกีฬาเอ็กซ์ตรีมแห่งประเทศไทย ยังได้ผลักดันให้กีฬาเอ็กซ์ตรีมขยายกลุ่มเป้าหมายไปสู่สถานศึกษา ด้วยความร่วมมือจากองค์กรกีฬา สถาบันศึกษา หน่วยงานเอกชน ชุมชนท้องถิ่น และหน่วยงานต่างๆ ของรัฐในหลายจังหวัด พร้อมทั้งได้ยกระดับการแข่งขันกีฬาเอ็กซ์ตรีมไทย ไปสู่การแข่งขันระดับมหกรรมกีฬาภูมิภาคเอเชีย และระดับการแข่งขันของสหพันธ์ระดับโลก

รางวัล “บุคลการผู้ทรงคุณค่าทางการกีฬา” จึงนับเป็นรางวัลเชิดชูเกียรติ และตอกย้ำว่าผู้นำของสิงห์ และ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ไม่เคยหยุดเดินสายยกระดับวงการกีฬาของไทยในทุกระดับ

หากจะกล่าวว่า ความรักในกีฬา และเจตนารมณ์ที่มุ่งมั่นสนับสนุนวงการกีฬาไทยให้ก้าวไกลสู่สากลโลกของคุณภริตนั้น สืบทอดต่อกันมาผ่านสายเลือด “สิงห์” ก็คงจะไม่ผิดนัก

เพราะนับตั้งแต่ยุคของ “พระยาภิรมย์ภักดี” ผู้ให้กำเนิดบริษัทบุญรอดฯ หรือ สิงห์ ท่านก็ได้ให้การสนับสนุนกีฬาไทย โดยท่านเองเป็นนักกีฬาวัวที่โดดเด่นและมีชื่อเสียงแห่งยุค ท่านยังเป็นนายกสมาคมกีฬาสยามคนแรก (ปัจจุบัน คือ สมาคมกีฬาไทยแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์) นับตั้งแต่ก่อตั้งในปี พ.ศ. 2470 ด้วยต้องการที่จะช่วยอนุรักษ์สืบสานกีฬาพื้นเมืองของไทยให้คงอยู่ นอกจากนี้ ท่านยังมีฝีมือในกีฬาอล์ฟ และคว้าถ้วยรางวัลพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่สนามกอล์ฟหลวงหัวหินมาแล้ว เรียกได้ว่าท่านเป็นผู้รักกีฬาตัวจริง และวิสัยทัศน์การสนับสนุนกีฬาของท่านยังได้เป็นแรงบันดาลใจส่งต่อมาสู่ลูกหลานภิรมย์ภักดี

เห็นได้ชัดว่าผู้นำของบริษัทบุญรอดฯ แต่ละรุ่นล้วนมีบทบาทสำคัญต่อวงการกีฬาไทย เช่น คุณสันติ ภิรมย์ภักดี ที่เป็นผู้ปลุกปั้นกีฬาอล์ฟไทยจนมีรากฐานที่แข็งแรง หรือ คุณจตุพันธ์ ภิรมย์ภักดี ที่เป็นผู้พัฒนาและสนับสนุนวงการกีฬาพาราลิมปิกไทยให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง ซึ่งก็ได้ส่งต่อการดูแลสู่ทายาทรุ่นต่อมา

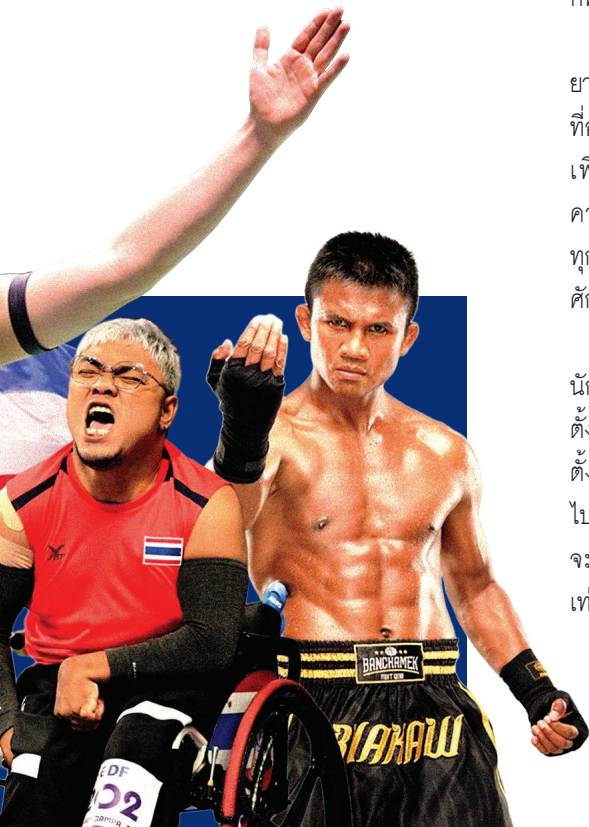


คุณภริต ภิรมย์ภักดี
นายกสมาคมกีฬาเอ็กซ์ตรีม
แห่งประเทศไทย





พระยาภิรมย์ภักดี คว่าด้วย
รางวัลพระราชทานจาก
ในหลวงรัชกาลที่ 7 กีฬา
กอล์ฟหลวงหัวหิน



เป้าหมายของ “สิงห์” ไม่ได้เพื่อสร้าง นักกีฬาที่จะกวาดแต่ชัยชนะ แต่เป็นไป เพื่อสร้างนักกีฬาคุณภาพ ที่เป็นแบบอย่าง ที่ดี และสามารถส่งต่อแรงบันดาลใจ ไปสู่คนกีฬารุ่นใหม่ต่อไปได้

จนถึงทุกวันนี้ คุณภุชิต ภิรมย์ภักดี
ยังคงสานต่อทุกการสนับสนุนกีฬาที่ผู้นำ
คนก่อนๆ ได้เริ่มไว้ และที่คุณภุชิตเองได้
ก้าวเข้าไปส่งเสริมตั้งแต่แรกอย่างสมาคม
กีฬาเอ็กซ์ตรีมฯ

ด้วยการสนับสนุนที่ต่อเนื่องและ
ยาวนาน ไม่น่าแปลกที่สิงห์ กับ กีฬา จะมีภาพ
ที่อยู่คู่กันมาตลอด และไม่ใช่การสนับสนุน
เพียงเพื่อชัยชนะหรือผลงาน แต่เป็น
ความมุ่งมั่นที่จะพัฒนางานกีฬไทยใน
ทุกระดับ เพื่อผลักดันให้นักกีฬาไทยได้แสดง
ศักยภาพบนเวทีโลก

การให้ “ใจ” และให้ “โอกาส” แก่
นักกีฬา เพื่อมุ่งมั่นการ “สร้าง” นักกีฬา
ตั้งแต่ก้าวแรก กล่าวคือ เริ่มให้การสนับสนุน
ตั้งแต่ระดับเยาวชน มีสโมสรเล่น ทีมชาติ
ไปจนถึงระดับมืออาชีพ อย่างที่ไม่ได้เลือก
จะสนับสนุนเฉพาะนักกีฬาที่มีชื่อเสียงแล้ว
เท่านั้น ทำให้เกิดความพิเศษตรงที่ หลายๆ

โครงการด้านกีฬาของสิงห์ นักกีฬารุ่นพี่ที่
เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว ได้กลับมา
เป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ให้แก่
น้องๆ นักกีฬารุ่นใหม่

เกิดเป็นการส่งต่อแรงบันดาลใจ วินัย
รวมถึงความเป็นต้นแบบที่ดีของนักกีฬา
รุ่นพี่สู่รุ่นน้อง ซึ่งเป็นวิธีการสร้าง
นักกีฬาคุณภาพที่ยั่งยืนกว่าการสนับสนุน
เพียงแค่เม็ดเงิน

ทั้งหมดนี้ เป้าหมายไม่ได้เพื่อสร้าง
นักกีฬาที่จะกวาดแต่ชัยชนะ แต่เป็นไป
เพื่อสร้างนักกีฬาคุณภาพที่เป็นแบบอย่าง
ที่ดี และสามารถส่งต่อแรงบันดาลใจไปสู่คน
กีฬารุ่นใหม่ต่อไปได้

นี่เป็นวิธีการสนับสนุนกีฬาในแบบของ
“สิงห์” ที่ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน
และไม่่ว่าจะชนะหรือแพ้ในการแข่งขัน สิงห์
ก็พร้อมที่จะอยู่เคียงข้างนักกีฬาไทยเสมอ ■



HAPPY VIBES

ภาพลักษณ์องค์กรที่ดี ไม่ใช่แค่เรื่องของการสื่อสารกับภายนอกเท่านั้น แต่ต้องเริ่มจากภายใน เพราะเมื่อคนในรู้สึกดี เชื่อมมั่น และภูมิใจในองค์กร พวกเขาจะกลายเป็นกระบอกเสียงสำคัญที่เล่าเรื่องราวดีๆ ขององค์กรออกไปอย่างจริงจัง สร้างมุมมองที่ดีให้คนภายนอกอยากเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวบุญรอดฯ ด้วยเช่นกัน

เรื่องราวดีๆ ในบุญรอดฯ มีอยู่มากมาย เราจึงได้รวบรวมทั้งหมดนี้ให้กลายเป็น “คลื่นกระแสความสุข” ภายใต้โครงการ Happy Vibes โครงการที่จะสื่อสารความสุขและชีวิตดีๆ ในบุญรอดฯ ผ่านหลากหลายมิติ ทั้งเรื่องราวความสำเร็จขององค์กร ธุรกิจในเครือและพนักงาน สิทธิพิเศษที่ตั้งใจมอบให้ รวมถึงกิจกรรมดีๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพนักงานโดยเฉพาะ เพื่อให้บุญรอดฯ เป็นมากกว่าที่ทำงาน แต่เป็นพื้นที่ที่สร้างไลฟ์สไตล์สนุกๆ และรองรับความคิดสร้างสรรค์ของทุกคน เพื่อให้คุณได้รู้สึกว่า “บุญรอดฯ น่าอยู่จริงๆ”

“เบื้องหลัง ความสำเร็จ คือหน่วยงานและพนักงาน ที่ร่วมกันสร้างเรื่องราว น่าภาคภูมิใจ”

เพราะองค์กรของเราเป็นองค์กรขนาดใหญ่ที่ประกอบไปด้วยหน่วยงานและแผนกที่หลากหลาย ทุกคนมีบทบาทสำคัญที่แตกต่างกัน แต่ล้วนทำงานร่วมกันอย่างตั้งใจเพื่อสนับสนุนเป้าหมายเดียวกัน โครงการ Happy Vibes จึงเป็นจุดเชื่อมโยงที่ทำให้พนักงานได้รู้จักและเข้าใจบทบาทของเพื่อนร่วมงานมากขึ้น สร้างความเชื่อมั่นในกันและกัน รวมถึงเพิ่มความผูกพันที่แข็งแกร่งขึ้นภายในองค์กร



บรรยากาศงาน Happy Vibes Market ที่จัดขึ้นด้านหน้าพิพิธภัณฑ์สิงห์





ชีวิตที่บุญรอดฯ
มันโชกุดดดดดดดดด
(มาตั้งนานแล้ว!!)



ส่วนลดที่พักโรงแรม ในเครือ SHR

“ที่บุญรอดฯ สภวิเทศทุกอย่าง คือสิ่งที่เราตั้งใจเลือกสรรมาเพื่อคุณพนักงานโดยเฉพาะ”

เราจึงตั้งใจรวบรวมและนำเสนอสิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในองค์กร เพื่อให้พนักงานได้ทราบและสามารถใช้สิทธิพิเศษที่จัดขึ้นเฉพาะชาวบุญรอดฯ ได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนลดจากโรงแรมในเครือ SHR หรือกิจกรรมดีๆ ที่เราคัดสรรมาอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ เรายังร่วมมือกับร้านค้าพันธมิตรภายนอก หลากหลายแบรนด์ เพื่อมอบสิทธิพิเศษเพิ่มเติมที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของพนักงาน ไม่ว่าจะเป็นคลินิกทำฟัน NextStep Dental Clinic หรือร้านกาแฟ Broobrown ที่อยู่ติดรั้วบุญรอดฯ รวมถึงร้านค้าและแบรนด์ชั้นนำ เช่น Element72 ร้านอุปกรณ์แคมป์ปิ้ง Fundao Era แบรนด์แฟชั่นฝีมือคนไทย และ Table of Contents คาเฟ่สุดชิคในย่านบรรทัดทอง ฯลฯ

สิทธิประโยชน์ทั้งหมดนี้ สะท้อนถึงความตั้งใจของเราที่อยากให้พนักงานรู้สึกถึงความใส่ใจ และรู้ว่าการเป็นส่วนหนึ่งของบุญรอดฯ คือความพิเศษที่สัมผัสได้จริงในทุกวัน “ที่บุญรอดฯ คือพื้นที่ที่สร้างไลฟ์สไตล์สนุกๆ และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์”

เพราะเราอยากให้ชีวิตการทำงานของพนักงานมีอะไรมากกว่าหน้าที่ที่ท้าทาย บุญรอดฯ จึงออกแบบกิจกรรมดีๆ เพื่อให้พนักงานได้ใช้พื้นที่แห่งนั้นเติมเต็มตัวเองในมุมอื่นๆ ด้วย เช่น HappyVibesMarket ภายใต้ concept ชีวิตที่บุญรอดฯ มันโชกุดดดดดดดด ตลาดนัดประจำปีที่เปิดโอกาสให้พนักงานได้ลงเป็นพ่อค้าแม่ค้า นำของกิน งานฝีมือ หรือของใช้มือสองมาแบ่งปันกัน เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างรอยยิ้ม เสริมแรงบันดาลใจ และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างกันให้แน่นแฟ้นกว่าเดิม

เพราะที่บุญรอดฯ เราเชื่อว่าความสุขและความภูมิใจของคนในองค์กร คือพลังสำคัญที่ขับเคลื่อนให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน และเมื่อพลังบวกนี้ส่งต่อออกไป จะกลายเป็นคลื่นกระแสความสุขที่ทำให้คนภายนอกมองเห็นบุญรอดฯ ในมุมที่ดี และอยากเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวนี้ไปด้วยกัน ■

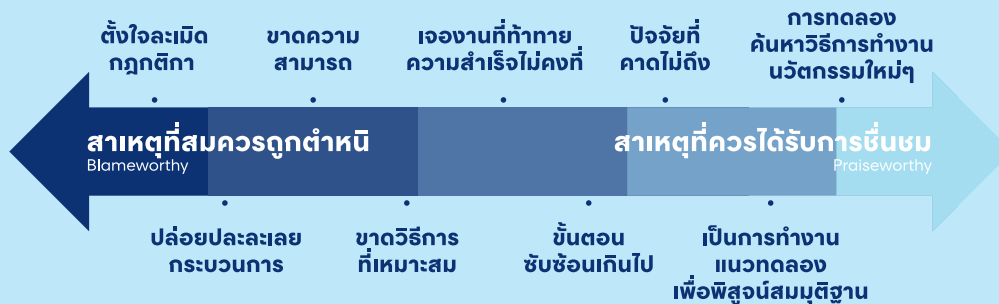


เรียนรู้จากการ “ล้ม” ในพื้นที่ปลอดภัยกับเวที “ล้มลุกคลุกคลานประสบการณ์”

เมื่อความผิดพลาดไม่ใช่เรื่องเลวร้าย
เสมอไป แต่กลับกลายเป็น **“คุณค่า”**
สำหรับองค์กรและคนรอบตัวคุณ

“Fail Fast” คือแนวคิดการบริหารธุรกิจที่เป็นที่นิยมในบริษัทยุคใหม่ รวมถึงบริษัทด้านเทคโนโลยีชั้นนำของโลก ซึ่งนำเสนอว่าธุรกิจควรเปิดโอกาสให้เกิดความผิดพลาดเพื่อการเรียนรู้ และเมื่อผิดพลาดหรือ “ล้ม” ไปแล้ว ต้อง “ลุกให้เร็ว” ด้วยการมุ่งมั่นหาวิธีการใหม่ๆ โดยไม่จมอยู่กับหนทางที่ผิดพลาดนั้นนานจนเกินไป การยอมรับความผิดพลาดตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยลดต้นทุนที่จะสูญเสียในระยะยาวตั้งแต่ตอนที่ยังเป็นความผิดพลาดเล็กๆ โดยไม่ยื้อให้เสียเวลาและเสียแรงไปกับการกู้หน้าเพียงเพราะไม่ยอมรับว่าเป็นความผิดพลาดมาตั้งแต่ต้น ทั้งยังกระตุ้นการเรียนรู้ในกระบวนการหาทิศทางใหม่ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำในครั้งต่อไป แนวคิดนี้เป็นที่นิยมควบคู่กับการทำงานที่เน้นความยืดหยุ่น ว่องไว พร้อมปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานได้ตลอดเวลา เพื่อบรรลุเป้าหมายท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในยุคสมัยนี้

แน่นอนว่าการล้มเหลวแต่ละครั้งย่อมมีราคาของความเสียหาย เราจะทำอย่างไรให้การผิดพลาดที่เกิดขึ้นไม่ส่งผลกระทบต่อธุรกิจมากเกินไปในเรื่องนี้แนวคิด “A Spectrum of Reasons for Failure” โดยศาสตราจารย์ Amy C. Edmondson ผู้เชี่ยวชาญด้านความเป็นผู้นำและการจัดการจาก Harvard Business School ได้นำเสนอว่า เราสามารถแบ่งความผิดพลาดออกเป็นสเปกตรัมตามสาเหตุที่เกิดความผิดพลาด ซึ่งไล่ระดับจากความผิดพลาดที่ควรได้รับการชื่นชม (Praiseworthy) อาทิ การผิดพลาดจากการทดลองทำสิ่งใหม่ๆ การผิดพลาดจากการทดลองเพื่อเรียนรู้ การผิดพลาดจากการได้ลองทำงานที่ทำทนายจนทำให้อัตราความสำเร็จไม่แน่นอน ไปจนถึงความผิดพลาดที่สมควรถูกตำหนิ (Blameworthy) เช่น ความผิดพลาดจากการไม่ใส่ใจกระบวนการที่ควรจะทำ ไปจนถึงการจงใจทำลายกฎกติกาหรือขั้นตอนที่วางเอาไว้ ซึ่งเป็นชนิดความผิดพลาดที่สมควรถูกตำหนิที่สุด



A SPECTRUM OF REASONS FOR FAILURE

ความผิดพลาดเกิดขึ้นเพราะ....

สเปกตรัมความผิดพลาดนี้จะช่วยให้เห็นภาพรวมว่า ความผิดพลาดในการทำงานมีหลายระดับ ความผิดพลาดหลายชนิดก็นำไปสู่นวัตกรรมและวิธีการทำงานใหม่ๆ ในขณะที่เดียวกันสเปกตรัมนี้ก็ไม่ได้กำหนดอย่างตายตัวว่าเหตุการณ์ชนิดไหนสมควรได้รับการชื่นชมหรือถูกตำหนิอย่างไร เพราะนอกจากความผิดพลาดที่เกิดจากความตั้งใจ รวมทั้งการทุจริต ที่เป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้แล้ว ความผิดพลาดอื่นๆ ที่เข้าเกณฑ์ “ยอมรับไม่ได้” ของแต่ละคนหรือแต่ละองค์กร ก็แตกต่างกันไปตามองค์ประกอบทางธุรกิจและประสบการณ์ แต่ที่น่าประหลาดใจคือหลายๆ ครั้งความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก้าวล่วงเข้าไปสู่จุดที่ “ยอมรับไม่ได้” ขนาดนั้น แต่ผู้กระทำความผิดพลาดกลับต้องรับการลงโทษ (รวมทั้งการลงโทษหรือกล่าวโทษตนเองด้วย!) ที่รุนแรงกว่าระดับความผิดพลาดจริงเสมอ





เพราะฉะนั้น แต่ละครั้งหากพบเจอความผิดพลาดหรือวันใดเกิดตกเป็นผู้ก่อความผิดพลาดขึ้นมา อย่าเพิ่งเปิดปากตำหนิใครหรือกระทั่งตำหนิตนเองอย่างร้ายแรงไปเสียก่อน ลองระลึกถึงสเปกตรัมแห่งความผิดพลาดอันนี้เอาไว้ ก็อาจเห็นมุมมองใหม่ๆ ว่าความผิดพลาดดังกล่าวอาจมีเหตุปัจจัยที่น่าชื่นชม เป็นการล้มที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในอนาคต และไม่ได้ร้ายแรงอย่างที่คิดเสมอไป แนวคิดที่เปิดกว้างต่อการผิดพลาดเช่นนี้จะช่วยให้ทุกการทำงานกล้า “ล้ม” เพื่อที่จะ “ลุกให้เร็ว” อย่างที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง ซึ่งนี่ก็คือบรรยากาศการทำงานที่สอดคล้องกับแนวทาง “ความกล้า” อย่างสิงห์ ของ Singha Way ด้วยเช่นกัน

เรากล้าแสดงความคิดเห็น กล้ารับฟัง และกล้าทำ ในสิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้าง การเปลี่ยนแปลงเชิงบวก

นอกจากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการ “ล้ม” แล้ว อีกปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การ “ล้ม” แต่ละครั้งมีคุณค่าและความหมาย นั่นคือ การจัดการองค์ความรู้ที่ได้จากความผิดพลาดในแต่ละครั้งของแต่ละองค์กร ซึ่งจะเข้ามาเปลี่ยนแปลงประสบการณ์เฉพาะบุคคลให้กลายเป็นองค์ความรู้สำหรับคนในองค์กร และเพื่อนร่วมงานที่สักวันอาจต้องอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน

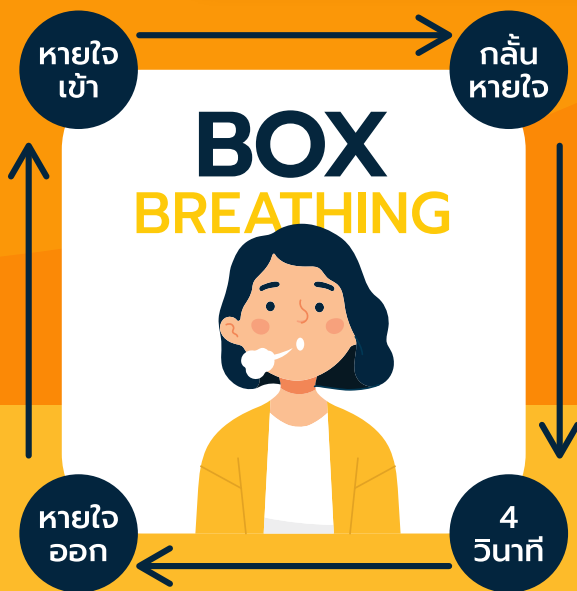
FAIL FAST



“ล้มลุกคลุกคลาน” เป็นโครงการจาก Singha Way ที่ร่วมสนับสนุนให้บริษัทในเครือบุญรอดฯ เป็นสถานที่ปลอดภัยในการล้มเพื่อเรียนรู้ และร่วมกันเก็บประสบการณ์ของผู้คนในองค์กร ทั้งในด้านชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อเปลี่ยนร่องรอยความผิดพลาดให้เป็นแผนที่ล้ำค่าที่บอกทางแก่คนรุ่นต่อไปที่ต้องก้าวต่อไปในอนาคต โครงการนี้ได้เปิดพื้นที่ให้พนักงานได้แชร์เรื่องจริงที่สร้างแรงบันดาลใจแก่เพื่อนพนักงาน สร้างการเติบโตจากภายใน และพัฒนา Mindset กล้าที่จะผิดโดยใช้ความกล้าอย่างถูกวิธี โดยปัจจุบันได้เวียนไปจัดเวทีล้มลุกคลุกคลานในกลุ่มบริษัทผลิตเป็นหลักอย่างต่อเนื่องตลอดปี 2025 นี้ ■

BOX BREATHING

ทำได้ทุกที่ทุกเวลา เคล็ดลบลด
ความเครียดจากหน่วยzil



การหายใจแบบสี่เหลี่ยม (BOX BREATHING) เป็นเทคนิคการหายใจที่ถูกพัฒนาโดยหน่วยzilสหรัฐฯ เพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างสมาธิ ด้วย 4 ขั้นตอนง่ายๆ เพียงแค่หายใจเข้าลึกๆ กลืนหายใจ และผ่อนออกตามจังหวะพร้อมรับมือกับความเครียดในทุกสถานการณ์ทั้งยังเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและความชัดเจนในการตัดสินใจอีกด้วย

วิธีการฝึก BOX BREATHING แบบง่ายๆ

- 1 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เป็นเวลา 4 วินาที
- 2 กลืนหายใจค้างไว้ เป็นเวลา 4 วินาที
- 3 ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก เป็นเวลา 4 วินาที
- 4 กลืนลมหายใจไว้ เป็นเวลา 4 วินาที

*ทำซ้ำขั้นตอนเหล่านี้ไปเรื่อยๆ ช่วงแรกอาจฝึกทำครั้งละเล็กน้อยก่อน แล้วค่อยๆ ขยับเวลาให้มากขึ้นไปจนถึง 20 นาที (หรืออาจจะนานกว่านั้น ถ้าอยากฝึกต่อ)

ประโยชน์ของ BOX BREATHING

- ลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบ ช่วยให้คุณควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- เพิ่มสมาธิและการโฟกัส ทำให้จดจ่อกับงานและกิจกรรมต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น
- เสริมสร้างการตัดสินใจ ช่วยให้คิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ
- ปรับสมดุลระบบประสาท ลดการทำงานของระบบที่กระตุ้นความเครียด เพิ่มความผ่อนคลาย
- เพิ่มพลังงานและความสดชื่น ช่วยให้ออกซิเจนในเลือดไหลเวียนดีขึ้น รู้สึกสดชื่น
- ปรับปรุงคุณภาพการนอน ทำให้ผ่อนคลายหลับสบาย และตื่นมาพร้อมพลัง



WHERE MEMORIES BEGIN, WHERE MEMORIES REMAIN



เมื่อเราใช้เวลาไปกับบางสิ่งอย่างต่อเนื่องและยาวนาน
เราย่อมมีความทรงจำกับสิ่งสิ่งนั้นมากเป็นพิเศษ
จำได้ไหมว่าคุณเป็นพนักงานบุญรอดฯ มานานเท่าไร?
และคุณยังจำวันแรกที่ก้าวเข้ามาทำงานที่นี่ได้อยู่ไหม?

บันทึกเส้นทาง บริษัทบุญรอดฯ ฉบับงานศิลปะ

เราเชื่อว่าชาวสิงห์จำนวนไม่น้อย
จดจำได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ว่าเส้นทางที่
คุณได้เดินมาร่วมกันกับบริษัทบุญรอดฯ
จะสั้นหรือยาว ชาวสิงห์ทุกคนล้วนเป็น
ส่วนหนึ่งบนเส้นทางที่ยาวนานของ
บริษัทฯ และมีส่วนในการช่วยต่อเส้นทาง
ของบุญรอดฯ ให้ทอดยาวไปสู่อนาคต
อย่างไม่รู้จบ

เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม ที่ผ่านมา
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด มีอายุครบ
92 ปีแล้ว นับว่ากำลังก้าวไปสู่ปีที่ 100
อย่างมั่นคง สิงห์ แมกกาซีน เห็นเป็น
โอกาสดีที่จะเชิญชวนทุกท่านมา recall
ก้าวที่ผ่านมาของบริษัทฯ กันอีกครั้ง
จริงๆ แล้ว เราก็เล่าเรื่องราวของบริษัทฯ
ผ่าน สิงห์ แมกกาซีน อยู่เสมอ หากแต่
ครั้งนี้จะต่างออกไป เพราะมีความพิเศษ
 นั่นคือ

เรื่องราวในอดีตที่จะถูก recall
ได้ผ่านการรังสรรค์ขึ้นเป็นชิ้นงานศิลปะ
ผ่านมุมมองศิลปินรุ่นใหม่ ในโปรเจกต์
ที่ชื่อ ArtLine ภายใต้คอนเซ็ปต์ Where
Memories Begin, Where Memories
Remain ที่ซึ่งกำเนิดความทรงจำ และ
ที่ซึ่งความทรงจำคงอยู่ไปสู่อนาคต

จุดเริ่มต้นของการบันทึกเรื่องราว
ของบุญรอดฯ ผ่านงานศิลปะในครั้งนี้
ตั้งต้นจากทีม Think Club ของกลุ่ม
งานสื่อสารภาพลักษณ์องค์กร บริษัท

บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ที่ได้ไปจับมือ
กับศิลปินรุ่นใหม่ คุณชยพงศ์ จารุวัตร
ผู้มีความโดดเด่นในศิลปะสไตล์เรโทร
โดยโปรเจกต์ ArtLine เกิดขึ้นด้วย
วัตถุประสงค์ที่ต้องการจะนำ “สิ่ง” หรือ
“สถานที่” อันมีความโดดเด่นของบริษัท
บุญรอดฯ มาถ่ายทอดเป็นงานภาพ
ที่สามารถร้อยเรียงเรื่องราวอันกระตุ้น
“ความทรงจำ” ของพวกเราชาวสิงห์
และเป็นชิ้นงานที่จะต่อยอด “จุดเริ่มต้น”
ในก้าวสำคัญๆ ของบริษัทฯ

ด้วยประวัติศาสตร์อันยาวนาน
ของบริษัทบุญรอดฯ หากเรียบเรียงไปแล้ว
ก็เหมือนกับเป็นถนนที่ทอดยาวสายหนึ่ง
เมื่อเรามองย้อนกลับไปตามถนนสายนี้
เราจะพบกับความทรงจำต่างๆ ที่ยังคง
บันทึกเก็บไว้ผ่านตัวอาคาร วัฒนธรรม
ขององค์กร วิธีการทำงาน ตลอดจน
คุณภาพของสินค้า ทุกอย่างยังคงส่ง
ทอดต่อกันมาตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้
และถนนสายบุญรอดฯ นี้เอง ได้เคย
นำพาความตั้งใจของใครหลายคนไป
สู่เป้าหมายมาแล้ว

“Where Memories Begin,
Where Memories Remain” จึงเป็น
คอนเซ็ปต์ที่สะท้อนความแข็งแกร่ง
ของรากฐานองค์กรตั้งแต่ยุคแรกเริ่ม
และยังคงเป็นเช่นนั้น แม้ผ่านวันเวลา
มากกว่า 90 ปีแล้วก็ตาม

The Three Monuments 3 ที่ระลึก สู่ 3 งานศิลป์

The Three Monuments คือ
3 ที่ระลึก ที่ทีมงาน Think Club
คัดสรรมาเพื่อต่อยอดเรื่องราวที่เคย
เกิดขึ้นให้กลายเป็นชิ้นงานศิลปะ
เมื่อใดก็ตามที่เราได้เห็นทั้ง 3 สิ่งนี้
ไม่ว่าจะเป็นจากสถานที่จริงในรูปแบบ
ของภาพศิลปะ หรือในรูปแบบของ
สัญลักษณ์ เราจะสามารถ recall
กลับไปถึงเรื่องราวแรกเริ่มที่มีส่วน
สำคัญกับบริษัทบุญรอดฯ ดำรงอยู่
อย่างภาคภูมิใจมาถึงปัจจุบัน

THINK
CLUB

กับ Think Club ของกลุ่มงาน
สื่อสารภาพลักษณ์องค์กร
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



The Beginning



การที่เราได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาต ให้น้ำตราครุฑฟ้าห์มาเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องหมายทางการค้าได้

เนื่องจากเราเป็นอุตสาหกรรมผลิตเบียร์เจ้าแรกของประเทศไทย
ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ
และยังจุดเริ่มต้นของการติดตราครุฑฟ้าห์ลงบนทุกบรรจุภัณฑ์
เพื่อประกาศความภาคภูมิใจของเรามาจนถึงทุกวันนี้

ครุฑฟ้าห์

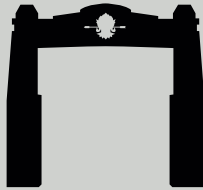
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด
ได้รับพระราชทานตราครุฑฟ้าห์ เมื่อวันที่
25 ตุลาคม พ.ศ. 2482 ในรัชสมัยของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล
นับเป็นตราสัญลักษณ์แห่งเกียรติยศและ

ความภาคภูมิใจ ในปีนั้นเอง บริษัทฯ ได้ติด
ตราครุฑฟ้าห์ พร้อมข้อความ “โดยได้รับ
พระบรมราชานุญาต” ลงบนบรรจุภัณฑ์
บริเวณคอขวด แทนที่ตราหนุมานคาบศร
ที่เป็นตราประจำของบริษัทฯ

บริษัท บุณรอด บริหารเวอร์จัมกัต



The Gate



ชุมประตุนี้ถือเป็นก้าวแรก

ที่เปิดต้อนรับให้พนักงานเข้ามาทำงานกับองค์กรของเรา

อีกทั้งเป็นประตูที่เปิดให้ผู้บริโภคได้เข้ามาทำความเข้าใจผลิตภัณฑ์
และองค์กรของเรา ที่ซึ่งมีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เบียร์ไทยเป็นครั้งแรก

ชุมประตูดั้งเดิม

เดิมทีคำว่า “บริษัท” ที่ชุมประตูทางเข้าสะกดด้วย “ษ” ต่อมาในช่วงที่จอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี (พ.ศ. 2481-2487) ในปี 2485 ได้มีการออกนโยบายเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาไทย โดยให้ใช้อักษรวิธีแบบใหม่ อาทิ มีการเลิกใช้พยัญชนะ ได้แก่ ษ, ศ, ษ,

ณ, ฏ, ฎ, ฐ, ฑ, ฒ, ณ, ศ, ษ, พ เป็นต้น ทำให้บริษัทฯ ต้องเปลี่ยนการสะกดคำว่า บริษัท เป็น “บริลัท” ต่อมา ในการจำลองชุมประตูแรกขึ้นใหม่ ก็ได้ดัดการสะกด “บริลัท” ไว้ เพื่อเป็นการบอกเล่าประวัติศาสตร์ในช่วงเวลาหนึ่ง



The Brew

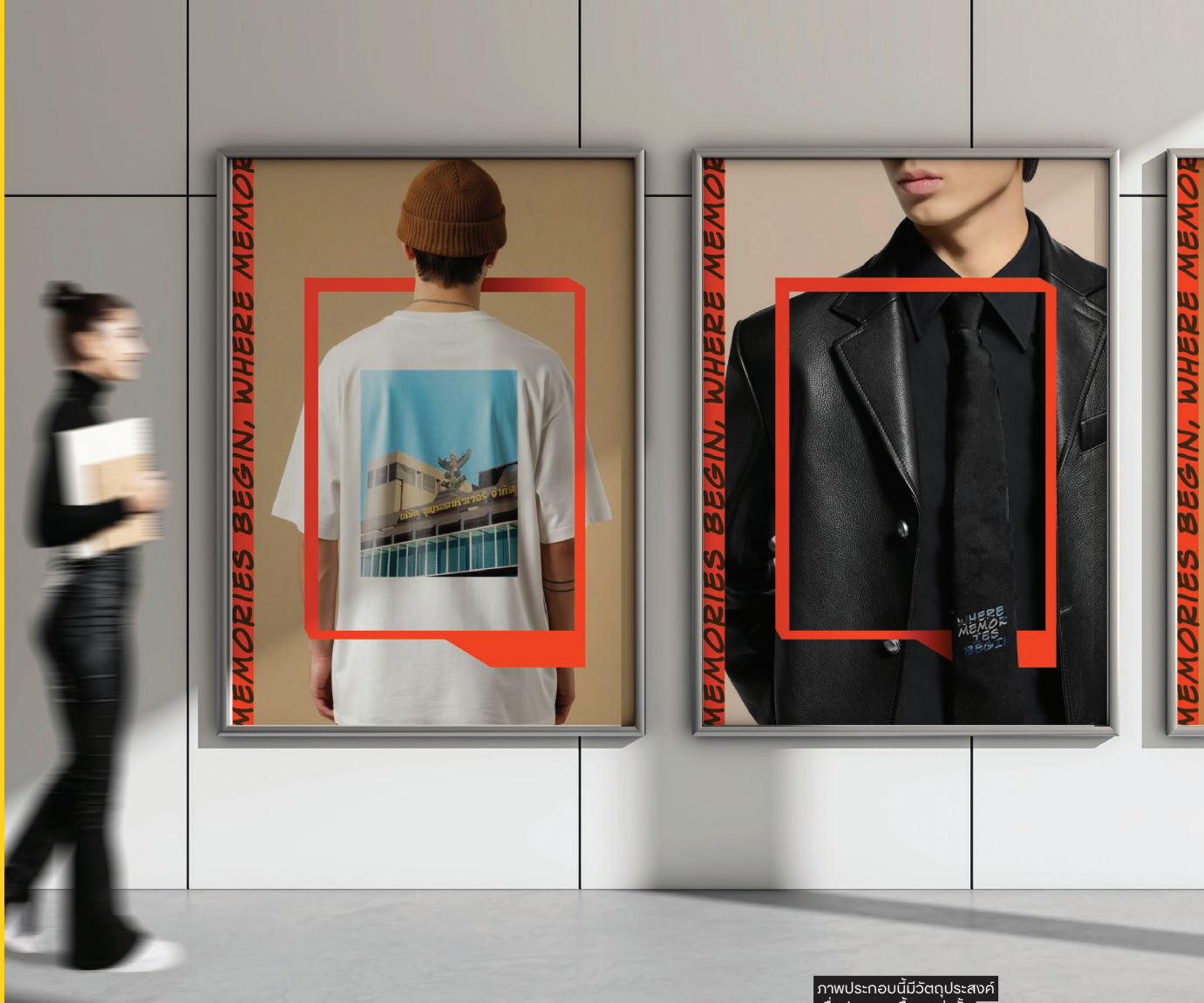


ปิดท้ายด้วยภาพอันเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการผลิต
ก่อนที่จะออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค
และทำให้เราเป็นที่รู้จัก จดจำ และคุ้นเคยที่สุดในสายตาของคนทุกกลุ่ม
“หม้อต้มทองแดง” คือ ก้าวแรกของเบียร์ไทยเจ้าแรกในประเทศ
ที่ในปัจจุบันบริษัทฯ ยังคงรักษามาตรฐานการผลิต
และคุณภาพของผลิตภัณฑ์ที่ทัดเทียมระดับสากล

หม้อต้มทองแดง

หม้อต้มเบียร์ที่บริษัทฯ ใช้ในยุคแรก
เป็นหม้อโลหะทองแดง ซึ่งมีความสวยงาม
และมีคุณสมบัติเด่น คือ การนำความร้อนที่
ดีเยี่ยม ช่วยให้เบียร์เดือดเร็วและสม่ำเสมอ
ลดโอกาสที่มอลต์จะไหม้ ในยุคต่อมา

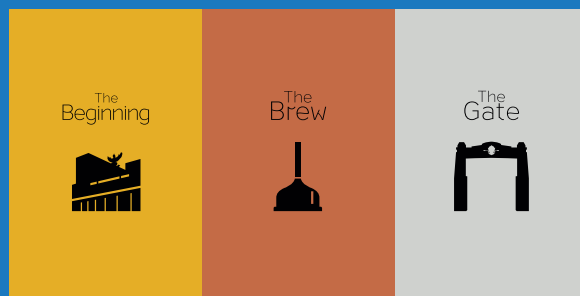
หม้อต้มเบียร์เปลี่ยนมาใช้วัสดุอื่นและ
เทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น หม้อต้มทองแดง
รุ่นดั้งเดิมจึงไม่ได้ใช้งานอีก แต่ยังคงได้รับ
การอนุรักษ์ไว้ในสภาพเดิมพร้อมแผง
ควบคุม ณ พิพิธภัณฑ์สิงห์



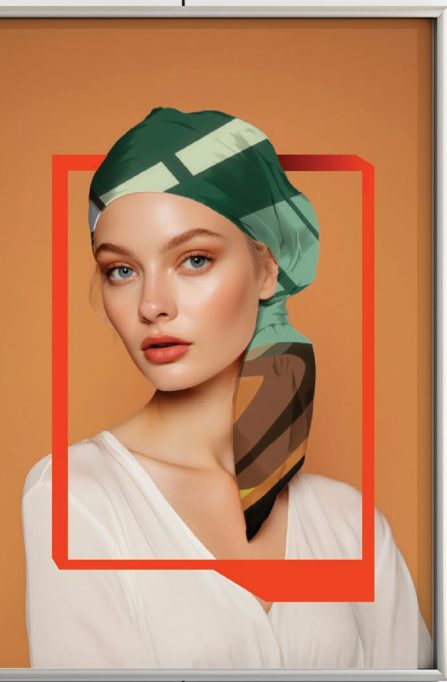
ภาพประกอบนี้มีวัตถุประสงค์
เพื่อประกอบเนื้อหาเท่านั้น
ดีไซน์จริงยังอยู่ในขั้นตอน
การพัฒนา

Icons & Merchandise

ผลงานศิลปะคอลเลกชันพิเศษ
ภายใต้คอนเซ็ปต์
**Where Memories Begin,
Where Memories Remain**
เชิญชวนทุกท่านมาร่วมเดินทาง
ครั้งใหม่ ไปต่อสู่นาคตนบนถนน
สายเดิมที่มีชื่อว่าบุญรอดฯ
ผ่านรูปวาดที่ผสมผสานเทคนิคการ
วาดแบบคลาสสิก เพื่อเก็บบันทึก
ความทรงจำดีๆ ที่เรามีให้กับ
ตลอด 92 ปีที่ผ่านมา



ผลงานภาพวาดทั้ง 3 ชิ้น ได้รับการนำมาปรับให้ simplify
ลดทอนความซับซ้อนของภาพ คงไว้เฉพาะจุดที่โดดเด่น และ
created ให้เป็นไอคอนสำหรับการนำไปใช้สื่อสารได้ง่ายขึ้น
ทันสมัยขึ้น เพื่อสามารถนำไปต่อยอดในแคมเปญอื่นๆ



Behind the Arts

ศิลปิน: ชยพงศ์ จารุวัตร



ชยพงศ์ จารุวัตร (คุณป๊อ) จบการศึกษาดนตรีและศิลป (BFA) Communications Design จากสถาบันแพรตต์ (Pratt Institute) ที่นครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ขณะศึกษาที่นั่น เขาได้ฝึกทักษะ ความคิดและการวาดภาพประกอบ บทความ และเริ่มวาดภาพอย่างจริงจังขึ้น การใช้ชีวิตในอเมริกา นานนับ 10 ปี ส่งผลให้งานของเขา ได้รับอิทธิพลจากสไตล์อเมริกัน (Americana) งานเขียนป้าย (Sign Painting) งานสไตล์มิดเซนจูรี โมเดิร์น (Mid-Century Modern) และอาร์ตเดโค (Art Deco) เขาหลงใหลการวาดอาคารยุคเก่าในช่วงกลางศตวรรษที่ 20 และเป็นสไตล์ที่โดดเด่นของเขาในทุกวันนี้

เทคนิค

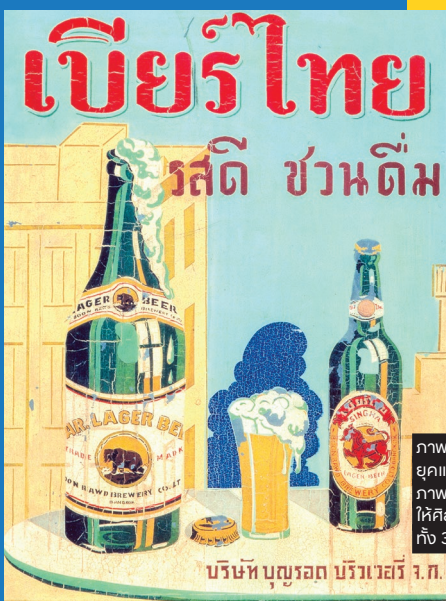
ศิลปินได้นำรูปที่ถ่ายจากสถานที่จริง ซึ่งผ่านการปรับแต่งรายละเอียดและลดทอนแสงเงาต่างๆ มาร่างแบบขึ้นบนเพลา

อะลูมิเนียม จากนั้นจึงทำการเพ้นท์สีลงบนแผ่นอะลูมิเนียม โดยเป็นการใช้เทคนิคแบบฟรีแฮนด์เป็นหลัก อาจมีการใช้เทปเข้ามาช่วยเพื่อให้การทำงานสะดวกขึ้นเป็นครั้งคราว

แรงบันดาลใจ

จากความชื่นชอบการวาดอาคารในช่วงคริสต์ทศวรรษ 1950s - 1960s เมื่อศิลปินได้มาเห็นสถาปัตยกรรมของอาคารบุญรอดฯ สำนักงานใหญ่ ถนนสามเสนที่ยังรักษารูปแบบเดิมไว้หลายๆ ส่วน ก็ทำให้เขาเกิดแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์ผลงานในสไตล์ที่เขาถนัด และเลือกที่จะเพ้นท์ลงบนแผ่นอะลูมิเนียมเพราะตอบโจทย์กลิ่นอายของความ Industrial และแรงบันดาลใจจากป้ายโฆษณาเก่าของบุญรอดฯ ที่เพ้นท์ลงบนแผ่นเหล็ก ซึ่งป้ายนั้นจัดแสดงอยู่ที่อาคารสโมสรท่น้ำ 1 ■

Chayapong Jaruwat



ภาพโฆษณาเบียร์ของบริษัทฯ ยุคแรกี่วาดลงบนแผ่นเหล็ก ภาพนี้เป็นแรงบันดาลใจสำคัญให้ศิลปินรังสรรค์ผลงานถึง 3 ภาพในโปรเจกต์ ArtLine

บริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ จำกัด



SINGHA
2 talks



สวัสดีค่ะพี่ปอง ยินดีที่ได้รู้จักนะคะ เชื่อนกยูงค่ะ
มาจากแผนก Managerial Accounting Application
ทีม ICT Group ค่ะ

ทีมของนกยูงจะให้
บริการการใช้งานระบบ
SAP และช่วยมองหา
solution ในระบบที่จะมา
ตอบโจทย์แผนงาน หรือความต้องการทางธุรกิจค่ะ **นกยูง**
เป็นผู้ support ระบบ SAP ให้กับส่วนงานด้านบัญชีบริหาร
ส่วนงานอื่นๆ ก็จะมีผู้ดูแลระบบ SAP คนอื่นๆ คอย support ค่ะ

สวัสดีครับนกยูง ยินดีที่ได้รู้จักเช่นกัน **พี่มาจากส่วนงาน**
ที่ดูแลสินค้าของบุญรอดฯ ที่ส่งจำหน่ายต่างประเทศ
นะคะ เมื่อที่ฟังจากชื่อแผนกของนกยูงแล้ว อดสงสัย
ไม่ได้ว่า ส่วนงานของนกยูงเกี่ยวข้องกับอะไรนะคะ?



ได้ข่าวว่าช่วงนี้บริษัทฯ มีการอัพเกรดระบบ SAP ขอด่าน
นกยูงเลยแล้วกันว่าเรามีการอัพเกรดยังใบบ้างครับ?

เรามีการอัพเกรดระบบให้ทันสมัยขึ้น หลังจากที่ใช้งาน
ระบบเดิมมา 10 กว่าปีนะคะ การอัพเกรดครั้งนี้เราได้
สำรวจกับทางผู้ใช้งานว่า ต้องการอะไรในระบบเพิ่ม
หรือไม่ อยากรจะปรับปรุงอะไรในระบบใหม่บ้าง เพื่อให้
ระบบที่อัพเกรดตอบโจทย์การใช้งานมากขึ้นค่ะ

พี่ทำงานบุญรอดฯ มาตั้งแต่ช่วงที่บริษัทฯ เริ่มใช้ SAP
ก็รู้สึกว่าเป็นระบบที่ช่วยให้การทำงานดีขึ้นนะคะ เพราะ
การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ทำได้ละเอียด การที่ระบบ
มีการอัพเกรด ก็น่าจะช่วยสนับสนุนการขายและการ
ทำงานของบริษัทฯ ได้ดีขึ้นไปอีก



ใช่แล้วค่ะ เพราะจุดเด่นของ SAP คือช่วยจัดการ
ข้อมูลหลังบ้านเพื่อให้สะดวกต่อการนำข้อมูล
ออกมาใช้ และช่วยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผน
งานหรือแผนธุรกิจค่ะ

อย่างนี้งานของนกยูงคือต้องอยู่กับ
ข้อมูลในระบบทั้งวันเลยหรือครับ?

โดยทั่วไปก็จะเป็นงาน support ผู้ใช้ระบบค่ะ เช่น ถ้าผู้ใช้งาน
มีปัญหาเรื่องคีย์ข้อมูลเข้าระบบไม่ได้ เราก็จะแก้ปัญหาให้ หรือเรา
ได้โจทย์มาว่า ให้ระบบช่วยวิเคราะห์ข้อมูลให้ เราก็จะเข้าไปดูว่า
ตัวระบบรองรับการวิเคราะห์ข้อมูลตามโจทย์ที่ได้รับมาหรือไม่
ถ้ารองรับได้ไม่ทั้งหมดแล้วเราจะแก้ปัญหาอย่างไร เรียกว่าแก้ปัญหาเป็น
เคสๆ เพื่อหาตรงกลางที่พอดีระหว่างระบบ SAP กับผู้ใช้งานค่ะ

2 talks

แอบฟังชาวสิงห์คุยกัน

สุวิมล เตื่องวิวัฒน์ (นกยูง)

ผู้จัดการแผนก Managerial Accounting Application
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



ขอถามพี่ปองบ้างดีกว่า อัยการู้ว่า ผลิตภัณฑ์ที่เราส่งขายในต่างประเทศ มีความแตกต่างกับในประเทศยังไหมบ้างคะ?



การขอยกเว้นภาษีสำหรับสินค้าส่งออกมันคือยังไงหรือคะ?

แค่ฟังก็รู้สึกงานยุ่งแถมเลยคะ ดูเป็นงานที่ทำกายมากเลยนะคะ



เป็นความน่ารักของชาวบุญรอดฯ ที่พวกเราต่างพร้อมจะสนับสนุนช่วยเหลือกันและกันเสมอค่ะ

ใช่ครับ เพราะแบบนี้พี่ถึงอยู่กับบุญรอดฯ มานาน 17 ปีแล้ว

นุ่งเองก็อยู่กับบุญรอดฯ มาได้ 15 ปีแล้วคะ เป็นระบบหลังบ้านที่พร้อมจะ support ด้านหน้าแบบพี่ๆ เสมอค่ะ ยังไงก็ขอฝากตัวด้วยนะคะ

ขอบคุณมากครับ ยินดีมากๆ เลยครับ :) ■



จริงๆ แล้วเป็นผลิตภัณฑ์ตัวเดียวกับที่เราขายในประเทศเลยครับ แต่เนื่องจากว่าบริษัทฯ เราจำหน่ายสินค้าไปหลายประเทศ ข้อกำหนดของแต่ละประเทศก็จะแตกต่างกัน

งานของทีมพี่หลักๆ จะเป็นเรื่องการวางแผน และประสานงานการผลิตสินค้าที่เราจะส่งไปต่างประเทศให้อยู่ในข้อกำหนดของประเทศนั้นๆ และคงคุณภาพตามมาตรฐานสินค้าบุญรอดฯ

เริ่มตั้งแต่รับออเดอร์จากต่างประเทศ ประสานกับผู้ผลิตในไทยเรื่องการกำบรรจุภัณฑ์และฉลากต่างประเทศ วางแผนระยะเวลาในการผลิตและส่งออกให้ทันกำหนด รวมถึงประสานกับกรมสรรพสามิตเพื่อขอยกเว้นภาษีสำหรับสินค้าส่งออกด้วยครับ

ก็คือ หากเราผลิตสินค้าขายในประเทศ สินค้าของบริษัทฯ เราจะต้องชำระภาษีสรรพสามิตตามกฎหมาย แต่สำหรับสินค้าที่ผลิตเพื่อส่งออก เนื่องจากเราไม่ได้ขายในประเทศ เราก็จะต้องทำเอกสารขอยกเว้นภาษีเพื่อการส่งออกครับ ซึ่งส่วนนี้เราต้องทำตามขั้นตอนของสรรพสามิต เช่น เมื่อสินค้าออกจากโรงงานแล้วต้องออกจากประเทศไทยภายในที่วัน และหลังจากที่เราส่งสินค้าออกไปแล้ว เราจะต้องมีเอกสารยืนยันจากทางศุลกากรว่าเรามีการส่งออกจริง เมื่อเราขอยกเว้นในส่วนนี้ สินค้าที่เราส่งออกก็จะมีราคาที่สามารถไปแข่งขันในตลาดต่างประเทศได้ครับ

มีบ้างที่งานอาจจะมีปัญหาหรือเกิดปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ เช่น เรื่องของ supply บรรจุภัณฑ์ที่ต้องเปลี่ยน หรือต้องหาโรงงานที่ผลิตได้ตามเงื่อนไขของประเทศนั้นๆ หรือบางครั้งระยะเวลาการส่งออกถูกเร่งเข้ามา **เราก็ต้องพยายามแก้ไขอย่างดีที่สุดภายในเวลาที่กำหนดแต่แน่นอนใจที่เราได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกส่วนงานที่เกี่ยวข้อง แต่ทุกครั้งเราจึงสามารถแก้ไขปณหาจนผ่านพ้นไปได้ด้วยดีครับ**

สมปอง อัครจินดานนท์ (ปอง)

Deputy Head of International Logistic
บริษัท สิงห์ อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดจวอเตอร์ จำกัด



ชยพงศ์ จารุวัตร

ศิลปินรุ่นใหม่ที่ใช้
พลังสร้างสรรค์วาด
เส้นทางเดินของตัวเอง

“มันเป็นไปเองโดยอัตโนมัติเลยครับ”
ศิลปินหนุ่มวัย 31 บอกกับเรา
ตอนที่เรามาหาว่าเขาว่า
ทำไมเขาถึงเลือกเป็นศิลปิน?





เราอยู่ในสตูดิโอของ “คุณบีบ” ชยพงศ์ จารุวัตร ซึ่งอวลด้วยกลิ่นสี อะคริลิก ฟ้าไปแควนวล และเต็มไปด้วย ผลงานสีพาสเทล ในความยิ้มแย้มแจ่มใส และการตอบคำถามของเราอย่างเป็นกันเอง เราสัมผัสได้ถึงความประหม่า เล็กน้อยจากเขา คงเพราะเขาไม่คุ้นกับการพูดคุยต่อหน้ากล้องมากนัก

“ผมไม่ใช่เด็กที่อินกับการเรียน แต่อินกับศิลปะมาตลอด แต่ไหนแต่ไร คลาสที่ควรจะเรียนผมก็ไปหมกตัวอยู่ในห้องศิลปะ แอบวาดรูป” เขาหัวเราะ คำตอบนี้สะท้อนว่าเขาไม่ต้องใช้เวลาไปกับการค้นหาตัวเอง นานนัก การวาดรูปที่แสดงอารมณ์ความ

รู้สึกอย่างชัดตรง เป็นสิ่งที่ตอบโจทย์ตัวตนของเขาที่สุด ศิลปินนักวาด จึงเป็นเส้นทางที่เขาเลือกโดยสัญชาตญาณ

ถึงอย่างนั้น ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับการค้นหาสไตล์ในงานของตัวเอง คุณบีบใช้เวลาหลายปี เพื่อลองผิดลองถูก โลกศิลปะของเขาเปิดกว้างยิ่งขึ้น ขณะที่เขาศึกษาในคณะนิเทศศิลป์ (BFA) Communications Design จากสถาบันพรตต์ (Pratt Institute) ที่นครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ด้วยอิทธิพลของศิลปินวัฒนธรรมอเมริกันร่วมสมัย บวกกับความหลงใหลในงานแฮนด์คราฟท์ ส่งผลให้เขาค่อยๆ ค้นพบและหล่อหลอมแนวทางผลงานของตัวเองขึ้นมา

ตัวอย่างผลงานของคุณบีบ
กับการวาดอาคารเก่า เพื่อนำเสนอ
ความเป็นกรุงเทพมหานคร
ในสไตล์ของเขา



ทุกวันนี้ผลงานยืนพื้นของเขาจัดอยู่ในหมวดของงานสไตล์ Contemporary Art (ศิลปะร่วมสมัย) ที่เน้นความโดดเด่นของสถาปัตยกรรมแบบ Mid-Century Modern และอาร์ตเดโค (Art Deco) ใช้เทคนิคการเพ้นท์ด้วยมือเปล่าเกือบทั้งภาพ สาเหตุที่เขารักการวาดอาคารเก่า นั่น

“เพราะผมชอบเดินสำรวจตึกในเมืองมากๆ ครับ ตั้งแต่อยู่ที่นิวยอร์ก พอกลับมาไทยก็มาเดินดูตึกในกรุงเทพฯ ตอนนั้นเป็นช่วงที่ผมเริ่มสร้างผลงาน ก็คิดว่าอยากจะนำเสนอชิกเนเจอร์ของกรุงเทพฯ ที่ผสมผสานความเป็นตัวตนของผม แต่ผมไม่อยากวาดรถตึกตึกหรือวัด แล้วด้วยความที่เราชอบดูตึกก็เลยสังเกตว่าตึกเก่าๆ ในกรุงเทพฯ หลายแห่งมันมีลูกแบบอเมริกัน และแปลกตรงที่มีความอเมริกัน แต่ก็ยังดูเป็นไทย เลยเกิดไอเดียว่า เรานำเสนอกรุงเทพฯ ในมุมนี้ดีกว่า ตอนนั้นผมเห็นว่ายังไม่ค่อยมีใครเล่าถึงกรุงเทพฯ ผ่านอาคารเหล่านี้ด้วยครับ”

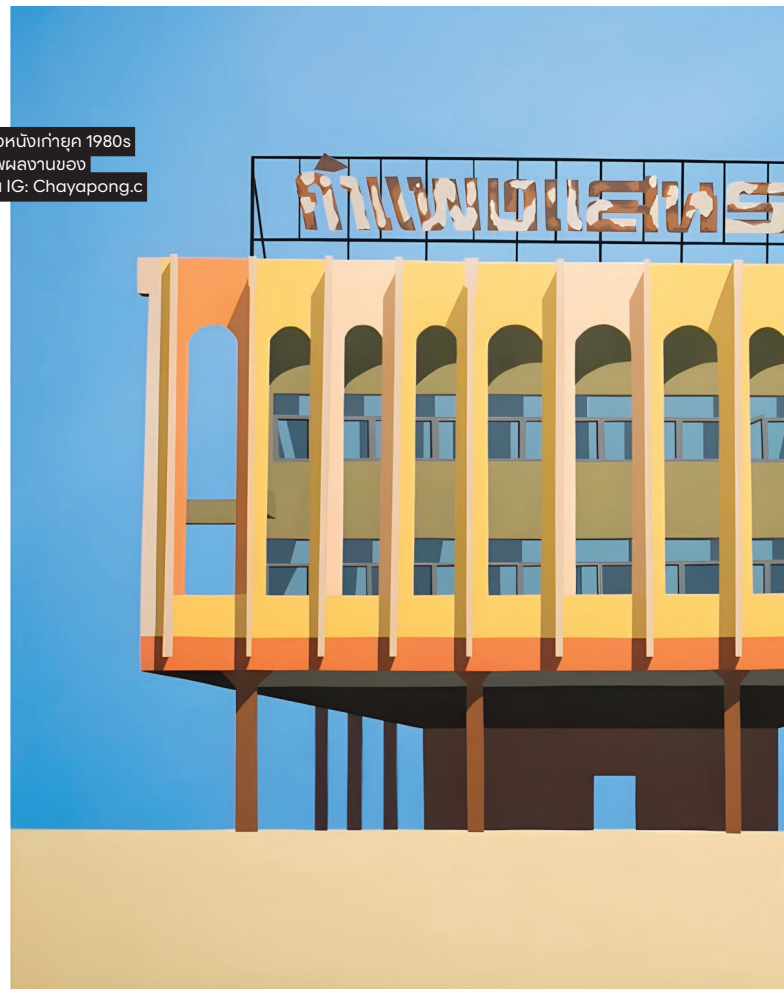
"ความหลงใหลในอาคาร ช่วงสงครามโลก ประกอบกับ ประสบการณ์ที่อเมริกา ทำให้ เขารังสรรค์ผลงานที่ช่วย ปูเส้นทางความเป็นศิลปิน ของตัวเองจนแข็งแกร่งขึ้น"

แม้เขาจะเน้นผลงานที่แสดงตัวตนและ
ชื่อตรงต่อความรู้สึก แต่หากยังไม่มีคอนเซ็ปต์ที่
ชัดเจนหรือยังริเริ่มข้อมูลได้ไม่มากพอ เขายัง
ไม่ลงมือวาดชิ้นงานในทันที คำพูดที่ใครหลายคน
มักกล่าวว่า "ศิลปินมักต้องบิลด์อารมณ์ก่อน
ทำงาน" อาจจะไม่ใช่วิธีการของศิลปินหนุ่มคนนี้

เมื่อเราถามคำถามสูตรสำเร็จที่ว่า ในฐานะ
ศิลปินเขาจะนิยามคำว่า "ศิลปะ" ในมุมมองของ
ตัวเองอย่างไร? มันกลับเป็นคำถามที่ทำให้เขา
ครุ่นคิดอย่างจริงจัง



ภาพวาดห้องหับยุค 1980s
ติดตามภาพผลงานของ
คุณบีบีได้ใน IG: Chayapong.c



"อืม... อันนี้เป็นมุมมองส่วนตัวของผมจริงๆ นะ ไม่แน่ใจว่า
คนอื่นจะเข้าใจไหมนะครับ แต่ผมมองว่า ศิลปะคือการสื่อสาร
ที่ทรงพลัง มันตอบสนองธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการจะสื่อ
ความรู้สึกเล็กๆ บางอย่าง ในแบบที่การพูดคุยอาจจะอธิบายไม่ได้
หรือสื่อได้ไม่อิมแพ็คเท่า ศิลปะจะช่วยถ่ายทอดอารมณ์บางอย่าง
ที่จับต้องไม่ได้ และผมเชื่อว่าผู้เสพผลงานจะรู้สึกถึงอารมณ์นั้น
ได้เองอยู่ลึกๆ

และศิลปะเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ หลายคน
อาจจะคิดว่า เราโตแล้ว ต้องทำงาน มีชีวิตที่เป็นแบบแผน แต่การ
มีชีวิตแบบนั้นนานๆ มันก็ตึงไปหมด ศิลปะจะช่วยให้เราไม่ติด
อยู่ในวงจรที่สังคมหล่อหลอมขึ้น ไม่ว่าจะเป็นศิลปะแนวไหน
ก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์ ผมรู้สึกว่ามันสำคัญมาก แม้ว่า
หลายคนอาจจะไม่รู้สึกว่ามันสำคัญขนาดนั้น อาจจะยังไม่เห็น
คุณค่าของศิลปะขนาดนั้น แต่คงเพราะผมเป็นศิลปินก็เลยมอง
อีกมุมหนึ่งครับ"



แล้ว เทรนด์ หรือ กระแส ส่งผลต่อ
การสร้างสรรค์ผลงานของคุณหรือไม่?

“ไม่เลยครับ ผมไม่ได้เริ่มทำศิลปะ
เพราะอยากตามเทรนด์ตั้งแต่แรกครับ
ผมรู้สึกอยากทำสิ่งไหนก็จะมุ่งไปทางนั้น
กลายเป็นว่าถ้าทำตามเทรนด์มันจะรู้สึก
ฝืนๆ คือถ้าตัวผมเป็นคนตามเทรนด์
อยู่แล้วก็ไม่มีปัญหา แต่ในเมื่อผมไม่ได้
เป็นแบบนั้น ผมเลยไม่อยากสร้างผลงาน
ที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกของตัวเองครับ”

เรารู้สึกว่า ศิลปินหนุ่มคนนี้มอง
ศิลปะและความสร้างสรรค์เป็นหนึ่งเดียว
กับธรรมชาติของมนุษย์ เราจึงอยากรู้ว่า

เขารู้สึกอย่างไรต่อการเข้ามามีบทบาท
ในแวดวงศิลปะของ AI ซึ่งเขาก็ตอบ
ในทันทีว่า

“การเข้ามาของ AI มันน่าสนใจมาก
เพราะหากนำมาใช้เพื่อช่วยในเรื่องการ
สื่อสาร มันก็ช่วยทำงานได้ดีในระดับหนึ่ง
แต่ถ้าจะให้ AI สร้างชิ้นงานอาร์ตอย่าง
ที่ศิลปินทำขึ้นมาเลย ผมว่ามันไม่มีทางได้
จริงอยู่ที่ AI ทำรูปออกมาได้สวย แต่ยังไง
ก็ไม่เหมือนคนทำ เพราะมันไม่มีความ
รู้สึกของความเป็นมนุษย์ เพราะจนถึงแม้
AI จะเก่งแค่ไหน ผมว่ายังไปไม่ถึง
แทนความเป็นมนุษย์ได้



“คุณกังวลไหมว่า AI จะเข้ามา ลดทอนคุณค่าไปจากชิ้นงานศิลปะ?”

“ผมมั่นใจเลยว่า ยิ่ง AI เข้ามามีบทบาทในสังคมมนุษย์
มากเท่าไร ก็จะทำให้คุณค่าของงานศิลปะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น
เพราะคนจะยิ่งโหยหาผลงานอาร์ตของศิลปิน งานที่เป็นแฮนด์เมด
มากขึ้น กลายเป็นว่าผลงานที่มีความเป็นมนุษย์กลับจะยิ่งมีเสน่ห์
ส่วนตัวผมก็จะทำงานของผมไปเรื่อยๆ ไม่ได้กังวลว่า AI จะเข้า
มาแทนที่ความเป็นศิลปินได้นะครับ”

หากคุณนับมองศิลปะเป็นพลังของการสื่อสาร เราเองก็เห็นด้วย
ว่า การสื่อสารจากมนุษย์สู่มนุษย์ ย่อมสร้างเสน่ห์และความประทับใจ
ได้ทรงพลังกว่าการรับสารจากปัญญาประดิษฐ์ และจากแนวคิดของ
คุณนับ ก็กล่าวได้ว่า เขาไม่กลัวว่าการเข้ามาของ AI จะทำลายศิลปะ
เพราะเขาเชื่อมั่นในพลังความคิดริเริ่มของมนุษย์มากกว่า

ตัวเขาเองก็จะยังมุ่งมั่นใช้พลังสร้างสรรค์กำหนดเส้นทางเดิน
ของตัวเองในฐานะศิลปินต่อไปข้างหน้า พร้อมกับหวังว่าผลงานของ
เขาจะช่วยกระตุ้นให้ใครหลายคน หันกลับมามองความคิดริเริ่มที่
ซ่อนอยู่ในตัวตนที่พวกเขาอาจลืมไปแล้ว ■

มันดาลา มหัศจรรย์ มนตร์มายา มอบใจให้สงบสุข

A miracle Mandala through realms unseen,
A mindful draw, so pure and serene.
It gifts the heart a peaceful light,
Secure and calm, both day and night.

A circle drawn with soul so wide,
A sacred shape where thoughts reside.
Its colors bloom from inner grace,
In shining calm, through time and space.

พลังมันดาลา คือมนตราจากภายใน
กำหนดจิตวาดไว้ ลากเส้นด้วยใจคงมั่น

มันดาลาศักดิ์สิทธิ์ กำจัดพิษในจิตพลัน
วงกลมดั่งของขวัญ เต็มสีสันในกมล

ขจัดพลังลบ สุขสงบประจักษ์ผล
มันดาลามีมนตร์ คลายกังวลเยี่ยวยาใจ





พลังของมณฑล: ศิลปะบำบัดที่เปลี่ยนชีวิตในยุคดิจิทัล

เมื่อจิตใจต้องการความสงบในโลกแห่งความวุ่นวาย ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารพุ่งใส่เราอย่างไม่หยุดหย่อน การแจ่มใสจากสมาธิฟื้นคืนขึ้น ทุกๆ นาที ความเครียดจากงาน เรื่องรอบตัวที่ไม่มีวันจบ คุณเคยรู้สึก ว่าจิตใจของตัวเองกำลังหลงทางอยู่ในความวุ่นวายหรือไม่? หากคำตอบ คือ “ใช่” จะขอบอกว่า คุณไม่ได้เป็นคนเดียวที่ต้องเผชิญกับปัญหานี้

การค้นพบ “มณฑล” ในฐานะเครื่องมือบำบัดจิตใจ เป็นเหมือน การได้พบกับประตูสู่ความสงบภายในที่หลายคนไม่เคยรู้จัก ในฐานะ ผู้สอน “พลังของมณฑล” ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่น่าทึ่งในผู้เข้าร่วม อบรมมากมาย จากใบหน้าที่เคยเต็มไปด้วยความเหนื่อยล้า กลายเป็น รอยยิ้มที่สงบและเปี่ยมด้วยพลังใหม่

มณฑลคืออะไร และทำไปถึงมีพลังพิเศษ

คำว่า “มณฑล (Mandala)” มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่า “วงกลม” หรือ “ศูนย์กลาง” แต่ในความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น มณฑล คือการแสดงออกถึงจักรวาลและจิตใจของเรา ผ่านรูปแบบที่สมมาตร และมีจุดศูนย์กลาง

การวาดมณฑลไม่ใช่แค่การสร้างศิลปะธรรมดา แต่เป็นการ เดินทางเข้าสู่โลกภายในของตัวเอง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เราเชื่อมต่อกับจิตใจที่แท้จริง ปลดปล่อยความกังวล และค้นพบความสงบที่ซ่อนอยู่ใน ส่วนลึกของจิตวิญญาณด้วยการจัดจ้าน ณ ขณะวาดเส้นแต่ละเส้น

จากการวิจัยทางจิตวิทยา พบว่าการวาดมณฑลสามารถช่วยลด ระดับคอร์ติซอล (Cortisol - ฮอรโมนความเครียด) ในร่างกาย เพิ่มการ หลั่งเอนโดรฟิน (Endorphine - ฮอรโมนแห่งความสุข) และส่งเสริม การทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิดสร้างสรรค์และการ ควบคุมอารมณ์

ประสบการณ์จริงที่เปลี่ยนชีวิต

มีผู้เข้าร่วมหลายคนที่เราประสบการณ์ที่น่าประทับใจในหลักสูตร พลังของมณฑล คุณอ้อมเล่าว่า “ตอนแรกคิดว่าการวาดรูปเป็นเรื่อง ของเด็กๆ แต่เมื่อลองวาดมณฑลดู รู้สึกเหมือนได้นั่งสมาธิแบบที่ไม่ ต้องนั่งเฉย จิตใจสงบลงอย่างไม่น่าเชื่อ”

คุณนิดา ฝ่ายบัญชี ซึ่งต้องเผชิญกับความเครียดสูงในการทำงาน ทุกวัน บอกว่า “หลังจากเรียนหลักสูตรนี้ ฉันใช้เวลาเพียง 15 นาทีก่อน ทำงาน วาดมณฑลเล็กๆ ทำให้รู้สึกเตรียมความพร้อมทางใจได้ดีมาก และทำงานได้อย่างสงบใจมากขึ้น”

ศาสตร์แห่งการฝึกสติผ่านศิลปะ

การวาดมนดาลาเป็นรูปแบบหนึ่งของ “ศิลปะบำบัด” (Art Therapy) ที่ได้รับการยอมรับในแวดวงจิตวิทยาและการแพทย์ทั่วโลก กระบวนการวาดที่เริ่มต้นจากจุดศูนย์กลางและขยายออกไปเป็นวงกลม จากวงในสู่วงด้านนอก ช่วยฝึกสมาธิแบบธรรมชาติ

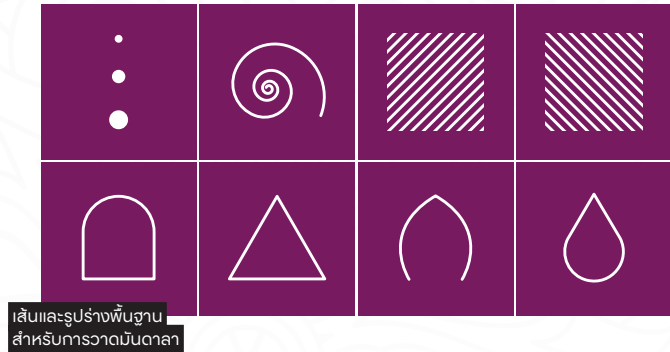
เมื่อเราจดจ่ออยู่กับการลากเส้น เลือกสี และสร้างรูปแบบ จิตใจจะค่อยๆ ปล่อยวางความคิดที่วุ่นวาย สมองจะเข้าสู่สถานะที่นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า “Flow State” ซึ่งเป็นสถานะที่ความเครียดลดลง ความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น และเกิดความรู้สึกพอใจอย่างลึกซึ้ง

การวาดมนดาลาแตกต่างจากการระบายสีธรรมดาตรงที่มีโครงสร้างและจุดศูนย์กลาง ทำให้จิตใจมีจุดยึดเหนี่ยว ไม่หลงทางในความคิดที่ไม่มีทิศทาง นี่คือเหตุผลที่ทำให้มนดาลาเป็นเครื่องมือฝึกสติที่มีประสิทธิภาพสูง



เทคนิคการวาดมนดาลาเพื่อความสงบใจ

การเริ่มต้นวาดมนดาลาไม่ยาก ไม่ต้องเป็นศิลปินหรือมีทักษะการวาดพิเศษ สิ่งที่สำคัญคือการเปิดใจและปล่อยให้ความรู้สึกภายในไหลออกมาผ่านปลายดินสอขณะลากเส้นแต่ละเส้น



เส้นและรูปร่างพื้นฐาน
สำหรับการวาดมนดาลา

ขั้นตอนพื้นฐานเริ่มต้นด้วยการทำ Master Box Breathing 3 รอบ จากการหายใจเข้า 4 วินาที - ค้างไว้ 4 วินาที - หายใจออก 4 วินาที - ค้างไว้ 4 วินาที นับเป็นหนึ่งรอบ ทำแบบนี้อย่างน้อย 3 รอบ จนจิตใจสงบ จากนั้นวาดวงกลมใหญ่บนกระดาษ ในใจให้คิดว่าวงกลมนี้คือ จักรวาลส่วนตัวของเรา จากนั้นเริ่มวาดรูปทรงต่างๆ จากจุดศูนย์กลางขยายออกไป อาจเป็นกลีบดอกไม้ รูปเรขาคณิต หรือลวดลายที่ใจเรานำพา

สิ่งสำคัญคือต้องให้ใจจดจ่อกับการวาดในขณะนั้น ไม่ต้องคิดว่าจะต้องสวยหรือสมบูรณ์แบบ เพราะความงามของมนดาลาไม่ได้อยู่ที่ผลลัพธ์ แต่อยู่ที่กระบวนการและความรู้สึกสงบที่เกิดขึ้นระหว่างการวาด

ทำไมคุณนี่เราต้องการมนดาลา

ในยุคที่เทคโนโลยีครอบครองชีวิตเรา การได้หันกลับมาใช้มือและกระดาษ การได้สัมผัสกับศิลปะที่เกิดขึ้นจากใจ เป็นเหมือนการกลับไปหาตัวตนที่แท้จริงของเรา มนดาลาจึงไม่ใช่แค่เครื่องมือบำบัด แต่เป็นทางกลับสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

การวาดมนดาลาช่วยฝึกให้เรา “อยู่กับปัจจุบัน” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกสติ ในโลกที่เราต้องวางแผนอนาคตตลอดเวลา และกังวลเรื่องที่ผ่านมาแล้ว การได้หยุดพักและอยู่กับ “ตอนนี้ (Present)” ผ่านการวาดมนดาลา เป็นของขวัญที่ล้ำค่าที่เราควรมอบให้กับตัวเอง

เชิญสัมผัสพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

หากคุณรู้สึกว่าคุณชีวิตกำลังเร่งรีบเกินไป หากคุณต้องการหาความสงบในยามที่ทุกอย่างดูวุ่นวาย หรือหากคุณแค่อยากค้นพบด้านใหม่ของตัวเอง การเริ่มต้นวาดมันดาลาอาจเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตคุณ

ไม่ต้องกังวลว่าจะวาดไม่เป็น เพราะในโลกของมันดาลา ไม่มีใครวาดผิด มีแต่การค้นพบตัวเองในแบบที่คุณไม่เคยรู้จัก

**ลองหยิบดินสอหรือปากกา
กับกระดาษ ลองวาดวงกลม
เล็กๆ และปล่อยให้น้ำทาง
วาดรูปทรงต่างๆ ที่คุณคิด
โดยอาจดูจากแบบรูปทรง
ที่แนะนำให้นี้ แล้วคุณอาจจะ
ประหลาดใจกับพลังที่ซ่อนอยู่
ในจุดเล็กๆ ที่เรียกว่า
“ศูนย์กลางของจิตใจ”**

พลังของมันดาลาคือพลังที่อยู่ในตัวเราทุกคน
รอเพียงให้เราเปิดใจและค้นพบ ■



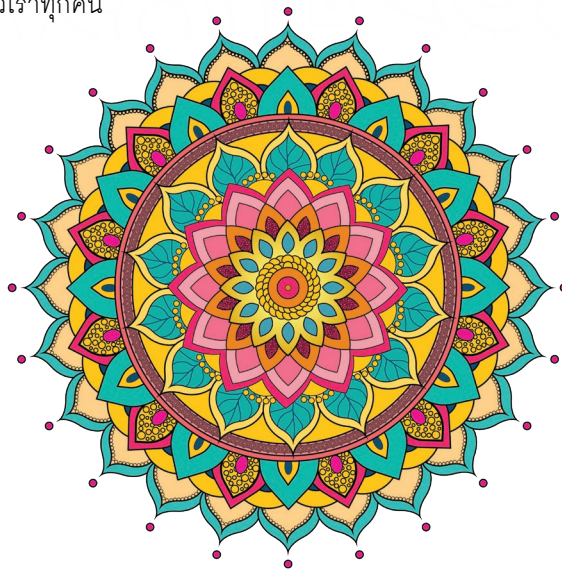
ตัวอย่าง Mandala
พนักงานบุญรอดฯ
ที่เรียนวาดและลงสี



Mandala ประยูรต์



Mandala ลายดอกไม้
วาดด้วยมือ ลงสีอะคริลิก
บนจานเซรามิก



นารี สมรัตนกุล
HS&E Director
บริษัท บิอาร์เอฟ โลจิสติกส์ จำกัด



S

SHARING
My Collection

สุขสะสม

คอลเลกชันความสุขที่แบ่งอกให้คนอื่น

Opium Weights

คุณดอล บุญมัน

ผู้ช่วยประธานกรรมการบริหาร
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

สิ่งของต่างๆ ที่พี่เลือกเก็บสะสม นอกจากความชอบส่วนตัวแล้ว พี่จะเลือกสะสมในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำในชีวิตของตัวเอง ด้วยความที่พี่เป็นคนชอบทุกอย่างที่เป็นตัวสิ่งที่ไม่่ว่าจะสิ่งใด สิ่งของไทยหรือสิ่งที่ฝรั่งก็จะเก็บสะสมหมด จุดเริ่มต้นที่ทำให้พี่เริ่มสะสม “ลูกเบ๊” หรือ “ลูกขี้ผึ้ง” ซึ่งฝรั่งเขาเรียกว่า Opium Weights ก็มีที่มาเพราะตัวสิ่งเหมือนกัน

เมื่อ 20 ปีที่แล้ว พี่มีโอกาสได้ไปเที่ยวหอผี ณ อุทยานสามเหลี่ยมทองคำที่เชียงราย ซึ่งเกิดขึ้นจากพระราชปราภพของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (สมเด็จย่า) ที่นั่นเขาจัดแสดงสิ่งของทุกอย่างเกี่ยวกับผีไปแล้วมีลูกเบ๊เป็นรูปหล่อสำริดตัวสิ่งขนาดเล็กใหญ่วางอยู่ สวยมาก พี่เห็นแล้วชอบมาก ตอนนั้นไม่ค่อยรู้จักว่าลูกเบ๊นี่คืออะไร ก็ถ่ายรูปไว้แล้วไปศึกษาเพิ่มเติมจนมารู้ภายหลังว่า ฝรั่งเขาสะสมสิ่งนี้นานมาแล้ว และลูกเบ๊ก็มีประวัติศาสตร์มาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ



ตราขี้ "ยอย" หรือ "ผางยอย" โบราณ แกะสลักจากไม้แก้ว



วิธีชั่งน้ำหนัก โดยใช้ลูกเบ๊เป็นตัวถ่วง

คนสมัยก่อนเขาใช้ลูกเบ๊เป็นตัวถ่วงน้ำหนักในการชั่งสิ่งของเพื่อทำการค้า โดยจะให้กับตราขี้ที่เรียกว่า “ยอย” (ผางยอย) ซึ่งจะมีจานห้อยอยู่ 2 ข้าง เวลาชั่งเขาจะนำของที่จะชั่งใส่จานข้างหนึ่ง ส่วนจานอีกข้างใช้วางลูกเบ๊เพื่อเทียบจนกว่าน้ำหนักทั้งสองข้างจะสมดุลกัน ใช้ชั่งตั้งแต่สิ่งของชิ้นเล็กๆ เช่น ผีน ยาสมุนไพร ไปจนถึงของชิ้นใหญ่ๆ อย่างชิ้นส่วนของสัตว์ต่างๆ โดยลูกเบ๊ที่ใหญ่ที่สุดสามารถชั่งของได้ที่น้ำหนักประมาณ 15 กิโลกรัม



ลูกเบ๊เก่าแก่จากพม่า มีขี้ผึ้งหล่อเป็นรูปนกการเวกและตัวสิ่ง

ลูกเบ๊จึงมีความสำคัญต่อการค้าขายของคนสมัยโบราณ ส่วนมากแล้วเขาจะทำเป็นรูปสัตว์ต่างๆ หรือสัตว์ในเทพนิยายท้องถิ่น

ลูกเบ๊ที่เก่าที่สุดในแถบภูมิภาคบ้านเราพบได้ในพม่า มีอายุประมาณ 500 ปี พี่จะสะสมลูกเบ๊ของพม่ามากที่สุด เพราะส่วนใหญ่เขานับเป็นรูปสิ่ง เป็นสิ่งแบบพม่าที่เราจะเห็นได้ตามวัดทางภาคเหนือหรือล้านนาสมัยก่อน ส่วนของไทยที่พี่สะสมจะเป็นในสมัยรัตนโกสินทร์ ซึ่งเขาออกแบบเป็นรูป 12 นักษัตร มีอายุประมาณร้อยกว่าปีมาแล้ว



อาจจะดูว่าพี่สะสมอะไรที่คนอื่นเขาไม่ค่อยสะสมกัน แต่จริงๆ สิ่งนี้เริ่มมาจากการที่พี่สะสมตัวสิ่งห้อยแล้ว จากนั้นจึงค่อยๆ เข้าไปศึกษาความเป็นมาของมัน ยิ่งเห็นว่ามีเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ประกอบกับมีความสวยงามของงานฝีมือ ก็ยิ่งทำให้ชอบจนสะสมเรื่อยมา ตอนนี้ก็มีประมาณ 200 ชิ้นได้จริงๆ พี่สะสมของหลายอย่างมาก แต่พี่เห็นว่าน่าจะไม่ค่อยมีคนรู้จักลูกเบ๊นี้เท่าไร จึงเลือกของสิ่งนี้มาแชร์ให้พวกเราได้รู้จักกันครับ

S

SHARING
My Collection



สุขสะสม

คงเกิดจากความสุขที่แบ่งอกให้คนอื่น

Vinyl Records

วิทยา พลายมณี

ผู้จัดการแผนกกิจกรรมการตลาด (ใต้ 1)

บริษัท บุนรอดเทรดดิ้ง จำกัด

ผมชอบฟังเพลงตั้งแต่เด็กๆ ครับ ตอนนั้นเรายังไม่มีรายได้ก็จะซื้อเป็นแผ่นซีดีเพลงที่เราหาไม่แพง เมื่อโตขึ้นมีหน้าที่การงานจึงขยับมาซื้อแผ่นเสียง เริ่มจากซื้อเดือนละแผ่น เหมือนเป็นของขวัญให้ตัวเองที่ผมชอบแผ่นเสียง เพราะคุณภาพการผลิตที่พิถีพิถันกว่าแผ่นซีดี ยิ่งถ้าเรามีอุปกรณ์เครื่องเล่นแผ่นเสียงที่มีคุณภาพ การฟังเพลงจะได้รรถรสมากๆ



แผ่นเสียงอัลบั้ม Mezzanine ของวง Massive Attack

แผ่นเสียงแผ่นแรกในชีวิต คือ อัลบั้ม Mezzanine ของวง Massive Attack เป็นวงของอังกฤษ ชื่อมาจากร้านทาวเวอร์เรคคอร์ดส์ที่โด่งดังในยุค 90s ตอนนั้นซื้อมาทั้งที่ยังไม่มีเครื่องเล่น แ่อยากได้เพราะเป็นวงที่เราชอบเท่านั้น ผมจะอินกับเพลงต่างประเทศสไตล์ทริปฮอป แจ๊ส ฮิปฮอป อาร์แอนด์บี แผ่นเสียงที่ซื้อเก็บจะเป็นแนวเพลงพวกนี้ทั้งหมด จากแผ่นแรกจนถึงตอนนี้ ที่บ้านมีแผ่นเสียงเป็นพันแผ่นเลยครับ สะสมมาได้ 20 ปีแล้ว

ส่วนใหญ่ผมจะสะสมเพลงแจ๊ส เป็นแจ๊สยุคบีบ๊อป (Bebop) ซึ่งเกิดประมาณต้นยุค 1940s เป็นวงแจ๊สเล็กๆ มีนักดนตรี 3-5 คน ที่ผมชอบบีบ๊อป เพราะนักดนตรีเขาจะอิมโพรไวส์ (ด้นสด) แบบเน้นอารมณ์เข้าปะชัันกัน ต่างจากแจ๊สวงใหญ่ที่เป็นสวิงแจ๊ส (Swing Jazz) ซึ่งเน้นดนตรีเต้นรำ จากนั้น พอเข้าสู่ช่วงปลายยุค 1940s เป็นยุคคูลแจ๊ส (Cool Jazz) ผมก็ยิ่งตามเก็บอัลบั้มของ Miles Davis แต่หลังจากยุคนั้นก็ไม่ค่อยได้ตามเก็บแล้วครับ



แผ่นเสียงที่ราคาสูงๆ ส่วนมากจะเป็นแผ่นมาสเตอร์ ซึ่งเป็นบีมแรก หมายถึง แผ่นบีมแรกที่ศิลปินปล่อยเพลงครั้งแรกในปีนั้นๆ และแผ่นเสียงนั้นถ้ามันยังอยู่ มีสภาพดี ศิลปินดัง บางทีมีมูลค่าเป็นหลักล้านก็มี อีกประเภทคือพวกแผ่นลิมิเตดที่บีมจำนวนจำกัดและไม่บีมอีกแล้ว กับพวกแผ่นเสียงครึ่งแบบดั้งเดิม พวกนี้จะราคาสูงเช่นกัน คนที่เก็บแผ่นเหล่านี้เขาจะสะสมเพื่อความภาคภูมิใจ

แต่ส่วนตัวผมไม่ได้เน้นสะสมเพื่อขายต่อครับ แผ่นที่แพงจริงๆ ผมจะมีไม่มากนัก เพราะเราเน้นซื้อมาเพื่อฟังเพลง ถ้าจะลงทุนกับอะไรสักอย่างก็จะเป็นเข็มที่ใช้กับเครื่องเล่นแผ่นเสียงนี่ละ เพราะมีความสำคัญกับคุณภาพเสียง

อย่างที่บอก เราซื้อแผ่นเสียงมาเพื่อฟังเพลงที่เรารัก ด้วยคุณภาพเสียงที่ยอดเยี่ยมครับ เท่านั้นเลย



แผ่นเสียงอัลบั้ม The Amazing Bud Powell แนวเพลงแจ๊ส

S

SHARING
My Collection

สุขสะสม

คอลเลกชันความสุขที่แบ่งอกให้ส่วน

Uranium Glass

บริษัท สุขรุ่งไชยกุล

ผู้จัดการส่วนพัฒนาศักยภาพทีมขายและงานกิจกรรม

บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด



วิธีตรวจสอบว่าปั๊มแก๊วยูเรเนียม
แก๊หรือป๊ คือการใช้แสงแบล็คไลท์
สเปกตรัม 395 ส่องเข้าไปที่เครื่องแก้ว
ถ้าปั๊มแก๊ยูเรเนียมแก๊ก็จะเรืองแสงขึ้นมา

จุดเริ่มต้นมาจากการที่ผมไปเจอขวด
น้ำหอมเล็กๆ ขวดหนึ่งจากร้านขายของเก่า
ซึ่งสีขวดจะออกเป็นสีเขียวๆ คนขายบอกว่า
เป็นขวดน้ำหอมสมัยรัชกาลที่ 5 ด้วยความที่
ผมเป็นคนชอบสะสมของเก่า เลยซื้อมาเก็บไว้
เมื่อไปศึกษาที่มาจึงรู้ว่ามันเป็นขวดแก้ว
ยูเรเนียม จากนั้นผมก็ตามเก็บสะสมแก้ว
ชนิดนี้มาได้ 5 ปีแล้ว จนได้เป็นแอดมินเพจ
“คนรักแก๊ยูเรเนียมประเทศไทย” ด้วยครับ

ต้องเล่าประวัติก่อนว่า แก๊ยูเรเนียม
เป็นเครื่องแก้วที่ผสมธาตุยูเรเนียมเข้าไปใน
การผลิต ทำให้เครื่องแก้วที่จากเดิมจะใสๆ
กลายเป็นมีสีใสออกเขียวๆ ให้ความสวยงาม
เครื่องแก้วชนิดนี้ เกิดขึ้นหลังจากที่มีการค้นพบ
ยูเรเนียมในช่วงปลายศตวรรษที่ 18 จากนั้น
ก็ได้รับความนิยมไปทั่วยุโรปในยุควิกตอเรีย
(ค.ศ. 1837 - 1901) คน

ยุคนั้นใช้แก๊ยูเรเนียม
เป็นภาชนะและของแต่ง
บ้านทั่วไป แก๊ยูเรเนียม
ในไทยก็มีนะครับ ในสมัย
รัชกาลที่ 6 ท่านทรงให้คน
ออกแบบเป็นสไตล์ไทยและ
ส่งไปผลิตที่ยุโรป อายุของ
แก๊ยูเรเนียมในไทย
ก็จะราวๆ 100 กว่าปี



คนในสมัยนั้นเขายังไม่รู้ว่ แก๊ยูเรเนียมเรืองแสงได้และมี
กัมมันตภาพรังสีอ่อนๆ จนมาในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่มีการเอา
แร่ยูเรเนียมมาผลิตอาวุธนิวเคลียร์ ตั้งแต่นั้น แร่ยูเรเนียมก็กลายเป็น
สิ่งที่แพงมาก และถูกควบคุมการผลิต ประเทศไทยที่มีแร่ยูเรเนียม
จะต้องรายงานต่อสหประชาชาติ ส่งผลให้เครื่องแก๊ยูเรเนียมหยุด
การผลิตไปโดยปริยาย กลายเป็นของหายาก ปัจจุบันหนึ่งเพราะมันเป็น
แก้วด้วย มีแตกไปก็มากกว่าจะเหลือมาถึงปัจจุบัน

ถามว่า แล้วแก๊ยูเรเนียม มีอันตรายจากสารกัมมันตรังสีหรือไม่?
จริงๆ สารกัมมันตรังสีในเครื่องแก้วมีอยู่น้อยมากๆ ครับ ไม่เข้มข้นและ
เป็นคนละเกรดกับที่ถูกนำไปใช้ผลิตอาวุธ ที่ผมมีสะสมวางไว้ในบ้าน
ไม่เป็นอันตรายอะไรครับ นอกจากเครื่องแก้ว ผมยังสะสมนาฬิกา
ยูเรเนียมของญี่ปุ่นด้วย ที่จริงผมสะสมนาฬิกามาก่อนเครื่องแก้วอีก

ของสะสมเหล่านี้สำหรับผมแล้ว มันเปรียบเหมือนการเก็บกาลเวลา

เราย้อนเวลากลับไปไม่ได้ แต่สิ่งของจากกาลเวลานั้นๆ ถ้ามัน
ยังอยู่ มันจะสามารถบอกเราถึงช่วงเวลาที่เราไม่ได้อยู่ตรงนั้น มันจึง
เป็นเสน่ห์ของการสะสมของจากอดีตที่หาไม่ได้แล้ว และเป็นความสุข
ทางใจรูปแบบหนึ่งครับ ■



เครื่องเบ่งลายกุหลาบ.
เป็นของหายากอีก 1 ชุด
ที่คลับบริพันธ์มากับปั๊มพิเศษ



01

02

เทคโนโลยีบล็อกเชน คือ ระบบจัดเก็บข้อมูลแบบกระจายศูนย์
ที่เน้นความปลอดภัย โปร่งใส และแก้ไขข้อมูลย้อนหลังไม่ได้
ใช้กันอย่างแพร่หลายในวงการการเงินดิจิทัล
และการจัดการข้อมูลที่ต้องการความน่าเชื่อถือสูง

สินทรัพย์ดิจิทัล เทคโนโลยีทางการเงิน และการลงทุน ในอนาคต



Cryptocurrency คือ
สกุลเงินดิจิทัลที่ปลอดภัย
โปร่งใส กระจายศูนย์ และ
สามารถทำธุรกรรมระหว่างกัน
ได้อย่างรวดเร็วผ่านระบบ
บล็อกเชน



กันตวิชญ์ วุฒิสอร
หัวหน้าทีมนักวิเคราะห์สินทรัพย์ดิจิทัล
Bitkub Labs

สินทรัพย์ดิจิทัล ตามนิยามของก.ล.ต. (สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์) ประกอบไปด้วย "Cryptocurrency (สกุลเงินดิจิทัล)" และ "Digital Token (โทเคนดิจิทัล)" โดยจุดเริ่มต้นของ Cryptocurrency เกิดขึ้นเมื่อปี 2009 จากบุคคลนิรนามที่ตั้งนามสมมติขึ้นมาว่า "Satoshi Nakamoto" ได้สร้างต้นแบบของ Cryptocurrency ในวันที่ไม่มีใครรู้จัก จนปัจจุบันมีมูลค่าเป็นสินทรัพย์อันดับที่ 5 ของโลก มีมูลค่ากว่า 2.36 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ใหญ่กว่าบริษัทชั้นนำของโลกอย่าง Google, Meta Platform (Facebook) หรือแม้แต่ตลาดหุ้นของประเทศไทย (SET100) กว่า 11 เท่าตัว Cryptocurrency นั้นมีชื่อว่า "Bitcoin" (BTC)

Bitcoin ถูกออกแบบมาเพื่อเป็น "Peer-to-Peer Electronic Cash" ระบบการเงินทางเลือกที่สามารถส่งผ่านมูลค่ากันได้แบบไม่ต้องผ่านตัวกลางใดๆ โดยผู้ที่สร้าง Bitcoin ขึ้นมามองว่าระบบการเงินปัจจุบันของโลกมีปัญหาบางอย่างที่ไม่สามารถหาคำตอบได้ เช่น

1. การที่ตัวกลางของระบบมีอำนาจมากเกินไป เช่น ธนาคารกลางสหรัฐฯ ที่สามารถปรับเปลี่ยนนโยบายทางการเงินหลายๆ อย่างได้ดั่งใจ สิ่งนี้นำไปสู่คำถามหลากหลายคำถามที่เกิดขึ้น เช่น "ผู้มีอำนาจเหล่านี้หรือเปล่าที่เป็นต้นเหตุของเงินเฟ้อและหนี้สาธารณะปริมาณมหาศาล?" หรือแม้แต่การตั้งคำถามถึงความโปร่งใสของผู้มีอำนาจเหล่านี้ว่า ผู้มีอำนาจเหล่านี้กำลังคอยควบคุมระบบการเงินของโลกมากเกินไปหรือเปล่า

2. คุณสมบัติของระบบการเงินในปัจจุบันที่ไม่ครบถ้วนในความเห็นของผู้ที่คิดค้น Bitcoin

a. Cash (เงินสด) มีคุณสมบัติของความเป็นส่วนตัว สามารถซื้อ-ขายได้หลากหลายและรวดเร็ว แต่ก็ไม่สามารถที่จะใช้ผ่านระยะทางที่ไกลได้

b. Electronic Money (เงินดิจิทัล) มีคุณสมบัติของความสะดวกที่สามารถซื้อ-ขายผ่านระยะทางไกลได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็ตามมาด้วยการที่ต้องมีตัวกลางต่างๆ คอยดูแลและควบคุมระบบนั้นอยู่



"Peer-to-Peer Electronic Cash" ระบบการเงินทางเลือกที่สามารถส่งผ่านมูลค่ากันได้แบบไม่ต้องผ่านตัวกลางใดๆ

Rank	Name	Market Cap	Price	Today	Price (30 days)	Country
1	Gold GOLD	\$23.081 T	\$3,437	-0.19%		
2	NVIDIA NVDA	\$4.073 T	\$167.03	-2.54%		USA
3	Microsoft MSFT	\$3.755 T	\$505.27	-0.94%		USA
4	Apple AAPL	\$3.202 T	\$214.40	0.90%		USA
5	Amazon AMZN	\$2.414 T	\$227.47	-0.83%		USA
6	Bitcoin BTC	\$2.365 T	\$118,853	1.47%		
7	Alphabet (Google) GOOG	\$2.324 T	\$192.11	0.50%		USA
8	Silver SILVER	\$2.232 T	\$39.65	0.24%		

<https://companiesmarketcap.com/assets-by-market-cap/>



หากให้เห็นภาพมากขึ้น ลองจินตนาการถึงวิธีที่จะสามารถโอนเงินแบบเป็นส่วนตัวไปให้เพื่อนที่อยู่ต่างประเทศ โดยปราศจากตัวกลางแม้แต่ตัวกลางเดียวแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะสามารถทำสิ่งนี้แบบเป็นส่วนตัว และไม่ต้องพึ่งพาบริการจากตัวกลางต่างๆ ที่อาจมีการเก็บค่าธรรมเนียมสูง ต้องฝากข้อมูลความเป็นส่วนตัวของเราไว้กับ Platform นั้น หรือแม้แต่การทำงานที่ไม่สามารถตรวจสอบความโปร่งใสได้

Bitcoin คือสิ่งที่ถูกคิดค้นมาเพื่อเป็นระบบการเงินที่รวบรวมข้อดีของเงินรูปแบบต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน

ความเป็นส่วนตัว: การทำธุรกรรมบน Bitcoin ไม่จำเป็นต้องผ่านการ KYC (Know Your Customer) ที่ต้องใช้ข้อมูลส่วนบุคคลใดๆ ทำให้สามารถทำธุรกรรมทุกอย่างได้แบบส่วนตัวเต็มที่

ความโปร่งใส: ทุกธุรกรรมบน Bitcoin แม้แต่ธุรกรรมแรกของ Satoshi Nakamoto ผู้คิดค้น Bitcoin สามารถตรวจสอบได้แบบสาธารณะ

ปราศจากตัวกลาง: ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาตัวกลางใดๆ เพื่อทำธุรกรรม ไม่สามารถถูกควบคุมหรือชักจูงให้เปลี่ยนข้อกำหนดต่างๆ หรือแฝงผลประโยชน์ใดๆ

ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ของ Bitcoin ผ่านเทคโนโลยีที่มีชื่อเรียกที่คุ้นหูกันว่า “Blockchain” จึงทำให้สิ่งนี้เติบโตอย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันถูกถือครองโดยกองทุนต่างๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศมหาอำนาจอย่างสหรัฐอเมริกา และประเทศจีน อีกทั้งเป็นต้นแบบของ Cryptocurrency อื่นๆ มากมาย

Bitcoin คือสินทรัพย์แห่งอนาคตของโลก?

ปัจจุบัน Bitcoin เป็นสินทรัพย์ที่ได้รับความนิยมสนใจเป็นอย่างมาก และมีสถานะเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิงตั้งแต่ปี 2024 หากมองย้อนไปในอดีตจะพบว่า Bitcoin ถูกตั้งคำถามเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นคำถามเช่น “Bitcoin คือสกุลเงินผิดกฎหมายหรือไม่?” หรือแม้แต่ “Bitcoin เป็นสินทรัพย์ที่มีแต่เด็ก ๆ ลงทุน?”

คำถามเหล่านี้ได้รับคำตอบแล้วผ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับ Bitcoin ตั้งแต่เดือนมกราคม ปี 2024 SEC ของสหรัฐฯ ได้มีการอนุมัติการซื้อ-ขายกองทุน Spot Bitcoin ETF เพื่อให้สถาบันการเงิน นักลงทุนรายใหญ่ หรือแม้แต่บริษัทต่างๆ ในสหรัฐฯ สามารถซื้อ Bitcoin ได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย 100% และเป็นที่ยอมรับเป็นอย่างยิ่งในกลุ่มสถาบันการเงิน

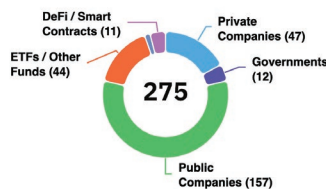
ณ ปัจจุบันได้มีเม็ดเงินปริมาณมหาศาลที่ไหลเข้าสู่กองทุน Spot Bitcoin ETF ต่างๆ และมี Market Cap สูงถึง 163.69 แสนล้านดอลลาร์ในปัจจุบัน ครอบครอง Bitcoin กว่า 1.36 ล้าน Bitcoin (คิดเป็นกว่า 6.84% ของ Bitcoin ทั้งหมดในปัจจุบันจำนวน 19.89 ล้าน Bitcoin) นอกเหนือจากนั้นยังถูกถือครองโดยประเทศต่างๆ กว่า 8 ประเทศทั่วโลก นำโดยประเทศมหาอำนาจอย่างสหรัฐฯ (ถือครองกว่า 207,189 Bitcoin) และประเทศจีน (ถือครองกว่า 194,000 Bitcoin) และถูกถือครองโดยบริษัทต่างๆ ทั่วโลก



ในปี 2025 ท่ามกลางยุคของประธานาธิบดี Donald Trump Bitcoin ถูกพูดถึงเป็นอย่างมากจากประธานาธิบดีของประเทศมหาอำนาจคนปัจจุบันนี้ เช่น นโยบาย Bitcoin Strategic Reserve ที่สหรัฐฯ กำลังพิจารณาที่จะเก็บสะสม Bitcoin สำหรับประเทศสหรัฐฯ หรือ Digital Asset Executive Order ที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับอนาคตของสินทรัพย์ดิจิทัลในประเทศสหรัฐฯ เป็นต้น

Entities Holding BTC

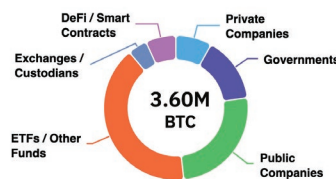
30 days ↑ 123



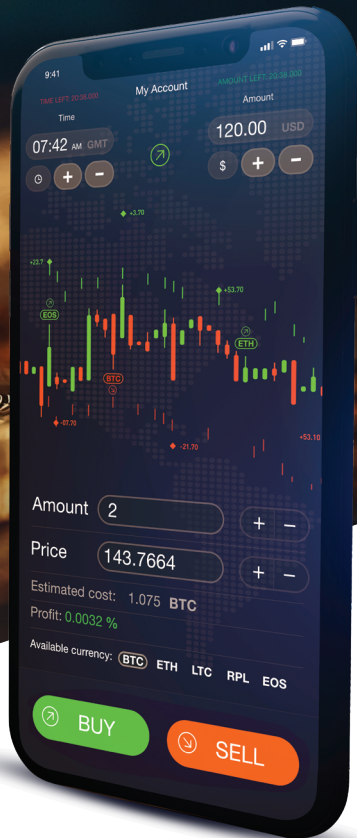
bitcointreasuries.net

BTC in Treasuries

30 days ↑ 4.32%



bitcointreasuries.net



แล้วถ้าอยากลงทุนในสินทรัพย์ ดิจิทัลต้องเริ่มอย่างไร?

“การลงทุนที่เสี่ยงที่สุดคือการลงทุนในสินทรัพย์ที่เราไม่เข้าใจ” ดังนั้นการเริ่มต้นในการลงทุนที่ดีที่สุดคือการศึกษาด้านสินทรัพย์ที่เราให้ความสนใจอยู่ ซึ่งในโลกของ Cryptocurrency จะสามารถอ่านข้อมูลอย่างละเอียดของเหรียญต่างๆ ได้ผ่าน “White Paper” ที่มีการเผยแพร่สู่สาธารณะเพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้าใจสิ่งที่เหรียญต่างๆ ทำอยู่

ในปัจจุบันมี Cryptocurrency เกิดขึ้นมากมาย การทำความเข้าใจทุกเหรียญเป็นสิ่งที่แทบจะเป็นไปไม่ได้ แต่หากเข้าใจถึงหมวดหมู่สำคัญๆ ต่างๆ ก็จะสามารถช่วยให้มองเห็นภาพรวมและสามารถแบ่งแยกประเภทเพื่อศึกษาต่อได้ เริ่มจากการแบ่งแยก Bitcoin และ Altcoin (Alternative Coins คือเหรียญ Cryptocurrency อื่นๆ ทั้งหมดที่ไม่ใช่ Bitcoin) หลังจากนั้นไปสู่การแยกแยะเหรียญต่างๆ จากสิ่งๆ เหรียญนั้นๆ มุ่งเน้น โดยมีหมวดหมู่หลักๆ ดังนี้

Smart Contract Platform: คือโปรเจกต์ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อทำหน้าที่เป็นโครงสร้าง Blockchain เพื่อให้โปรเจกต์ต่างๆ สามารถมาอาศัยได้ (เปรียบเหมือนระบบปฏิบัติการบนโลก Web 2.0 เช่น Windows, Mac OS, หรือ Linux)

Decentralized Application คือโปรเจกต์ต่างๆ ที่ถูกพัฒนาขึ้นบนโครงสร้าง Blockchain (เปรียบเหมือน Application ต่างๆ ในโลก Web 2.0 เช่น Microsoft Office, Google Chrome) โดยสามารถแบ่งแยกได้เป็นอีกหลากหลายกลุ่มมาก เช่น

Decentralized Finance (DeFi): Application ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์การเงินต่างๆ ในโลก Web 3.0

GameFi: Application ที่เกี่ยวกับเกมในโลก Web 3.0

สุดท้ายแล้วสิ่งที่สำคัญที่สุดในการลงทุนคือเรื่องของการจัดการความเสี่ยง ไม่มีการลงทุนใดในโลกที่สามารถทำกำไรได้ง่ายๆ และปราศจากความเสี่ยง ดังนั้น การรู้และควบคุมถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง รวมถึงการเลือกใช้งาน Platform ในการซื้อ-ขายที่มีคุณภาพ ได้รับการตรวจสอบจาก กลต. และสามารถเชื่อถือได้ ■

ศิลปะแห่งการ รักษาความสัมพันธ์ ไม่ให้ toxic

**“ไม่ใช่ทุกความสัมพันธ์ที่เราจะตัดได้
แต่เราสามารถดูแลหัวใจตัวเองได้เสมอ”**

ความสัมพันธ์เกิดจากการปฏิสัมพันธ์
ในทุกๆ ความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นกับ
คนรัก เพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อน
ร่วมงาน ล้วนมีการปฏิสัมพันธ์กัน
อยู่เสมอ และสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์
ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ไม่ใช่แค่
คำพูดที่เราเลือกใช้ แต่รวมถึงน้ำเสียง
สีหน้า ท่าที การตะแคงเนื้อตัว การ
เว้นระยะห่าง หรือแม้แต่การฟังอย่าง
ตั้งใจ ทุกการปฏิสัมพันธ์คือภาษา
ที่สื่อสารไปถึงกัน แม้จะไม่มีคำพูดอยู่
ในนั้นเลยก็ตาม



ความสัมพันธ์ toxic คืออะไรกันแน่?

คำว่า toxic relationship กลายเป็นคำยอดฮิตในโลกออนไลน์ พร้อมกับศัพท์ใหม่ๆ อย่าง “manipulate” “ghosting” หรือ “gaslighting” ที่พยายามอธิบายพฤติกรรมที่ทำให้เราอึดอัด เหนื่อยล้า หรือเจ็บปวดโดยไม่รู้ตัว แต่จริงๆ แล้ว ความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ (toxic) ไม่จำเป็นต้องแสดงออกด้วยคำพูดร้ายแรงหรือพฤติกรรมรุนแรงเสมอไป บางครั้งมันอาจเริ่มจากความเจ็บเล็กๆ หรือการยอมโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น การยอมรับงานที่เกินกำลัง การเอาใจใครบางคนจนหลงลืมความต้องการของตัวเอง

เราอาจเคยบอกตัวเองว่า “แค่นี้เดียว” เช่น การตอบแชทงานหลังเวลางานทุกวัน แม้จะเหนื่อย การเปลี่ยนความชอบของตัวเองให้เหมือนกับคนรักเพราะกลัวเขาไม่พอใจ หรือการยอมให้ใครบางคนแตะต้องตัวเราทั้งที่ใจจริงไม่สบายใจ เพียงเพราะไม่อยากให้บรรยากาศแย่ลง แต่เมื่อสะสมมากเข้า ความรู้สึกเหนื่อยล้าก็กลายเป็นคำถามในใจว่า “แล้วเรายืนตรงไหนในความสัมพันธ์นี้?”

ผู้เขียนมองว่า บางครั้ง toxic ไม่ได้แปลว่ามีใครผิดหรือร้ายเสมอไป แต่มันคือสัญญาณจากใจเราว่า “เราไม่โอเคกับความสัมพันธ์นั้นแล้วหรือเปล่า”

รู้จักความสัมพันธ์ที่ถกกับใจตัวเอง

ก่อนจะตอบได้ว่าความสัมพันธ์แบบใดเป็นความสัมพันธ์ที่ดี เราต้องเข้าใจตัวเองก่อนว่าอะไรคือสิ่งที่เราสบายใจและอะไรคือสิ่งที่เรารับไม่ได้ เพราะขอบเขตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การเข้าใจตัวเองจึงไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน การรู้จักขอบเขตของตัวเองคือการรู้ว่า “จุดที่เราหายไปจากตัวเอง” อยู่ตรงไหน เพื่อที่เราจะได้ไม่หลงลืมตัวตนของเราในความสัมพันธ์นั้นๆ ขอบเขตเหล่านี้ไม่ใช่กฎตายตัว แต่เป็นพื้นที่ที่ช่วยให้เรายังรู้สึกดีที่ได้เป็นตัวเราในขณะที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น



ตัวอย่างเช่น บางคนรู้สึกโอเคกับการพูดคุยทุกคืนก่อนนอน ในขณะที่บางคนต้องการพื้นที่ส่วนตัว บางคนชอบการแตะตัวเพื่อแสดงความรัก แต่บางคนกลับรู้สึกไม่สบายใจเมื่อถูกแตะโดยไม่ขออนุญาตก่อน หรือบางคนอาจอยากแชร์รหัสผ่านกับคนรัก ขณะที่อีกฝ่ายรู้สึกว่าเป็นการละเมิดความเป็นส่วนตัว

ขอบเขตของแต่ละคนต่างกัน และเรามีสิทธิ์ที่จะรักษาขอบเขตของเราไว้โดยไม่ต้องรู้สึกผิด

จะรับมือกับความสัมพันธ์ toxic ยังไง?

หากรู้สึกที่กำลังอยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ ลองเริ่มต้นด้วยการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาเพื่อปรับจนความสัมพันธ์ ด้วยวิธีที่เรียกว่า Non-Violent Communication (NVC) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนง่ายๆ คือ

- 1 สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นอย่าง ไม่ตัดสิน (Observe)**
- 2 บอกความรู้สึกของเราอย่าง ตรงไปตรงมา (Feelings)**
- 3 อธิบายความต้องการเบื้องหลัง ความรู้สึกนั้น (Needs)**
- 4 ขอร้องสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น (Requests)**

เมื่อเราฟังตัวเอง เราจะเริ่ม ฟังคนอื่นได้ดีขึ้น และเริ่ม เห็นว่าบางครั้งสิ่งที่เรากำลังทำ โดยไม่ตั้งใจ อาจไปล้ำเส้น อีกฝ่ายโดยไม่รู้ตัว



ถ้าเรารู้สึกไม่โอเคก็ไม่จำเป็นต้องรีบตัดความสัมพันธ์ในทันที ลองสื่อสารด้วยความเข้าใจ เพื่อเปิดพื้นที่ให้ความสัมพันธ์ได้ปรับตัวอย่างที่ปลอดภัยสำหรับทั้งสองฝ่ายดูก่อน ตัวอย่างเช่น แทนที่จะพูดว่า “คุณไม่เคยสนใจฉันเลย” หรือเลือกที่จะเจ็บและกดความรู้สึกของตัวเองไว้ อาจพูดว่า “ตอนคุณดูโทรศัพท์ระหว่างที่ฉันเล่าเรื่อง ฉันรู้สึกน้อยใจ เพราะฉันอยากให้เรามีช่วงเวลาที่พักกันอย่างเต็มที่ คุณวางโทรศัพท์ลงสักพักตอนที่เรากำลังคุยกันได้ไหม?”

แต่หากพยายามสื่อสารอย่างเต็มที่แล้ว
ยังเหมือนเดิมอยู่ ลองกลับมาสำรวจด้วยหลัก
Circle of Control หรือ วงกลมควบคุม ซึ่งเป็น
แนวคิดที่ช่วยให้เราแยกแยะสิ่งที่ “เราควบคุมได้”
ออกจากสิ่งที่ “อยู่นอกเหนือการควบคุม” เพื่อให้
ให้เราใช้พลังใจอย่างคุ้มค่า และไม่แบกรับสิ่งที่
ไม่จำเป็น ลองถามตัวเองว่า:

อะไรคือสิ่งที่เราควบคุมได้? อะไรที่เราแค่ต้องยอมรับ?

บางทีเราอาจเปลี่ยนหัวหน้างานที่ไม่น่ารัก
ไม่ได้ หรือทำให้ใครเข้าใจเราทุกเรื่องไม่ได้ แต่
เราสามารถเลือกวิธีตอบสนองได้ เช่น ไม่ตอบ
แชทงานหลังเวลาเลิกงาน วางขอบเขตที่ไม่
เบียดเบียนตัวเอง หรือเว้นระยะทางใจ เช่น
การจดบันทึกความรู้สึก ฟังเพลงที่ชอบ หรือ
พักผ่อนระหว่างวัน



พิชญ์สินี สมิทธิเนตย์
นักเขียนคอนเทนต์เชิงจิตวิทยา
และแรงบันดาลใจ ประจำเพจ
Understand: ห้องนั่งเล่นของหัวใจ



**การหันกลับมาดูแลสิ่งที่ควบคุมได้
เป็นเหมือนการคืนพลังให้หัวใจ
และย้ำกับตัวเองว่า เราอาจเปลี่ยน
โลกไม่ได้ทุกเรื่อง แต่เราดูแล
ตัวเองในโลกนั้นได้เสมอ และถ้า
การอยู่ในความสัมพันธ์นั้นไม่ใช่
คำตอบที่เหมาะสมกับใจของเราอีก
ต่อไป ก็ไม่ผิดที่เราจะถอยออกมา
เพื่อตัวเองบ้าง เพราะการไม่ฝืน
อยู่ในพื้นที่ที่บีบคั้นใจ ก็เป็นการ
แสดงความเคารพต่อหัวใจของ
ตัวเองเหมือนกัน**

การเว้นระยะ ไม่ใช่การหนี แต่คือการรักษาตัวเอง
ไว้ในความสัมพันธ์ที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

สุดท้ายแล้ว ความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นพิษ ไม่ได้
หมายความว่าต้องจางรึ้นตลอดเวลา แต่คือความสัมพันธ์
ที่ให้พื้นที่กับทั้ง “เรา” และ “เขา” โดยไม่ทำให้ใครต้อง
หายไปจากตัวเอง

และบางครั้ง การรักษาความสัมพันธ์ ก็คือการรักษา
หัวใจของตัวเองไว้ก่อนเสมอ ■

Mindful Eating & Balance Diet

ปัจจุบันนี้ความเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวันอาจทำให้เราละเลยการกินที่มีประโยชน์และมีงานวิจัยออกมาแล้วว่าดีต่อสุขภาพ ปัจจัยต่างๆรอบตัวที่ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงหรืออ่อนแอ ล้วนมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรานั้นเอง การฝึกฝนรู้เท่าทัน มีสติในการกิน รวมถึงการเลือกกินอาหารอย่างสมดุล จะช่วยให้เรามีทั้งสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่แจ่มใส

การกินแบบมีสติ คือ วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีที่สุด และได้ผลมากที่สุด เพราะก่อนที่จะกินเข้าไปเราต้องมีสติและคิดถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา เมื่อมีสติและสมาธิในการกิน เราจะรู้ตัวเองว่ากำลังกินอะไร มีประโยชน์ต่อร่างกายมากน้อยแค่ไหน และควรกินเท่าไรเพื่อให้พอดีต่อความต้องการของร่างกาย



กิติธิดา สุขุม
เชฟและนักกำหนดอาหารวิชาชีพ
แห่งประเทศไทย

อะไรคือ Mindful Eating?

- Mindful Eating ไม่ใช่อาหาร ไม่มีเมนู หรือสูตรอาหาร แต่เกี่ยวกับการทำสมดุลในการกิน Balance Diet ไม่ใช่การกินอะไร
- ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันว่าเรากำลังกินอะไร พิจารณาอาหารแต่ละคำ โดยใช้ประสาทสัมผัส รส เนื้อสัมผัส กลิ่น เสียง
- เรียนรู้พฤติกรรม ประเมินความหิว รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ถึงรสชาติ และเพลิดเพลินไปกับอาหารที่กิน
- กินเมื่อรู้สึกหิวจริงๆ ไม่ใช่กินตามอารมณ์ ตั้งคำถามกับตัวเองก่อนกินว่า เราหิวหรือเราอยาก
- รู้สึกเต็มเต็ม อิ่ม เมื่อกินไปในปริมาณเท่าไร
- ไม่รู้สึกผิดในการกิน

Balance Diet

อาหารที่สมดุล หมายถึง การรับประทาน อาหารที่หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย (ของแต่ละบุคคล) ต่อวัน โดยเน้นไปที่คุณค่าทางโภชนาการ มากกว่าปริมาณ

9 แนวทางในการบริโภค อาหารที่สมดุลเพื่อสุขภาพที่ดี

1. กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้พลังงานที่เพียงพอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป

2. กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่

3. กินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ผักผลไม้อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุและสารพฤกษเคมี ทุกวันควรรับประทานผลไม้ให้ได้ 3-4 สี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

4. กินอาหารที่มีกากใยเพียงพอ ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ผักผลไม้ มีใยอาหารสูง ช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาล ลดการดูดซึมของไขมัน และคอเลสเตอรอล เพิ่มแบคทีเรียที่ดี สร้างสมดุลในลำไส้ และช่วยในการขับถ่าย

5. กินธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1.5-2 ถ้วยตวง ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น เพราะเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โปรตีนคุณภาพดี ไขมันน้อย และมีใยอาหารสูง

6. ปรุงรสชาติให้สมดุลด้วยสูตร 6:6:1 ในแต่ละวัน ควบคุมน้ำตาลไม่ให้เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน

7. ดื่มน้ำเปล่า 6-8 แก้ว ต่อวัน ช่วยรักษาสสมดุลในการทำงานของร่างกาย ควรจิบน้ำบ่อยๆ ระหว่างวัน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

8. ดื่มนมจืดไขมันต่ำวันละ 1-2 แก้ว นมมีสารอาหารที่หลากหลายซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้ง่าย เลือกดื่มนมจืดไขมันต่ำหรือนมจากพืชก็ได้

9. กินอาหารสดมากกว่าอาหารแปรรูปสูง อาหารแปรรูปสูงมักมีไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียมสูง รวมถึงสารปรุงแต่งอื่นๆ ควรพยายามจำกัดปริมาณเลือกกินอาหารสดและแปรรูปน้อยที่สุดทุกครั้งที่ทำได้

การค่อยๆ ปรับพฤติกรรมการกินแบบมีสติและกินแบบสมดุลซึ่งเป็นสิ่งที่สอดคล้องกันจนกลายเป็นพฤติกรรมที่ติดจนเป็นนิสัยนั้น ไม่ยากเกินความสามารถ ซึ่งจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีในระยะยาวต่อไป ■





เชิญมาสัมผัสบรรยากาศ
อบอุ่นและกลิ่นหอมกรุ่นของ
กาแฟคั่วสดใหม่

เราคัดสรรเมล็ดกาแฟ
คุณภาพ มารังสรรค์เมนู
เครื่องดื่มที่หลากหลาย เติม
ความสดชื่นให้ทุกวันทำงาน
ของชาวบุญรอดฯ
มีความพิเศษมากยิ่งขึ้น



Recommended

▶ ICED AMERICANO | 60.-

กาแฟคั่วเข้มเต็มรสชาติ
เมนูขายดีอันดับหนึ่ง

TAIWANESE MILK TEA ▶ 65.-

อีกหนึ่งเมนูชานมยอดฮิต
รสกลมกล่อมหอมชา



▶ COCOA | 65.-

โกโก้รสกลมกล่อม เข้มข้น แต่ไม่
ขมจัด อร่อยลงตัว



MATCHA LATTE | 65.-

ชงด้วยผงมัทฉะคุณภาพเยี่ยม
จากสิงห์ปาร์ค เชียงราย



HOT LATTE | 60.-

ลดความเข้มข้น เพิ่มความละมุน
ด้วยฟองนมนุ่มๆ



BUTTER CROISSANT | 80.-

ครัวซองหอมเนย

อุ่นร้อนๆ เพิ่มความกรอบ
นอกนุ่มใน รับประทานคู่
กับกาแฟยามเช้า หรือจะ
เป็นมื้อเบรกเบาๆ ยามบ่าย
จับคู่กับชาผลไม้ก็เข้ากัน
ได้ดี

Special



Coffee Bean

- Myanmar Dark Roast
- Pirom Espresso Plus
(Robusta 60%: Arabica 40%)

Note

Special Add-On
* Oat Milk: 30 Baht
* Special Bean: 30 Baht
Pirom - Eve Paradise Fruit
Pirom - Fine Robusta 06.24

SINGHA LEMON SODA AMERICANO | 65.-

New

มีมุมให้ถ่ายรูปเซลฟี่ พร้อมห้องประชุม
เล็กๆ สำหรับชาวบุญรอดฯ มานั่ง
พูดคุย ingsรรค์ไอเดียใหม่ๆ

พิกัด: ร้านสิงห์ซอป

สาขาสำนักงานใหญ่สามเสน
เวลาเปิด-ปิด: 8.00 - 16.00 น.

WILD BERRY BLACK TEA | 65.-

เพิ่มความสดชื่นสำหรับคนรัก
ชาผลไม้ หวานน้อยอมเปรี้ยว

แวะมาดื่มด่ำกับกาแฟแก้วโปรด
พร้อมเบเกอรี่ และพบปะเพื่อนๆ ชาวสิงห์
ได้ที่ Singha Museum Cafe' ■



CAMPING

คีนเดียว
เที่ยวใกล้กรุง
@ เขาพะเนินทุ่ง

หนึ่งอาทิตย์ก่อนออกทริป เลือกสถานที่

หากเรามีความคิดอยากไปเที่ยวทางเดินเท้า ชิลล์ๆ ที่ไหนสักแห่ง แต่สถานที่ก็มีไม่กี่แห่ง เราก็ต้องเลือกก่อนว่าจะไปที่ไหนดี ช่วงเวลานี้จะมีฝนบ้าง เพราะในการไปทางเดินเท้าจะนิยมกันช่วงหน้าหนาว หรือปลายฝนต้นหนาวซะมากกว่า ผมขอแบ่งประเภทสถานที่เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ตามนี้ครับ

1 ทะเล

ทางเดินเท้ายาก ลมแรง ต้องมีสมอบกสำหรับตอกเดินที่ลงบนทราย แต่ตอกเล็กมากๆ ตัวเหนียว ทรายเข้าเดินเท้า กลับมาต้องล้างเดินที่วันวยอีก สำหรับผมทะเลเหมาะจะไปนอนโรงแรมมากกว่าที่จะไปทางเดินเท้า ขื่อนี้จึงตัดไปได้เลย

2 ป่า ริมลำธาร

อันนี้จะเป็นสิ่งที่ชอบที่สุด ถ้าไม่มีฝน ผมก็จะเลือกขื่อนี้เลย เพราะได้เล่นน้ำ แช่น้ำ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้นอนฟังเสียงน้ำไหลตลอดทั้งคืน อากาศก็จะเย็นๆ สบายๆ

ทุกอย่างต้องเตรียมไปให้พร้อม เพราะสถานที่จะมีแค่ลานหญ้ากว้างๆ แค่นั้นเลย ผมก็จะเอาของทุกอย่างมากองเตรียมไว้ ดูว่ามันจะขนไปหมดมั้ย และเลือกอีกครั้งว่าจะเอาไปใช้ตอนไหนบ้างก่อนเอาขึ้นรถ ก่อนจะแพ็คทุกอย่างขึ้นรถ CRV เตรียมขึ้นเขา ไปเที่ยวในวันถัดไป



เต็นท์ และ เครื่องนอน
คนที่เดินเท้า ส่วนใหญ่จะมีหลายๆ แบบ มีทั้งเต็นท์นอนคนเดียว หรือเต็นท์แบบครอบครัว เราต้องวางแผนเลือกเครื่องนอน ก็จะมีหมอน ถุงนอน (ผ้าห่ม) เดี๋ยวลม และผ้าคลุมกันนอน

เครื่องครัว

เตาแก๊ส เตาแก๊ส มีดทำครัว มีดพก กระติกน้ำร้อน แก้วน้ำ กระติกน้ำแข็ง และเครื่องปรุงต่างๆ ที่จะเอาไปทำอาหาร ต้องคิดก่อนว่าจะทำอะไรกิน จะได้เอามาใส่ถุง นึกแค่นี้ก็ยังไม่พอ ส่วนใหญ่จะมีของพวกนี้หลายชิ้น จึงต้องเลือกเอาไปใช้ให้เหมาะสม อย่างเช่น เตา เตาที่เราจะมีเตาสำหรับทำครัวที่พร้อมและกะทะประกอบ น้ำมัน ส่วนเตาที่เราใช้ต้มน้ำเพื่อทำกาแฟ ก็จะเป็นอันเล็กๆ สบายๆ หน่อย



ตะเกียง ขาแขวนตะเกียง และอุปกรณ์ที่ให้แสงสว่าง รวมทั้งไฟฉายด้วย

ผมจะเน้นกับเรื่องนี้มากๆ เพราะผมเป็นคนชอบตะเกียงอยู่แล้ว ชอบอะไรที่มันทำให้สว่างสดใส บางครั้งเอาไปเป็น 10 ดวงจูดรอบเต็นท์มันให้สว่างมากๆ ไว้ก่อน ผมก็จะเลือกตะเกียงน้ำมันจากที่บ้านไปเลยว้ายากจุดที่ดวงจบเรื่องตะเกียง ก็จะมีโคมไฟแบบชาร์จแบต อันนี้ก็มีหลายแบบมาก มีดวงนึ่งที่เป็นไฟ LED เป็นเหมือนคบเพลิงเลยสวยงาม

เปล และ พร็อพต่างๆ

ก็จะไปตกแต่งขึ้นกับของเราให้สวยงาม เพราะเราจะทำให้มันเหมือนบ้านของเราเลย มีทุกอย่าง โต๊ะหิ้วเตี้ย โต๊ะกลาง ตู้เก็บผ้าต่างๆ รวมไปถึงระบบโอบเลียเตอร์ ลำโพงด้วย เพราะสิ่งอำนวยความสะดวกทุกอย่างที่เราเอาไป มันจะเป็นตัวที่สร้างความสุขให้เราเวลาแคมป์ปิ้ง ส่วนเปลเราก็หาที่รับน้ำที่มีต้นไม้ 2 ข้าง สำหรับผูกไว้นั่ง นอน ชิลล์ๆ กับอากาศเย็นๆ ฟังเพลง สบายใจ



เก้าอี้ต่างๆ ที่ต้องใช้

แบบที่นั่งสบายๆ นั่งได้ยาวๆ ก็จะเอาไว้นั่งกินข้าว พุดคุยกันตลอดทั้งคืน และแบบที่นั่งท่าคร่อมที่จะเอาไว้ท่าคร่อมแต่จริงๆ จะยืนทำเป็นส่วนใหญ่



หนึ่งวันก่อนออกเดินทาง

การจัดของขึ้นรถแบบมืออาชีพ (รีปเล่า)

ก่อนการเดินทาง ชาวแคมป์ปิ้งอย่างเราต้องมีความคิดเหมือนเราจะไปสร้างบ้าน ทำอาหาร แต่ตรงเรามีพื้นที่จำกัด เพราะฉะนั้นเราต้องคิดก่อนว่าจะเอาอะไรไปบ้าง และเลือกเฉพาะสิ่งที่จะใช้จริงๆ ในทริปนั้นๆ



สรุปผมเลือกภูเขาครับ เพราะเป็นที่ที่ชอบมากที่สุด ได้อากาศเย็นสบาย ไปดูไหนก็อากาศดี ยิ่งถ้าเป็นที่สูงจากระดับน้ำทะเลเกิน 1,000 เมตร หนาวแน่นอนครับ ที่นี้พอเราเลือกจะไปภูเขา เราก็ต้องเลือกจังหวัดและสถานที่ที่จะไป ซึ่งคนส่วนใหญ่ ถ้านึกถึงภูเขากับอากาศหนาวๆ ทุกคนก็จะนึกถึงแต่เชียงใหม่ เชียงราย น่าน อะไรมากมาย แต่ผมอยากไปใกล้ๆ ขับรถไม่ไกล แค่อีกกว่าโลพอแล้ว ภูเขาที่เข้ามาในหัวผมตามโจทย์นี้คือ เขาพะเนินทุ่ง จ.เพชรบูรณ์

3

ภูเขา

ข้อนี้ไม่มีโลที่ตรงที่ ถ้าเป็นหน้าฝนหรือหน้าหนาว หรือปลายฝนต้นหนาว ภูเขา ก็จะมีหมอกในตอนเช้า หน้าฝนจะหมอกหนาเป็นพิเศษ แต่ก็ต้องแลกมากับความเฉอะแฉะ และเส้นทางที่เปียกกลับมาบ้านต้องซักเดินที่อึดรอบ แต่อากาศก็จะดีเป็นพิเศษ ลึก 20-25 องศา คือนอนสบายเลย แต่ถ้าเป็นหน้าหนาว ที่สูงก็จะอากาศเย็นเป็นพิเศษ การกางเต็นท์หรือทำกิจกรรมต่างๆ จะสบายมากๆ

ท่องเที่ยวแบบชาวแคมป์ปิ้งสไตล์

ตื่นเช้าอย่างสดชื่น ตบออกไปเหมือนไก่จะบิน มันคือเรื่องจริง ขับรถไปจังหวัดเพชรบุรี ไปถึงที่ทำการ จ่ายค่าเข้า จัดหาอาหารของสดต่างๆ มาฆ่า ขนมา เตรียมให้เรียบร้อย แล้วก็ขับขึ้นเขากันเลย ระหว่างทางจะมีลำธารเล็กๆ และมีผีเสื้ออยู่กันเป็นกลุ่มๆ เยอะมาก จุดชมผีเสื้อของเขาวะเนินทุ่งมีหลายจุด (เจ้าหน้าที่บอกว่าตรงนั้นมีแร่ธาตุมันจึงมารวมตัวกัน) เราแวะลงไปถ่ายรูปกับผีเสื้อ ก่อนจะขับรถต่อไปถึงยอดเขาพะเนินทุ่ง

สิ่งแรกที่ต้องทำในการมากางเต็นท์ คือ การเลือกทำเล พื้นที่ที่จะกางเต็นท์ควรเป็นพื้นราบ ไม่ลาดเอียง และควรเป็นพื้นที่ที่มีหญ้าเขียวๆ เพื่อพื้นเต็นท์จะได้ไม่ติดดินติดทราย ตอนเก็บก็ง่าย และเลือกที่วิวดี ไม่ไกลห้องน้ำ ขนของไม่ไกลจากรถ ถ้ามาเร็วเราก็เลือกได้ก่อนคนอื่น เราไม่ควรเลือกพื้นที่ได้ต้นไม้ เพราะลมอาจจะพัดเอากิ่งไม้ตกลงมาที่เต็นท์ได้ แต่ควรเลือกมุมให้มีเงาต้นไม้มาบังแดดในช่วงก่อนเที่ยง

หลังจากเลือกทำเลได้แล้วก็กางเต็นท์กันเลย เต็นท์ผมเป็นแบบกระโจม กว้างมาก มีพื้นที่ในเต็นท์ 12.6 ตร.ม. เหลือเพื่อที่ผมจะใส่ทุกอย่างเข้าไปในเต็นท์ได้สบาย การกางเต็นท์แบบกระโจมจะมีข้อดี คือ เราสามารถปูพื้นก่อนและขนของเข้าเต็นท์ให้หมด ค่อยขึ้นตัวกระโจมทีหลัง การขนของเข้าเต็นท์จึงไม่ลำบาก หลังจากตั้งเต็นท์เสร็จ ก็เตรียมเครื่องนอนต่างๆ จัดโต๊ะ และพร้อมให้เข้าที่เข้าทาง เสร็จแล้วเราก็มาเตรียมด้านนอกเต็นท์กัน ก็จะหาทำเลรอบๆ เพื่อหาจุดทำครัว และตั้งหลังคาสำหรับเป็นที่นั่ง

กินข้าว จากนั้นเราก็จะเริ่มทำกับข้าวง่ายๆ หรือเป็นอาหารที่ซื้อสำเร็จมา แต่เราจะหุงข้าวเอง เพราะการกินข้าวสวยร้อนๆ มันอร่อยกว่า

หลังจากกินข้าวเย็น เราก็จะเริ่มจุดตะเกียง ติดตั้งไฟต่างๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ แสงสวยๆ แล้วก็มานั่งจิบไวน์ ดื่มเบียร์ ฟังเพลง หรือดูหนังจากเครื่องโปรเจกเตอร์ที่ส่องกับผนังเต็นท์ เสร็จกิจกรรมทุกอย่าง ก็จะอาบน้ำเข้านอนกับอากาศดีๆ บนยอดเขา กลับไปอย่างสบาย

ตื่นเช้าวันใหม่ เราก็จะเดินไปชมวิวต่างๆ ถ่ายรูป ดูหมอก ชมแสงแรกของวัน ก่อนจะมาเริ่มชงกาแฟ จะเป็นดริป โมก้าพอต หรือไซฟอน ผมเตรียมมาทั้งหมด ได้เล่นด้วย ได้ดื่มจริงด้วย เสร็จจากกาแฟก็เริ่มทำอาหารเช้าง่ายๆ ขนมปัง ไข่กรอก ไข่ดาว กินเสร็จก็เริ่มเก็บของ และลงจากเขา เพื่อไปกินข้าวเที่ยงด้านล่างกัน

จบไป 1 ทริปสั้นๆ ที่ยกเอาความสุนทรีย์จากบ้านในเมือง มาอยู่ในเต็นท์ท่ามกลางธรรมชาติแทน นี่แหละครับ ความสุขเล็กๆ ของคนที่ชอบเที่ยวแคมป์ปิ้งแบบผม ■



การตั้งแคมป์ที่จุดตะเกียง
หลายๆ ดวง นอกจากให้
ความสว่าง ยังให้บรรยากาศ
ที่สวยงามด้วย



การตั้งเต็นท์ ไม่ควรตั้งใต้
ต้นไม้เพราะอาจมีกิ่งไม้ร่วง
มาใส่ แต่ควรตั้งให้อยู่ใต้
เงาของร่มไม้เพื่อบังแดด



พงศ์กร ทวีนาทรพิชัย
Senior Corporate Activation Manager
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



ตะเกียงตั้งแคมป์ที่ยังใช้วิธี
จุดแบบคลาสสิก

RECOMMENDED

แนะนำภาพยนตร์, ซีรีส์ ต้อนรับเทศกาลฮาโลวีน

ทุกเทศกาลย่อมมีภาพจำต่างๆ และเทศกาลฮาโลวีนกับหนังสือของขวัญก็เป็นของคู่กันฉบับนี้เราจึงคัดหนังสุดหลอนที่ไม่ได้มีดีแค่ผี แต่ยังมีเรื่องอลวนและความป่วนมากมาย เตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้ดี เพราะความหลอน...อาจไม่จบแค่ในจอ



Stranger Things

เขียน: Matt and Ross Duffer

ปี 1983 ในเมืองฮอว์กินส์ เด็กชายคนหนึ่งชื่อ วิล โบเออร์ส หายตัวไปอย่างลึกลับ ทำให้เพื่อนๆ และครอบครัวของเขาต้องออกตามหา การหายตัวไปของวิลได้นำไปสู่การค้นพบความลับที่น่าสะพรึงกลัวของเมือง รวมถึงการทดลองลับของรัฐบาล การมีอยู่ของมิติอื่นที่เรียกว่า “โลกกลับด้าน” และเด็กหญิงปริศนามีพลังจิตชื่อว่า อีเลเฟน เข้ามามีบทบาทในการตามหาตัววิล และต่อสู้กับสัตว์ประหลาดจากโลกกลับด้าน

1999



The Sixth Sense

เขียน: M. Night Shyamalan

มัลคอล์ม โคว์ เป็นจิตแพทย์เด็กชื่อดังคนหนึ่งที่มีผู้บุกรุกเข้าบ้านของเขาและได้ยิงมัลคอล์มด้วยปืนเข้าหนึ่งนัด หนึ่งปีผ่านไปมัลคอล์มก็ได้พบกับ โคล เชียร์ เด็กชายวัย 9 ขวบ ที่มีพฤติกรรมแปลกๆ ก่อนข้างเก็บตัวไม่ยุ่งกับใครและดูเหมือนว่ามีความลับอะไรเก็บงำอยู่ แต่เมื่อโคลบอกความจริงมัลคอล์มก็ยังไม่เชื่อ จนเมื่อเขาได้ประสบเหตุการณ์นี้กับตัวเอง ซึ่งทำให้เขาแทบช็อกและเรื่องราวความลึกลับก็เกิดขึ้น



บุปผาราตรี

เขียน: ยุทธเลิศ สืบปากา

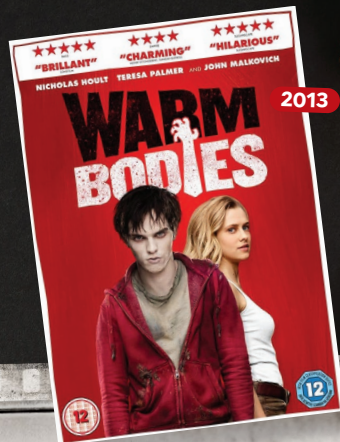
หญิงสาวเจียนชื่อบุปผา อาศัยอยู่ที่ห้อง 609 ของอพาร์ทเมนต์ใหญ่ๆ กลางเมือง เธอมีความรักกับชายหนุ่ม แต่เมื่อความรักถูกทรยศ ความเจ็บปวดจึงกลายเป็นแรงอาฆาต... และเมื่อเธอจากโลกนี้ไปวิญญาณของบุปผากียังคงวนเวียนในท้องถิ่น ทำให้ผู้เช่ารายใหม่ต้องแผ่นหน้าแทบทุกราย กลายเป็นจุดเริ่มต้นของเรื่องราวสยองขวัญที่ทั้งหลอน น่ากลัว และสะเทือนใจในคราวเดียว



จิรณญา บุญชัย

New Business Admin

บริษัท บุญรอดอินดัส จำกัด



Warm Bodied

เขียน: Jonathan Levine

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อโลกถูกยึดครองโดยซอมบี้ แต่หนึ่งในนั้นดันมีหัวใจ พบกับ "อาร์" ซอมบี้หนุ่มมาดกวน ที่ชีวิตเปลี่ยนไปตลอดกาลเมื่อเขาได้ลิ้มรสสมองของชายหนุ่มคนหนึ่ง แล้วจู่ๆ ความทรงจำของเหยือกก็หลั่งไหลเข้ามา อาร์เริ่มรู้สึกถึงบางสิ่งบางอย่างที่แปลกไป ความรู้สึกที่เรียกว่า "ความรัก" ผลิบานขึ้นในใจ เมื่อเขาได้พบกับ จูลี แฟนสาวของเหยือกที่เขาเพิ่งกินสมองไป ไข่...ฟังไม่ผิด ซอมบี้ที่กินสมองแฟนเก่าของเธอ ดันตกหลุมรักเธอ เข้าเต็มเปา



เกียรติศักดิ์ จันทาพัฒนสกุล

Senior IT Auditor

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



Corpse Bride

เขียน: John August

วิคเตอร์ หนุ่มที่กำลังจะแต่งงานกับ วิคตอเรียตามการจัดหาของพ่อแม่ แต่เขาไม่มั่นใจในความสัมพันธ์จึงไปขโมยคำสาบานในป่าและสวมแหวนให้ทั้งไม้ที่แท้จริงคือศพ เจ้าสาวที่ชื่อเอมีลี วิคเตอร์ถูกดึงลงไปในโลกของคนตาย ส่วนวิคตอเรียถูกจับแต่งงานกับชายชั่วร้าย วิคเตอร์จึงต้องหาทางกลับมายังโลกมนุษย์และแก้ไขสถานการณ์



Strangers From Hell

เขียน: จองฮีโอ

เล่าถึง ยุนจองอู ชายหนุ่มที่ย้ายจากปูซานมายังกรุงโซลเพื่อทำงานและพักในหอพักราคาถูกชื่อว่า "เอเดน" ซึ่งเต็มไปด้วยผู้คนที่น่าสงสัยและมีพฤติกรรมแปลกประหลาด เขาต้องเผชิญหน้ากับความน่ากลัวและบรรยากาศที่กดดันภายในหอพัก ที่ซึ่งความหวาดระแวงและสัญญาณอันตรายของมนุษย์ถูกเปิดเผย



Fear Street 1994

เขียน: Leigh Janiak, Phil Graziadei

2 เมืองที่ติดกันคือ Shady Side กับ Sunny Vale โดยเมือง Shady Side ถือเป็นเมืองต้องคำสาปที่ทุกๆ ปีจะต้องเกิดการฆาตกรรมโดยไม่รู้สาเหตุจนกระทั่งมีฆาตกรไล่ฆ่าเด็กสาวคนหนึ่ง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้เพื่อนๆ ช่วยกันปกป้องเธอ พวกเขาหาสาเหตุจนพบว่ามันเกิดจากคำสาปของแม่มด ซาร่าเพียร์ เมื่อ 300 ปีก่อน ซึ่งนำไปสู่เรื่องราวของผู้หญิงที่รอดจากคำสาปในปีนั้น ที่เกิดขึ้นในค่ายฤดูร้อน ในภาค 2 ก็จะเป็นเหตุการณ์ฆาตกรรมเด็กในค่ายอย่างสยดสยอง และเป็นการค้นพบกระดูกมือของแม่มดและเด็กกลุ่มนี้ได้ปะติดปะต่อ จนนำกระดูกมาประกอบกันซึ่งนำไปสู่ภาค 3 ปี 1666 เป็นภาคที่เฉลยเรื่องราวคำสาปทุกอย่าง รวมถึงวิธีทำลายอาถรรพ์



ปัทมญา ตีอูรณ์

นักบรรณารักษ์

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

2025 SONG RELEASES

**M MUZIK
MOVE**

**move
RECORDS**

**ME
RECORDS**

**BOXX
MUSIC**

**BAKED
BROWNIE**

**HOME
RUN
MUSIC**

**ZIRCLE
MUZIK**

**melodic
corner**

**Shuffle
Records**

**DAZZ
RECORDS**

JUNE

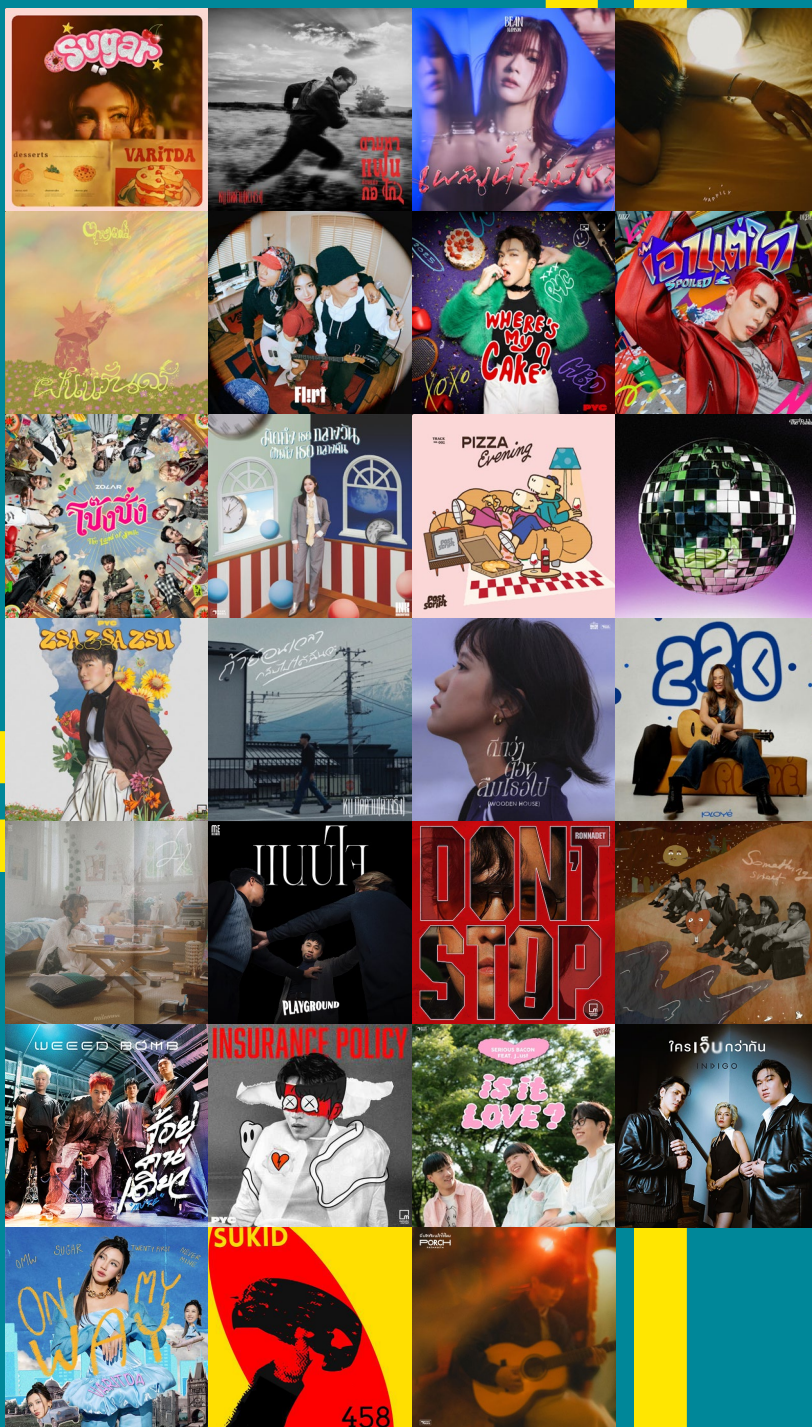
10.06.25	SUGAR	VARITDA
10.06.25	ตามหาแฟนอีกชโย่ กอ ไท.....	หนู มิดดัม (ตัวจริง)
13.06.25	เพลงนี้ไม่มีเขา.....	BEAN NAPASON
18.06.25	เตียงสีขาว (ROM)	HAPPILY
25.06.25	ฝันนิรันดร์	CHEYADA
27.06.25	Friend Next Door	FLIRT
27.06.25	Where's My Cake?	PYC
27.06.25	เอาแต่ใจ (Spoiled)	DEBEST
30.06.25	โป้งซึ้ง (The Land of Smile).....	ZOLAR

JULY

08.07.25	คิดถึงเธอกลางวัน ฝันถึงเธอกลางคืน.....	INK WARUNTORN
11.07.25	Pizza Evening	postscript
16.07.25	ระเบิดพลอว์	THE PUBLISH
18.07.25	Zsa Zsa Zsu	PYC
22.07.25	ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ฉันจะ (Go back in time).....	หนู มิดดัม (ตัวจริง)
25.07.25	ดีกว่าต้องลืมเธอไป (Wooden House) ..	Earth Patravee
30.07.25	220	Ployé

AUGUST

05.08.25	ว่า (How Should I Feel)	Miteennn
07.08.25	แบบใจ	Playground
08.08.25	Don't Stop	RONNADET
13.08.25	สิ่งหัดสอนอันดีหนึ่ง	Feat.WHATFALSE.....Something Sweet
14.08.25	รู้ยุคนเดียว (Mute).....	WEEED BOMB
15.08.25	Insurance Policy.....	PYC
15.08.25	Is it LOVE? Feat. J_ust	SERIOUS BACON
21.08.25	ใครเจ็บกว่า Feat. Indigo	Indigo
22.08.25	OnMyWay.....	VARITDA
27.08.25	ภาพหลอก	SUKID458
29.08.25	นี่เลิกกันแล้วใช่ไหม?.....	PORCH PATHASETH



น้ำดื่มสิงห์ มีประโยชน์ที่ใช้ รู้สึกได้ทุกครั้งที่ดื่ม

ผลิตด้วย



เทคโนโลยีการผลิต
**SMART MICRO
FILTER**



SINGHA
WATER



SMART MICRO
FILTER



NSF INTERNATIONAL

ความสดชื่น ที่แตกต่าง

0 แคลอรี

ไม่มีน้ำตาล



SINGHA
— LEMON SODA —