SINGHA MAGAZINE

www.singhamagazine.com

ISSUE 1 / 2024 มีนาคม 2567

Balloon Fiesta

ART & MUSIC

Khon

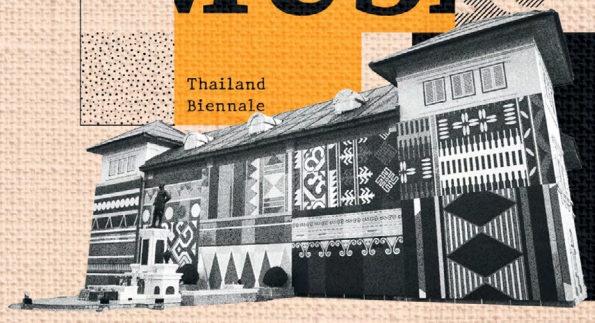
Chiang Rai

Thailand Biennale









SINGHA
Special Talks บทบาทการแสดง
“คุณอิสระ ขาวละเอียด”

KNOWLEDGE
The Circle of Life
ย่ำทราย ลุยป่า เข้าซาฟารี

INSPIRATION
มหกรรมศิลปะร่วมสมัย
นานาชาติ ณ เชียงราย

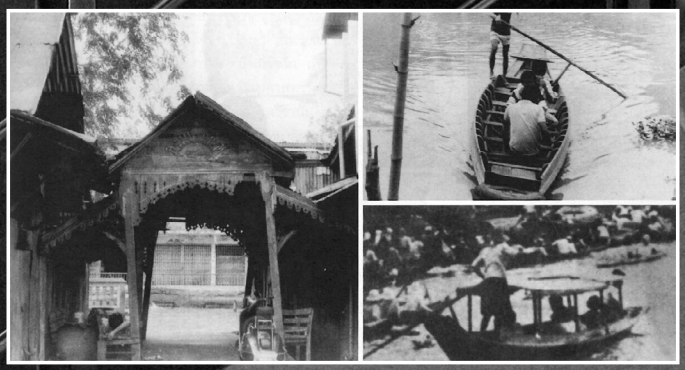
SHARING
รวมภาพ Ai Art Generator
ในธีม “นางสงกรานต์”

DIGITAL VERSION

นิตยสารภายในเพื่อชาวบุญรอด



จั่วศาลาทิรมย์ทักดีเก่า อายุ 112 ปี รื้อถอนมาจากท่าเรือเมล์ขาว
ปัจจุบันติดตั้งอยู่ ณ โถงบันได ชั้น 1 ตึก ICT บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



เมื่อ พ.ศ. 2459 บริษัทบางหลวงฯ บริษัทเรือเมล์ของพระยาภิรมย์ภักดี ทำการสร้างศาลาท่าน้ำวัดด้วยคอนกรีต ณ วัดหงสาราม 1 หลัง วัดศาลา 4 หน้า 1 หลัง และวัดอินทารามอีก 1 หลัง เป็นศาลาท่าน้ำสีเขียวอ่อน มีลวดลายแบบขนมปังขิง ชื่อว่า ศาลาภิรมย์ภักดี เป็นท่าเรือเมล์ขาวที่ใช้รับส่งผู้โดยสารในคลองบางหลวง สมัยก่อนมีการปลูกกล้วยไม้แคทลียาประดับศาลาให้ผู้โดยสารได้พักผ่อนหย่อนใจ ตอนนี้ศาลาเหลืออยู่เพียงแห่งเดียวที่ท่าน้ำวัดอินทารามเท่านั้น

ที่มาภาพ: ศิลปวัฒนธรรม Art and Culture Magazine
www.silpa-mag.com

ศาลาภิรมย์ภักดี ท่าเรือเมล์ขาว

น้ำโซดาตราลีโอ

LEO

LEO® SODA WATER



motoGP™ LEO

PARTNER

บทบรรณาธิการ

ขอคำแรก



สรวิช ภิรมย์ภักดี

กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด

และบรรณาธิการ สิงห์ แมกกาซีน

พวงกุญแจ Singha Beer
ในช่วงยุคปลาย 1970s - ต้นยุค 1980s



วัฒนธรรมไทยเรามีทั้งความเก่าแก่ มีความขลังและมีเสน่ห์ เป็นสิ่งที่ดึงดูดให้ชาวต่างชาติหลงใหลในประเทศไทยของเรา สมัยเรียนเมืองนอกตอนเด็กๆ ยุคปลาย 70-80-ต้น 90 ฝรั่งจะเห็นว่าประเทศไทยนั้น EXOTIC มาก มีคนถามกันบ่อยครั้งว่าเรายังขี่ช้างอยู่หรือเปล่า ผมก็จะสนุก ตอบว่าขี่ช้างเหมือนพวกยูนั่งรถนะ ขี่ไปโรงเรียน ไปธุระต่างๆ ที่บ้านมีช้างเป็นฝูง ที่สนุกก็เพราะเขาเชื่อกัน เด็กๆ อายุ 10 กว่าขวบนะครับ สร้างความตื่นตาตื่นใจให้เขา เป็นสมัยนี้ก็จะยากแล้วเพราะต้องโชว์รูปในมือถือให้ดู อ้อ หรือไม่ก็ใช้ AI สร้างภาพ เล่าโน่นนี่ต่อยอดขึ้นไปอีก แต่นอกจากจะหลอกเล่นแล้ว เขาเห็นเราไหว้ผู้ใหญ่ที่มาเยี่ยมที่โรงเรียนประจำ ก็เป็นคำถามอีก หรือที่เราห้อยพระ แต่ที่คนต่างชาติรู้เกี่ยวกับไทยมากที่สุดคือ ยิ้มสยาม หรือ The Land of Smiles ของเรา เพราะคนไทยเรายิ้มง่ายกันจริงๆ ทำให้ฝรั่งรู้สึกสบายใจกันทันที สมัยนี้แม้จะยิ้มกันน้อยลง แต่ก็ยังยิ้มอยู่ ชีวิตเราเปลี่ยนไปมากนะครับ แค่ที่ผมอยู่มาเองก็เห็นชัด สมัยก่อนเราจะใช้ชีวิตช้ากว่านี้หน่อย มีความเป็นไทยมากกว่าปัจจุบัน เช่น ไปบ้านยายก็จะยังได้ยินเสียงเพลงไทย เข้ากราบพระตามวัดเป็นระยะๆ แบบสบายๆ ไม่ได้หนักแบบสมัยนี้ที่ทั้งนุ่งขาวห่มขาวแล้วยังต้องถ่ายรูปลงโซเชียล ยกมือไหว้ผู้ใหญ่แบบออโตแมติก มีความเกรงใจซึ่งกันและกัน สมัยก่อนอาจจะมากไป สมัยนี้ไม่มีเลย และการละเล่นแบบไทยๆ เช่น กระต่ายขาเดียว ตั้งเตบอลลูน ตี่จับ หมากเก็บ ก็ยังคงมีให้เห็นอยู่บ้าง เดี๋ยวนี้เด็กอยู่กับหน้าจอเป็นส่วนใหญ่ แม้กระทั่งออกไปรับประทานข้าวข้างนอกกับพ่อแม่ (พ่อแม่ก็จ้องมือถือไปด้วย)

ที่สิงห์เองก็ยังมีความเป็นไทยเหลืออยู่บ้าง หลายสิ่งหลายอย่างก็เป็นสิ่งที่ดี อย่างหนึ่งที่แน่ชัดคือเราสนับสนุนศิลปะและวัฒนธรรมไทยแบบไม่ลดหย่อน เพราะมันอยู่ในสายเลือดก็ว่าได้นะครับ พระยาภิรมย์ภักดีเองเป็นคนที่รักชาติและวัฒนธรรมอย่างแข็งแกร่งมาทั้งชีวิต ท่านเจ้าคุณสนับสนุนกิจกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมมาตั้งแต่ก่อนเกิดบริษัทบุญรอดฯ ในปีนี้ การแสดงโขนกลางแปลงก็กลับมาอีก ยิ่งใหญ่กว่าเดิม และมีผู้ชมมากกว่าเดิม ส่วนใหญ่เป็นคนรุ่นใหม่ที่สนใจพาครอบครัวมาดูการแสดงที่เป็นวัฒนธรรมของชาติสืบเนื่องมาเป็นหลายศตวรรษแล้ว เป็นสิ่งที่เราชาวไทยน่าจะภูมิใจ เพราะมีประเทศเกิดใหม่อีกหลายประเทศที่ไม่มีวัฒนธรรมที่แน่นหนาและยาวนานแบบไทยเรา เขาก็อยากจะมีบ้าง แต่บางครั้งคนเราเองก็ลืมไปบ้าง แต่ช่วงหลังโควิดนี้ดูว่าคนรุ่นใหม่จะสนใจในประวัติศาสตร์ ศิลปะ และวัฒนธรรมของประเทศเรามากขึ้น การพัฒนาเป็นสิ่งที่จำเป็นอยู่แล้วและต้องมี เพราะไม่อย่างนั้นประเทศชาติเราก็จะหยุดนิ่งอยู่ที่เดิม หรือไม่ก็ถดถอยลง แต่การพัฒนาควรไปคู่กับวัฒนธรรมเดิมด้วย ผสมผสานกันไป เพื่อให้เราชาวไทยยังเป็นไทยอยู่ ไม่ได้ถูกชาติอื่นหรือวัฒนธรรมอื่นกลืนจนหายไป

สิงห์ แมกกาซีน ฉบับนี้ ก็จะหนักไปในเรื่องของวัฒนธรรม ทั้งในองค์กรเราเอง ในรูปแบบของวิถีสิงห์ หรือ Singha Way ที่ทุกคนน่าจะคุ้นเคยกันแล้วนะครับ ไปจนถึงเรื่องใหม่ที่กลายเป็นวัฒนธรรมของเราไปแล้ว ก็คืองานบอลลูนและโขนกลางแปลง และเรื่องตามสมัย คือ การนำ AI มารวมกับประเพณีดั้งเดิมอย่างสงกรานต์ และงานแสดงศิลปะที่จะให้เดินอย่างไรก็ยังคงกลิ่นอายของความเป็นไทยอยู่ดี รวมถึงดนตรีในสวนที่กลับมาจัดแสดงใหม่ในศาลาภิรมย์ภักดีที่เพิ่งได้รับการปรับปรุงซ่อมแซมครั้งใหญ่ในรอบหลายสิบปี ในโอกาสที่บริษัทฯ ครบรอบ 90 ปีเมื่อปีที่แล้ว ทั้งหมดที่กล่าวถึงเป็นการสานต่อประวัติศาสตร์ ศิลปะ และวัฒนธรรมของทั้งไทยและในองค์กรของเราที่มีความเป็นมาที่ยาวนาน เป็นสิ่งที่เราน่าจะภาคภูมิใจกันนะครับ











INDEX

SINGHA

2 *ภาพเก่าเล่าเรื่อง*
ย้อนรอยอดีต ส่องประวัติศาสตร์อันยาวนานของบริษัทฯ ผ่านสิ่งของหรือภาพถ่ายแห่งความทรงจำ

8 *ข่าวสารกิจกรรม*
รวบรวมเก็บตกความเคลื่อนไหวภายในรั้วบ้านสิงห์ พร้อมประกาศกิจกรรมและสกู๊ปพิเศษจากหน่วยงานต่างๆ

22 *เรื่องจากปก: ศิลปะแห่งเทศกาลบอลลูนนานาชาติ สิงห์ปาร์ค เชียงราย*
เก็บตก เทศกาลบอลลูนนานาชาติ สิงห์ปาร์ค เชียงราย ด้วยบทสัมภาษณ์จากนักบินบอลลูน และสุดพิเศษ Special Talks กับ "คุณอิสระ ขาวละเอียด" ในบทบาทของศิลปินนักแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย

38 *ตามไปดู: ดนตรีในสวน สุนทรียรมย์ ณ ศาลาภิรมย์ภักดี*
พบกับความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างบริษัทบุญรอดฯ ศาลาภิรมย์ภักดี สวนลุมพินี และที่มาที่ไปของวัฒนธรรมดนตรีในสวน

INSPIRATION

34 *รีวิว: The Open World*
Inspired by Arts ไปกับมหกรรมศิลปะร่วมสมัยนานาชาติ ไทยแลนด์ เบียนนาเล่ เชียงราย 2023

44 *สัมภาษณ์: ธันวา รัตนภิมล*
นักไวโอลินดาวรุ่ง ทายาทศิลปินจากภาคเหนือ ผู้เปิดโลกดนตรีคลาสสิกให้เข้าถึงคนไทยมากขึ้น





KNOWLEDGE

62 *Advice: The Circle of Life ย่ำทรายลุยป่า เข้าซาฟารี*
โดย พิสิฐกานต์ ฉัตรจรัสแสง และ พลวัชร วุฒิกุลประพันธ์
เปิดโลกการท่องซาฟารีตามวิถีธรรมชาติของแท้

68 *Advice: How to การจัดการขยะในชีวิตประจำวัน*
โดย ธีรพงศ์ พลน้ำ จากทีมบริหารทรัพยากรน้ำและสิ่งแวดล้อม

72 *สุขภาพ: หวานอย่างไรดี หน้าร้อนนี้*
โดย ทิพธิดา สุขุม เชฟและนักกำหนดอาหารวิชาชีพ
แห่งประเทศไทย กับการแนะนำเคล็ดลับ "กินหวาน"
แบบไม่เสียสุขภาพ

SHARING

48 *Photo Gallery*
รวมผลงานภาพที่สร้างโดย Ai Art Generator
ในธีม "นางสงกรานต์" จากไอเดียชาวบุญรอดฯ

58 *ท่องเที่ยว: นอยชวานสไตน์*
โดย นารี สมรัตนกุล ผู้จะพาเราไปสำรวจต้นแบบ
ปราสาทเทพนิยายของดิสนีย์

74 *Recommended by You*
เพื่อนสิงห์ขอแชร์หนังสือ หนัง เรื่องโปรด
ที่ทั้งสนุกและให้ข้อคิดแก่เพื่อนร่วมองค์กร

76 *เมนูเด็ด: ข้าวผัดสับปะรด*
โดย จิตรวดี ประกอบนา เจ้าหน้าที่บริหารข่าวสารองค์กร

78 *Songs: New Releases*
รวบรวมเพลงใหม่จากทุกค่ายภายใต้สังกัด Muzik Move

SINGHA MAGAZINE

ISSN 1686-4085

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของบริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด พ.ศ. 2567 ผู้ใดต้องการทำซ้ำหรือดัดแปลงเพื่อเผยแพร่ กรุณาติดต่อเพื่อขออนุญาตที่บรรณาธิการโดยตรง

บรรณาธิการ
สรวิช ภิรมย์ภักดี

กองบรรณาธิการ
สิตา พงษ์วิทยาวรงค์

กราฟิกดีไซเนอร์
ณัฐกรณ์ สิมเมือง
มัลลิกา คิม
สารเดช สุวรรณประสิทธิ์

โฆษณาและการตลาด
รชาดา บุณยปรัตยุษ

ประสานงาน
ชาตรี ฤชุพจน์
ณภาญาดา สายบัว

ช่างภาพกิตติมศักดิ์
อร่าม อินทรภิรมย์

บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ 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



เรื่องจากปก: เทศกาลบอลลูนนานาชาติ สิงห์ปาร์ค เชียงราย และงานไทยแลนด์ เบียนนาเล่ เชียงราย 2023



บุญรอดฯ ร่วมน้อมรำลึก ในพระมหากรุณาธิคุณในหลวงรัชกาลที่ 9 เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ

5 ธันวาคม 2566 I กรุงเทพมหานคร

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินไปในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โอกาสนี้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒนวรขัตติยราชนารี เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จ

พร้อมกันนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ นายวุฒา ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด นายสันติ ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการบริหาร และ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ทีปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทในการพระราชพิธีนี้ด้วย ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง

วันเดียวกันนั้น นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ทีปสุวรรณ เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล ณ ท้องสนามหลวง และร่วมพิธีวางพานพุ่ม พระบรมราชานุสาวรีย์ ร.9 ในบริเวณอุทยานเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ■



บุญรอดฯ ร่วมถวายพระพร “เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ” เนื่องในวันคล้ายวันประสูติ

7 ธันวาคม 2566 I กรุงเทพมหานคร

เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ทีปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ถวายแจกันดอกไม้เบื้องหน้าพระรูปสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา และลงนามถวายพระพร ณ วังศุโขทัย ■



BGC ผ่านการประเมินหุ้นยั่งยืน SET ESG Ratings ระดับ AA

9 พ.ย. 66 I ปทุมธานี

บริษัท บีจี คอนเทนเนอร์ กลาส จำกัด (มหาชน) หรือ BGC ได้รับการประเมินเป็นหุ้นยั่งยืน “SET ESG Ratings” ระดับ “AA” จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย โดยเป็น 1 ใน 193 บริษัทจดทะเบียนที่ได้รับการประกาศผลประเมินหุ้นยั่งยืนฯ ทั้งในมิติของบรรษัทภิบาลและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม สะท้อนให้เห็นว่าบริษัทฯ ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาธุรกิจอย่างยั่งยืน โดยยกระดับการดำเนินงานและการจัดทำรายงานภายใต้กรอบ ESG (Environmental, Social and Governance) ในทุกมิติ



เทศกาลอาหารและดนตรี Leo Garden

16 พ.ย. 66 - 31 ธ.ค. 66 I ขอนแก่น

Leo Garden เทศกาลแห่งความสุขที่ทุกคนรอคอยช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่กลับมาอีกครั้ง จัดเต็มฟรีคอนเสิร์ตจากศิลปินชื่อดัง อาทิ Paradox, Silly Fools, อาม ชุติมา, Dept, Dax Rock Rider และศิลปินรับเชิญพร้อมลานเทศกาลอาหารเครื่องดื่มเมืองแน่น จัดยาวต่อเนื่องตั้งแต่กลางเดือนพฤศจิกายน สนุกแบบไม่พัก ณ ลานข้าวเหนียว ชั้น 1 เซ็นทรัลขอนแก่น







Farm Festival On The Hill ครั้งที่ 10

เทศกาลดนตรีที่ใหญ่ที่สุดของภาคเหนือ

29 พฤศจิกายน 2566 - 3 ธันวาคม 2566 I เชียงราย

ฟาร์ม เฟสติวัล ออนเดอะฮิลล์ ครั้งที่ 10 ปิดฉากด้วยความประทับใจ สมกับที่เป็นเทศกาลดนตรีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในภาคเหนือ จัดเต็มศิลปินดังร่วมทัพคอนเสิร์ตใหญ่ท่ามกลางบรรยากาศขุนเขาและลมหนาว ณ ไร่สิงห์ปาร์ค เชียงราย ตลอด 5 คืน นอกจากจะครื้นเครงกับศิลปินแบบจุกๆ แล้ว ภายในงานยังมีอาหารหลากหลายและเครื่องดื่มหลากรสให้ผู้เข้างานเลือกสรรกันแบบจุใจ รวมถึงโชว์บอลลูนขึ้นสู่น่านฟ้าเชียงรายพร้อมแสงสีเสียงสุดอลังการ ■







ร้าน R-HAAN คว้ารางวัล
มิชลินสตาร์ 2 ดาว 5 ปีซ้อน

1 ธันวาคม 2566 I กรุงเทพมหานคร

ร้าน R-HAAN (อาหาร) ตอกย้ำความสำเร็จร้านอาหารไทยแท้ระดับมิชลินสตาร์ล่าสุด สามารถคว้ารางวัลมิชลินสตาร์ระดับ 2 ดาว ประจำปี 2567 ได้อีกครั้ง ซึ่งเป็นปีที่ 6 ติดต่อกัน การันตีด้วยอาหารรสชาติในแบบไทยแท้ ด้วยวัตถุดิบอันเลื่องชื่อและดีที่สุดจากท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคของประเทศ นำเสนอประสบการณ์อาหารไทยเลิศรสแบบ Fine Dining (ไฟน์ ไดนิ่ง) ด้วยความมุ่งมั่นสืบสานภูมิปัญญาอาหารไทยจากรุ่นสู่รุ่น ผ่านศิลปะการปรุงเพื่อนำเสนอวัฒนธรรมแบบไทยให้ปรากฏสู่สายตาชาวโลก ■



สิงห์อาสา ออกหน่วยแพทย์ฯ ดูแลประชาชนพื้นที่ห่างไกล 7 จังหวัด

1 ธ.ค. 66 I เชียงราย

สิงห์อาสา โดย มูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี และ บจก.บุญรอดบริวเวอรี่ ร่วมกับเครือข่าย 16 คณะการแพทย์ของ 9 มหาวิทยาลัย และราชวิทยาลัยศัลยแพทย์ ออกหน่วยแพทย์อาสาลงพื้นที่ตรวจสุขภาพประชาชนในพื้นที่ห่างไกล โดยทำงานเชื่อมต่อกับโรงพยาบาลในพื้นที่ทั้ง 7 จังหวัดภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง เพื่อการดูแลในระยะยาวต่อไป โดยลงพื้นที่แรกร่วมกับมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยพะเยา ที่โรงเรียนบ้านทุ่งพร้าว ต.วาวี อ.แม่สรวย จ.เชียงราย



บุญรอดบริวเวอรี่ รับพระราชทานเข็มที่ระลึกงานเพื่อนพึ่ง(ภาฯ)

6 ธ.ค. 66 I กรุงเทพมหานคร

มูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง(ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย จัดพิธีพระราชทานเข็มที่ระลึกงานเพื่อนพึ่ง(ภาฯ) ประจำปี 2566 แก่คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ ผู้มีอุปการคุณและเครือข่ายของมูลนิธิฯ จำนวน 206 คน ในการนี้ นายปิติ ภิรมย์ภักดี ในฐานะผู้มีอุปการคุณของมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง(ภาฯ) ยามยาก และ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ทีปสุวรรณ ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการจัดงานเพื่อนพึ่ง(ภาฯ) ประจำปี 2565 เข้ารับพระราชทานเข็มในครั้งนี้ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



คุณจ๊ะ และ คาร์โล แวนแดม คว้าดับเบิ้ลโพเดียม ปิดฤดูกาล TSS 2023

16-17 ธ.ค. 66 I บุรีรัมย์

นายวรวุฒิ ภิรมย์ภักดี และทีมเมท คาร์โล แวน แดม ประเดิมรถแข่งคันใหม่ Honda NSX GT3 2021 นำทีม "สิงห์ มอเตอร์สปอร์ต" คว้าดับเบิ้ลโพเดียม 2 เรซติดต่อกัน ในศึกรถยนต์ทางเรียบ Thailand Super Series 2023 สนามสุดท้ายที่ บุรีรัมย์ อินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต ถือเป็นผลงานคว้าดับเบิ้ลโพเดียมภายใต้รถแข่งคันใหม่ได้อย่างยอดเยี่ยม



SINGHA COUNTDOWN ON THE CLOUD 2024

19-31 ธ.ค. 66 I กรุงเทพมหานคร

สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จัดงานเคาท์ดาวน์ส่งท้ายปี SINGHA COUNTDOWN ON THE CLOUD 2024 พาทุกคนเปิดประสบการณ์งานเคาท์ดาวน์สุดยิ่งใหญ่ ปลดปล่อยความสุข ความสนุก กับบรรยากาศ ON THE CLOUD สุดชิลล์ ณ แลนด์มาร์กแห่งใหม่ใจกลางเมือง RCB Rooftop ชั้น 5 ริเวอร์ ซิตี้ แบงค็อก จัดเต็มความสนุกจากทัพศิลปินมากมายตลอดการจัดงาน นำโดย Playground, Bell Warisara, Indigo, Bean Napasorn, Copter และอีกมากมาย







พิธีมอบเกียรติบัตร และเหรียญทองคำ ที่ระลึกตราสิงห์ ประจำปี 2566

21 ธันวาคม 2566 I กรุงเทพมหานคร

นายวุฒา ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็นประธานในพิธีมอบเกียรติบัตรและเหรียญทองคำที่ระลึกตราสิงห์ แก่ผู้บริหารและพนักงาน บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และบริษัทในเครือ ที่ครบเกษียณอายุประจำปี 2566 จำนวน 85 คน ณ ห้องประชุมใหญ่ สำนักงานสามเสน เพื่อเป็นการขอบคุณพนักงานเกษียณที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างทุ่มเทเพื่อความสำเร็จของบริษัทมาตลอดระยะเวลาการทำงาน ■







พิธีเปิดเทศกาลดนตรีในสวน ครั้งที่ 31 และพิธีมอบศาลาภิรมย์ภักดี โฉมใหม่ ภายในสวนลุมพินี

14 มกราคม 2567 - 10 มีนาคม 2567 I กรุงเทพมหานคร

นายสรวิช ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมด้วย นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ทีปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด มอบศาลาภิรมย์ภักดี ภายในสวนลุมพินี ในการกำกับดูแลของกรุงเทพมหานคร หลังจากศาลาได้ซ่อมแซมปรับปรุงเพื่อใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมต่างๆ พร้อมกันนั้นก็ได้ร่วมพิธีเปิด "เทศกาลดนตรีในสวน ครั้งที่ 31" โครงการที่จัดโดยมูลนิธิรอยัลแบงค์คอกซิมโฟนีออร์เคสตร้า ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรีนารีรัตนราชกัญญา ร่วมกับกรุงเทพมหานคร โดยบริษัทบุญรอดฯ ให้การสนับสนุนเทศกาลดนตรีในสวนอย่างต่อเนื่องมาตลอด ซึ่งปีนี้จัดเป็นปีที่ 31 และจัดขึ้น 8 ครั้ง ที่ศาลาภิรมย์ภักดี สวนลุมพินี จัดแสดงทุกวันอาทิตย์ เวลา 17.30 น. ■



กอล์ฟการกุศล "ซีบีเอฟ กอล์ฟ ชาริตี้ 2023" มูลนิธิจำนงค์ฯ

18 ธ.ค. 66 I ฉะเชิงเทรา

10 โปรกอล์ฟชั้นนำของไทย นำโดย ธงชัย ใจดี ประหยัด มากแสง กิรเดช อภิบาลรัตน์ ฯลฯ ร่วมการแข่งขันกอล์ฟการกุศล "ซีบีเอฟ กอล์ฟ ชาริตี้ 2023" ซึ่งจัดต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 4 โดย มูลนิธิจำนงค์ ภิรมย์ภักดี ที่ สนามไทยคันทรีคลับ จ.ฉะเชิงเทรา เพื่อหาเงินรายได้สมทบทุนมูลนิธิฯ ช่วยเหลือเรื่องการศึกษาแก่นักเรียนในพื้นที่ห่างไกล รวมถึงการสร้างอาคารให้กับโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร



โครงการปันน้ำใจเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ห่างไกล

20 ธ.ค. 66 I ตาก

ตัวแทนมูลนิธิจำนงค์ ภิรมย์ภักดี เข้าร่วมโครงการปันน้ำใจเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ห่างไกล และได้เดินทางไปยังโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเทคนิคอาสา 1 อ. ท่าสองยาง จ. ตาก เพื่อมอบระบบไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Cell) ห้องน้ำ และสิ่งของบริจาค อาทิ ชุดนักเรียน อุปกรณ์การเรียน เสื้อกันหนาวสิงห์อาสา เป็นต้น รวมทั้งสิ่งของที่ขอรับบริจาคมาจากพนักงานและประชาชนทั่วไป นอกจากนี้ มูลนิธิฯ ยังได้จัดกิจกรรมสันทนาการร่วมกับครูและนักเรียนอีกด้วย



KhaoSan Countdown 2024

28 ธ.ค. 66 I กรุงเทพมหานคร

สมาคมผู้ประกอบธุรกิจถนนข้าวสาร จับมือ แบรนด์สิงโอ สถานีตำรวจชนะสงคราม และหน่วยงานพันธมิตรต่างๆ ผนึกกำลังจัดงาน “KhaoSan Countdown 2024” ร่วมส่งท้ายปี 2566 ต้อนรับปี 2567 เพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติ กระตุ้นการท่องเที่ยวไทยหลังโควิด โดยมีกิจกรรมที่จัดเต็มความสนุกอย่างมินิคอนเสิร์ตจากศิลปิน และ DJ รวมไปถึงโชว์ต่างๆ ที่มาร่วมสร้างความสุขให้กับนักท่องเที่ยว



Music Breath Run 2024

4 ม.ค. 67 I กรุงเทพมหานคร

สิงห์ คอร์เปอเรชั่น พรีเซนต์ Music Breath Run 2024 งานวิ่งการกุศลต่อลมหายใจด้วยเสียงเพลง ร่วมวิ่งไปกับเหล่าศิลปินบ้าน Muzik Move ในระยะ Fun Run 5.5 กิโลเมตร หรือ Run More 10.8 กิโลเมตร ณ จุดปล่อยตัวที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2567 รายได้จากงานทั้งหมดมอบให้ผู้ป่วยมะเร็งยากไร้ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ สำหรับผู้ลงสมัครแบบ VIP จะได้รับขวดน้ำดีไซน์พิเศษกลับบ้านไปด้วย



BGC และ BIG ร่วมลงนาม MOU

มุ่งลดการปล่อยคาร์บอนฯ ด้วย Climate Technology

23 มกราคม 2567 I ปทุมธานี

บีจี คอนเทนเนอร์ กล๊าส หรือ บีจีซี (BGC) และ บีไอจี (BIG) ร่วมลงนามความร่วมมือในการตรวจสอบและวิเคราะห์แนวทางเพื่อลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิตบรรจุภัณฑ์แก้วและพลาสติกโดยใช้ Carbon Accounting Platform ที่พัฒนาโดย บีไอจี ยกระดับการบริหารจัดการพลังงานในอุตสาหกรรมบรรจุภัณฑ์ พร้อมร่วมศึกษา Climate Technology อย่างพลังงานไฮโดรเจนมาเพิ่มขีดความสามารถในกระบวนการผลิตอย่างยั่งยืน ตอกย้ำความสำคัญในการดำเนินธุรกิจที่มุ่งมั่นในการนำนวัตกรรมการผลิตบรรจุภัณฑ์ที่มีคุณภาพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมไปสู่ผู้บริโภค และตั้งเป้าสู่ความเป็นกลางทางคาร์บอน (Carbon Neutral) ภายในปี 2050 ■





บุญรอดฯ ติด 50 บริษัทที่คนรุ่นใหม่อยากร่วมงานมากที่สุด ปี 2024

26 มกราคม 2567 I กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ติด Top 50 บริษัทที่คนรุ่นใหม่อยากทำงานด้วยมากที่สุดประจำปี 2567 ซึ่งเป็นผลสำรวจจาก WorkVenture ที่ปรึกษาและผู้นำด้านการสร้างแบรนด์นายจ้างให้กับบริษัทชั้นนำในไทย ซึ่งสำรวจจากคำถามว่าใครเป็นสุดยอดนายจ้างในดวงใจของคนทำงานรุ่นใหม่ และสรุปออกมาเป็น Top 50 บริษัทที่คนรุ่นใหม่อยากทำงานด้วยมากที่สุด โดยสำรวจทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ กับคนทำงานอายุ 22-35 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวนกว่า 11,452 คน ■





น้ำดื่มสิงห์ เปิดตัว Singha Drinking Water X Reroute Collection

27 มกราคม 2567 I ทั่วประเทศ

น้ำดื่มสิงห์ เปิดตัวคอลเลคชั่นสุดพิเศษ Singha Drinking Water X Reroute Collection เสื้อผ้าที่ผลิตด้วยวัสดุที่ได้จากการรีไซเคิลขวดน้ำดื่มสิงห์ อัพไซเคิลผ่านการแปรรูปเป็นเส้นใย สวมใส่สบาย ไม่ทำร้ายโลกกับดีไซน์สไตล์มินิมอลในลุค Sport แบบ Casual มีจำหน่ายทั้งหมด 2 สี ได้แก่ Sky Blue และ Beige ประกอบด้วย 3 ไอเทม ได้แก่ Jacket 2,590 บาท (ผลิตจากขวดน้ำดื่มสิงห์ 22.5 ขวด) Short Pants 1,690 บาท (ผลิตจากขวดน้ำดื่มสิงห์ 8 ขวด) Cap 1,090 บาท (ผลิตจากขวดน้ำดื่มสิงห์ 1.5 ขวด) พร้อมจำหน่ายวันที่ 31 มกราคม 2567 ■





Asahi Year of Dragon Edition

29 มกราคม 2567 I ทั่วประเทศ

Asahi Year of Dragon Edition กระป๋องลายใหม่กับ Concept ไอเดียสุดล้ำที่ได้รับการออกแบบโดย "Hermippe" ศิลปินชาวญี่ปุ่นที่ถือว่าเป็นตัวพ่อของงานด้าน Pixel Art โดยผ่านกระบวนการคิด การออกแบบที่ได้รับแรงบันดาลใจจากความเป็น Modern Japan จนกลายมาเป็น "Pixel Dragon" งานสุด Masterpiece จาก Asahi ที่ควรค่าต่อการสะสมในช่วงตรุษจีนอย่างยิ่ง โฉมใหม่ รับปีใหม่ แต่คงไว้ซึ่งรสชาติเดิมตามแบบฉบับ ■



สิงห์ พา 13 เยาวชนไทย ชมเทนนิส "ออสเตรเลียนโอเพ่น"

9-16 มกราคม 2567 I ออสเตรเลีย

สิงห์ คอร์เปอเรชั่น พานักเทนนิสเยาวชนไทยที่ผ่านการคัดเลือกจากโครงการ "สิงห์ แกรนด์สแลม เอ็กซ์พีเรียนซ์ ปีที่ 7" ไปสัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษถึงขอบสนามแข่งขันเทนนิสรายการแกรนด์สแลม ออสเตรเลียนโอเพ่น 2024 เพื่อให้น้องๆ ได้เรียนรู้การแข่งขันและฝึกซ้อมของนักเทนนิสมืออาชีพระดับโลก พร้อมได้รับคำแนะนำต่างๆ จากพี่ๆ อดีตนักเทนนิสทีมชาติไทยตลอดช่วงการแข่งขัน



15 ประเทศดวลวีลแชร์บาสฯ เอเชีย โอเชียเนีย ชิงโควต้าพาราลิมปิกเกมส์

12 มกราคม 2567 I กรุงเทพมหานคร

ร.ท.ณัยณพ กิรมย์กักดี ประธานพาราลิมปิกแห่งประเทศไทย เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันวีลแชร์บาสเกตบอล ชิงแชมป์โซนเอเชีย โอเชียเนีย 2024 ที่ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ถือเป็นการชิงแชมป์ของทวีปเอเชียและโอเชียเนีย โดยการแข่งขันครั้งนี้จะเป็นการคัดทีมชนะเลิศทั้งชายและหญิงให้ได้สิทธิ์ไปแข่งขันบาสเกตบอลกีฬาพาราลิมปิกเกมส์ 2024 ที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศสด้วย



สิงห์ จูเนียร์ คัพ ครั้งที่ 25 รอบชิงแชมป์ ประเทศ ในวันเด็กแห่งชาติ

13 ม.ค. 67 I กรุงเทพมหานคร

การแข่งขันฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี รายการใหญ่ของประเทศไทย “สิงห์ จูเนียร์ คัพ” ครั้งที่ 25 รอบชิงแชมป์ประเทศไทย นัดดวลแข้งชิงแชมป์วันเด็กแห่งชาติ โดย ยอดทีมแดนเหนือ-ใต้ ไนซ์ แพลส อคาเดมี่ จากเชียงใหม่ ปะทะ โรงเรียนเทศบาลปลูกปัญญาในพระอุปถัมภ์ จากภูเก็ต ผลการแข่งขัน รร.เทศบาลปลูกปัญญาฯ ชนะไป 2-1 คว้าแชมป์ไปครองพร้อมเงินรางวัลครึ่งแสนบาท



SHR เครือสิงห์ เอสเตท ตั้งงบ 1.5 หมื่นล้าน ดันพอร์ตโฟลิโอโต 2 เท่า

1 ก.พ. 67 I กรุงเทพมหานคร

บมจ.เอส โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท หรือ SHR ผู้นำด้านธุรกิจโรงแรมและรีสอร์ทระดับนานาชาติ ในเครือ บมจ.สิงห์ เอสเตท ประกาศกลยุทธ์การดำเนินธุรกิจเพื่อยกระดับความสามารถในการสร้างกำไรต่อเนื่อง ตั้งเป้ารายได้ปี 2567 รวมมูลค่า 12,000 ล้านบาท รุกผลักดัน EBITDA Margin เติบโต 3-5% มุ่งเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนผลกำไร เตรียมยกระดับพอร์ตโฟลิโอโรงแรมในจุดหมายปลายทางที่สำคัญ ยกระดับแบรนด์ SAii และขยายธุรกิจต่อเนื่อง







แถลงข่าวเปิดตัว เทศกาลบอลลูนนานาชาติ สิงห์ปาร์ค เชียงราย 2024

1 กุมภาพันธ์ 2567 I กรุงเทพมหานคร

บริษัท สิงห์ปาร์ค เชียงราย จำกัด ร่วมกับพันธมิตร ได้แก่ บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย บริษัท สิงห์ เอสเตท จำกัด (มหาชน) และธนาคารกสิกรไทย เตรียมเนรมิตสีสันให้ท้องฟ้าเชียงรายใน “เทศกาลบอลลูนนานาชาติ International Balloon Fiesta 2024” ตระการตาไปด้วยความสวยงามของบอลลูนนานาชาติหลากสีสันกว่า 30 ลูก จาก 11 ประเทศ จัดเต็มการแข่งขันบอลลูนนานาชาติที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเพื่อชิงเงินรางวัลกว่า 500,000 บาท พร้อมกิจกรรม “บอลลูนเลิฟ-บอกรักบนฟ้า” รวมถึงการแสดงโขนกลางแปลงชุดใหญ่ เรื่องรามเกียรติ์ ชุด “พระจักรีทรงกลดปฐมบทรามเกียรติ์” จากกลุ่มศิลปินวังหน้ากว่า 100 ชีวิต และคอนเสิร์ตจากศิลปินชื่อดังตลอด 5 วัน 5 คืน ระหว่างวันที่ 14-18 ก.พ.นี้ ณ สิงห์ปาร์ค เชียงราย ■



น้ำดื่มสิงห์ เปิดตัว ขวดใสรักษ์โลก

รูปลักษณ์ใหม่ ไร้ฉลาก สไตล์มินิมอล

5 กุมภาพันธ์ 2567 I ทั่วประเทศ

หลังจากการเปลี่ยนขวดน้ำดื่มสิงห์เป็นเสื้อผ้าสุดคูลภายใต้คอลเลคชั่น Singha Drinking Water X Reroute Collection "น้ำดื่มสิงห์" สานต่อเส้นทางสู่ความยั่งยืน โดยผลิตขวดน้ำดื่มรูปลักษณ์ใหม่ที่ "ใช่" สำหรับโลกมากกว่าเดิมกับดีไซน์ขวดใส ไร้ฉลาก ออกแบบอย่างเรียบง่ายให้ความมินิมอล ยิ่งไปกว่านั้น "ขวดใสรักษ์โลก" ยังช่วยลดขยะพลาสติกจากชิ้นส่วนฉลาก และลดขั้นตอนการคัดแยกในกระบวนรีไซเคิลขวดน้ำ PET1 อีกด้วย น้ำดื่มสิงห์ขวดใสรักษ์โลก จัดจำหน่ายในรูปแบบ pack เท่านั้นที่ โลตัส (Lotus's) ทุกสาขา โดยงานแถลงข่าวเปิดตัวจัดขึ้นในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567 ■





คุณปิ๊บ-ปวิณ ประธานสโมสรฟุตบอล บีจี ปทุมฯ

ร่วมทีม "มาดามแป้ง" ในตำแหน่งอุปนายกสมาคมฟุตบอลฯ

8 กุมภาพันธ์ 2567 I กรุงเทพมหานคร

ผลการเลือกตั้งสภากรรมการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ "มาดามแป้ง" นางนวลพรรณ ล่ำซำ ชนะการเลือกตั้งด้วยคะแนน 68 จาก 73 เสียง ได้เป็นนายกสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ คนที่ 18 และเป็นผู้หญิงคนแรกของไทยที่ได้ตำแหน่งนี้ ในส่วนของการเลือกตั้งอุปนายกสมาคมฯ ทีมของมาดามแป้งก็ได้รับเลือกตั้งครบทุกที่นั่ง 5 ตำแหน่งเช่นกัน โดย นายปวิณ ภิรมย์ภักดี ประธานสโมสรฟุตบอล บีจี ปทุม ยูไนเต็ด เป็น 1 ใน 5 ผู้ชนะเลือกตั้งตำแหน่งอุปนายกสมาคมฯ ไปด้วยคะแนน 66 เสียง ■



ทีมวีลแชร์เรซซิ่งไทย คว้า 6 ทอง ทำลายสถิติโลกที่ UAE

7 ก.พ. 67 I สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์

การแข่งขันกรีฑาคนพิการนานาชาติ "ชาร์จาห์ อินเตอร์เนชั่นแนล โอเพ่น พาราแอธเลติกส์ 2024" ที่ประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ (UAE) ทีมวีลแชร์เรซซิ่งทีมชาติไทย ทำผลงานยอดเยี่ยม โดย อธิวัฒน์ แพงเหนือ คลาส T54 คว้า 3 ทอง จาก 100 เมตร 200 เมตร (ทำลายสถิติโลก) และ 400 เมตร ชาย ขณะที่ พงศกร แปยอ คลาส T53 คว้าอีก 3 ทอง จาก 100 เมตร 400 เมตร และ 800 เมตร ชาย



สิงห์ เชลซี สกิล ชาเลนจ์ เฟ้นหาทีมแชมป์ ลุยสแตมฟอร์ดบริดจ์

8 ก.พ. 67 I กรุงเทพมหานคร

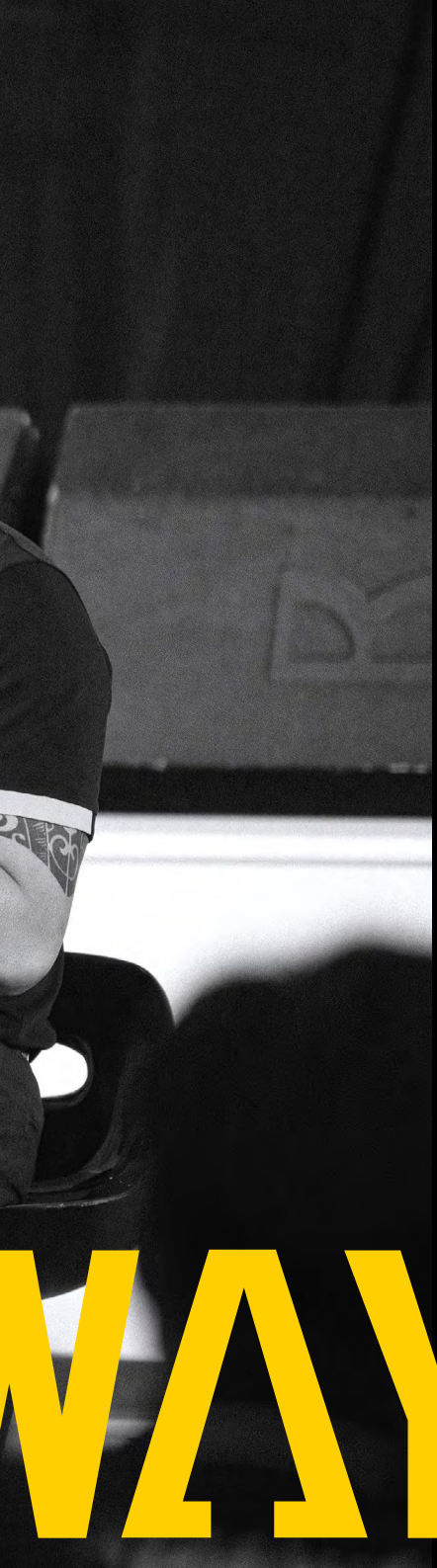
สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จับมือ สโมสรเชลซี ยอดทีมจากพรีเมียร์ลีก เตรียมระเบิดการแข่งขันทักษะฟุตบอล "สิงห์ เชลซี สกิล ชาเลนจ์" (Singha Chelsea Skills Challenge) เพื่อเฟ้นหาสุดยอดทีม บินท้าดวลนักฟุตบอลของเชลซี พร้อมเชียร์สิงห์บลูส์ ที่สแตมฟอร์ด บริดจ์ ประเทศอังกฤษ แบบติดขอบสนาม นัดปิดฤดูกาลฟุตบอลพรีเมียร์ลีก 2023/24 วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2567 พร้อมชิงรางวัลรวม มูลค่ากว่า 1,000,000 บาท



2024

SINGHA V

UPDATED



วัฒนธรรม ฉบับปรับปรุงใหม่ ก้าวแรกสู่ทศวรรษ ร้อยปีบุญรอดฯ

ในปี พ.ศ. 2567 นี้ ในวาระก้าวสู่ปีที่ 91 ของบุญรอดฯ วัฒนธรรมองค์กร Singha Way หรือ “วิถีสิงห์” ก็ได้รับการทบทวนและปรับปรุงให้สะท้อนต่อวิถีชีวิตในปัจจุบันและทิศทางของบริษัทฯ ที่เรากำลังจะมุ่งไปมากยิ่งขึ้น โดยได้ผ่านการพิจารณาจากผู้บริหารระดับสูงตลอดจนพนักงานรุ่นใหม่ที่จะพาองค์กรไปสู่อนาคต ซึ่ง Singha Way (สิงห์เวย์) ในปีนี้ จะยังคงไว้ซึ่ง 4 พฤติกรรมหลัก ได้แก่ ความเป็นครอบครัว ความกล้าหาญ คุณภาพ และความสุข เช่นเดียวกับที่ผ่านมา และได้มีการปรับปรุงคำนิยามและหัวข้อย่อยต่าง ๆ ให้ทันสมัยมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติตาม ในการมุ่งสู่องค์กรที่ยั่งยืน

update 2024

FAMILY

เราทำงานแบบมืออาชีพ ดูแลและสนับสนุนต่อกัน
เสมือนคนในครอบครัวเดียวกัน

1. สร้างความเป็นทีม สร้างเครือข่ายความร่วมมือ และไว้วางใจต่อกัน
2. เคารพความแตกต่าง บทบาท หน้าที่ และสนับสนุนการทำงานอย่างจริงใจ
3. ร่วมรับผิดชอบ มีความเป็นเจ้าของงาน และมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน
4. มุ่งเน้นรักษาผลประโยชน์ขององค์กร และหน่วยงานเพื่อการเติบโตและยั่งยืน

We Are FAMILY สิงห์เวย์ในปี 2024 ให้ความสำคัญกับการที่บุคลากรทำงานอย่างเป็นมืออาชีพ และบริษัทฯ ดูแลพนักงานเหมือนคนในครอบครัว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์วิถีการทำงานของบริษัทในเครือบุญรอดฯ เช่นเดิม และมีหัวข้อย่อยที่เน้นการเติบโตอย่างยั่งยืนเพิ่มขึ้นมา เพื่อปรับโฟกัสให้ทิศทางการเติบโตขององค์กรกระจ่างชัดขึ้น เป็นผลดีต่อทั้งผู้ปฏิบัติและในด้านการวางนโยบายในองค์กรต่อไปในอนาคต

PREMIUM QUALITY

เรามุ่งมั่นพัฒนาและยกระดับมาตรฐาน เพื่อส่งมอบสินค้า
และบริการที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

1. ลูกค้าคือหัวใจสำคัญ ต้องตอบสนองด้วยสินค้าและบริการที่เหนือกว่ามาตรฐาน
2. สร้างมาตรฐานการทำงาน และส่งมอบงานที่มีคุณภาพต่อกัน
3. มุ่งเน้นนวัตกรรม เพื่อยกระดับประสิทธิภาพการทำงานอย่างต่อเนื่อง
4. พัฒนาศักยภาพของตนเอง ทีมงาน และผู้อื่น

We Deliver PREMIUM QUALITY เพราะเราเชื่อมั่นในมาตรฐานสิงห์ "คุณภาพแบบสิงห์" นั้นโดดเด่นมาทุกยุคสมัย ส่งผลให้นิยามในข้อนี้ไม่ได้ถูกเปลี่ยนแปลงไปมากนัก โดยสิงห์เวย์ในปี 2024 ได้เน้นการสร้างมาตรฐาน และการส่งมอบงานที่มีคุณภาพต่อกัน รวมทั้งการใช้นวัตกรรมเพื่อยกระดับการทำงานโดยไม่ลืมที่จะรักษามาตรฐานที่มีอย่างต่อเนื่องสืบไป

COURAGE

เรากล้าแสดงความคิดเห็น กล้ารับฟัง และกล้าทำในสิ่งใหม่ๆ

1. กล้าแสดงออก เผชิญความท้าทาย กล้าทำสิ่งใหม่เพื่อเรียนรู้สู่ความสำเร็จ
2. เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และสนับสนุนความคิดสร้างสรรค์
3. กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและองค์กร
4. กล้าตัดสินใจและลงมือทำ กล้ารับผิดและรับชอบต่อผลลัพธ์

We Act with COURAGE มีการปรับนิยาม "ความกล้าหาญอย่างสิงห์" ให้กระชับขึ้น ให้ความสำคัญกับการเผชิญความท้าทาย และการทำสิ่งใหม่ๆ โดยไม่ได้มองเพียง "ผลลัพธ์" ที่อยู่ปลายทางเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นถึง "ความกล้าที่จะเรียนรู้" จากประสบการณ์ระหว่างทาง ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จด้วย

HAPPINESS

เราสร้างความสุขและบรรยากาศในการทำงาน
เพื่อนำไปสู่ ประสิทธิภาพและผลงานที่ดีที่สุด

1. เห็นคุณค่าความซื่อสัตย์ จริยธรรม และปัจจัยพื้นฐานอื่นๆ ที่จะเกิดความสุขในงาน
2. สนุกกับการทำงาน รักและเห็นคุณค่าของงาน
3. เน้นการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกัน
4. สร้างความสมดุลในชีวิตการงาน ส่งต่อและแบ่งปันความสุขให้กับผู้คนรอบข้าง คู่ค้า สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

We Believe in HAPPINESS เราเชื่อว่าความสุขจะนำมาซึ่งผลงานที่ดีที่สุดและส่งต่อไปยังลูกค้าและผู้บริโภคของเรา ในปีนี้มีการขยายนิยามความสุขให้กว้างยิ่งขึ้น วิถีแบบสิงห์ไม่เพียงแต่ปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความสุขที่สมดุลของตนเอง เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า คู่ค้า สังคมและสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ได้ขยายไปถึงการ "ส่งต่อ" และ "แบ่งปัน" ความสุขให้ผู้คนเหล่านั้นด้วย









นอกจากนี้ ยังได้มีการออกแบบไอคอนที่ใช้เป็นภาพแทนพฤติกรรมสิงห์เวย์ทั้ง 4 ข้อขึ้นใหม่ ให้สอดคล้องกับสิงห์เวย์ปี 2024 โดยเน้นสร้างภาพจำที่สดใส มีชีวิตชีวา เข้าใจง่ายและเข้าถึงง่ายขึ้นกว่าเดิม ซึ่งไอคอนเหล่านี้จะนำมาใช้ในการสื่อสารเกี่ยวกับสิงห์เวย์ตั้งแต่ปีนี้เป็นต้นไปด้วย

วัฒนธรรมสิงห์เวย์ที่เปิดตัวเมื่อ 6 ปีก่อน ได้นำเอาวิถีการปฏิบัติที่สืบทอดมายาวนานตั้งแต่ยุคก่อตั้งบริษัทฯ จากท่านพระยาภิรมย์ภักดี ส่งต่อกันมายังรุ่นสู่รุ่น มาร้อยเรียงสร้างเป็นคำนิยามอย่างเป็นทางการให้ทันต่อยุคสมัย ณ ช่วงเวลานั้นๆ สิงห์เวย์ในปีนี้ก็เช่นกัน ไม่เพียงได้รับการ update ในบางรายละเอียดให้ทันต่อยุคสมัยเท่านั้น แก่นแท้ของ “วิถีสิงห์” ดั้งเดิมก็ยังคงถูกรักษาเอาไว้ในถ้อยคำเหล่านี้เช่นเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่า “วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีชีวิต” สามารถเติบโตไปพร้อมกับผู้คนและกาลเวลา สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามยุคสมัย โดยที่ยังคงรักษาเอาไว้ซึ่งสิ่งดีงามอันเป็นเอกลักษณ์และมรดกล้ำค่าของผู้คนในสถานที่นั้นๆ เพื่อนำมายึดถือเป็นแนวปฏิบัติในปัจจุบัน โดยที่สามารถเป็นสิ่งที่ทันสมัยได้พร้อมกัน ■

SINGHA
เรื่องจากปก



สีสะแห่ง
เทศกาลบอลลูนนานาชาติ
สิงห์ปาร์ค เชียงราย

International Balloon Fiesta 2024







หลังจากภาวะโรคระบาดหยุดโลกสร่างลง เทศกาลต่างๆ ก็ได้กลับมาเติมความกระตือรือร้นในชีวิตของผู้คนอีกครั้ง แม้กระทั่งเมืองที่ค่อนข้างสงบและเนิบช้าอย่าง “เชียงราย” ยังมีชีวิตชีวาด้วยสีสันของเทศกาลบอลลูนนานาชาติ สิงห์ปาร์ค เชียงราย ที่กลับมาจัดอย่างยิ่งใหญ่









ขณะเดียวกัน เมืองแห่งนี้ยังเป็นสถานที่จัดมหกรรมศิลปะร่วมสมัยนานาชาติ ไทยแลนด์ เบียนนาเล่ ครั้งที่ 3 อีกด้วย ช่วยปลุกงานศิลป์เฟื่องฟูทั้งจังหวัด สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นเมืองแห่งการท่องเที่ยวทางศิลปะอย่างแท้จริง











เราจึงไม่อาจโฟกัสที่อื่นนอกจากเชียงราย และแน่นอน “เทศกาลบอลลูนนานาชาติ สิงห์ปาร์ค เชียงราย” ซึ่งปีนี้ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวล้นหลามอีกเช่นเคย ใครๆ ก็อยากมาชมสีสันสดใสของบอลลูน และยิ่งไม่พลาด “โขนกลางแปลง” แม้งานจบลงไปแล้ว แต่ควันหลงต้องมา เมื่อเชียงรายเป็นเมืองศิลปะ เราจึงขอเก็บตกเทศกาลบอลลูนในคอนเซ็ปต์อาร์ตๆ ด้วยบทสัมภาษณ์เล็กๆ จากนักบินบอลลูน และพิเศษ บทสัมภาษณ์ คุณอิสระ ขาวละเอียด ในบทบาทของศิลปินนักแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย ในแบบที่ชาวสิงห์ไม่เคยรู้มาก่อน

Colorful Balloons

ทำไมฮอตแอร์บอลลูนที่เราเห็นลอยล่องอยู่บนฟ้า นิยมมีสีสันและหน้าตาที่น่ารักเป็นมิตร แทนที่จะเป็นแบบเรียบและสีทึบทึม?

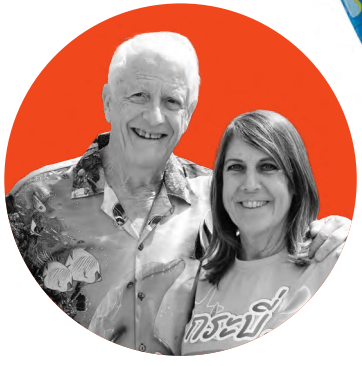
นั่นเพราะบอลลูน ถือเป็นอีกหนึ่งตัวแทนของความสนุก สดใส ที่ใดมีเทศกาลบอลลูนที่นั่นมีความสุนทรีย์ เหล่านักบินบอลลูนจึงมักออกแบบบอลลูนของพวกเขาให้โดดเด่น เมื่อกองทัพบอลลูนลอยขึ้นไปบนฟ้า มันจึงดูเหมือนการบรรเลงสีสันแต่งแต้มท้องฟ้า เกิดเป็นภาพที่สวยงาม



USA

UNDER THE SEA

Pilot: Douglas Grimes / Patty Lewis



โลกใต้ทะเล (Under The Sea) สื่อถึงตัวตนของนักบินทั้งสองที่รักทั้งการบินบอลลูนและการดำน้ำ เกิดไอเดียที่ต้องการจะผสมผสานผืนน้ำและผืนฟ้าเข้าด้วยกัน บอลลูนนี้เป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆ ในงานสุดๆ

“การบินบอลลูน ใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ เราใช้ศาสตร์ตรงที่ต้องรู้เรื่องของอากาศ การใช้ไฟและแก๊สให้บอลลูนลอยตัวขึ้น และเราต้องใช้ศิลป์ในการที่จะควบคุมศาสตร์ที่ว่านั้น”

Douglas Grimes







ENGLAND



MASTER ZABA

Pilot: Dave Baker

บอลลูนกบใส่เอี๊ยมแดง ชื่อ Zaba เป็นภาษาเช็ก แปลว่า กบ นักบินบอกว่าบอลลูนนี้ผลิตขึ้นที่ประเทศเช็ก เขาจึงเรียกมันว่า Zaba มันมีเพื่อนเป็นบอลลูนกบเขียวชื่อ Hyla ของเพื่อนนักบินร่วมสัญชาติที่มาด้วยกัน

"การเดินทางด้วยบอลลูนให้สีสันในชีวิตผม เพราะทำให้ผมได้เจอคนต่างเชื้อชาติ ต่างวัฒนธรรม ได้เห็นแลนด์สเคปของประเทศที่ผมเพิ่งรู้จัก และความน่ารักของผู้คนในที่ที่ผมนำบอลลูนลงจอด"

Dave Baker



THE COSMIC CRISP APPLE

Pilot: Steve Wilkinson / Patrick Fogue

บอลลูนแอปเปิ้ลสายพันธุ์คอสมิกคริสป์ เป็นแอปเปิ้ลพันธุ์ใหม่จากรัฐวอชิงตันของอเมริกา นอกจากเป็นแอปเปิ้ลที่มีจุดเหมือนดวงดาว ยังมีรสชาติที่กรอบและหวานฉ่ำ อีกทั้งสื่อถึงความเป็นอเมริกาด้วย

"ผมว่าการเข้าใจสภาพอากาศคือศิลปะของการบินบอลลูน เราปล่อยให้ลมนำทางคล้ายกับการแล่นเรือใบ แต่เสน่ห์ของมันคือเราล่องเรือไปบนฟ้า เป็นทะเลลมที่ให้ความรู้สึกอิสระ

Steve Wilkinson



USA





JAPAN



“ขณะที่บินบอลลูน ผมมองลงมาแล้วเห็นภาพของเมืองเหมือน Google Map ในมุม Bird’s-eye view นั่นละเป็นภาพศิลปะสำหรับผม”

Mamoru Endo

HAPPY CHAN

Pilot: Mamoru Endo / Minako Endo

บอลลูนหัวใจที่นักบินเลือกมาเพราะเข้ากับเทศกาลวาเลนไทน์ที่สุด นอกจากนี้ยังมีความหมายพิเศษเพราะครอบครัวของนักบินได้มอบบอลลูนสีแดงนี้เป็นของขวัญให้เขาในวันที่เขาอายุครบ 60 ปี





THAILAND

LEO / SINGHA

Pilot: Apiradee Thonusit

ทีมงานคนไทยผู้ดูแลบอลลูนของสิงห์ และเป็นนักบินประจำบอลลูนลีโอ แม้ในปีนี้เธอไม่ได้เป็นผู้ขึ้นบิน แต่ก็ได้มาร่วมถ่ายทอดความเห็นเกี่ยวกับการบินบอลลูนจากประสบการณ์ที่ได้ทำสิ่งนี้มา 8 ปี

“เราบินทุกอย่างด้วยแมนนวล ไม่มีออโต้ไพลอตเหมือนเครื่องบิน เราจึงต้องใช้ความรู้สึกควบคู่ไปกับการอ่านทิศทางลม ตัวแปรธรรมชาติทำให้ไม่มีอะไรคอนโทรลได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ มันจึงเป็นงานที่สนุก ท้าทาย และเป็นเหมือนการเล่นกีฬาอย่างหนึ่ง”

Apiradee Thonusit





โขนกลางแปลง

“สิงห์ปาร์ค เชียงราย มีภูมิทัศน์ที่สวยงาม กว้างขวาง เราจัดงานคอนเสิร์ต จัดเทศกาลบอลลูนนานาชาติได้ แล้วทำไมเราไม่หาอะไรไทยๆ มาอวดโฉมที่นี่บ้าง” คำถาม จาก คุณอิสระ ขาวละเอียด ผู้ช่วยประธานกรรมการบริหารอาวุโส และ Brewmaster ของ บริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ จำกัด

“เราน่าจะนำโขนกลางแปลง ไปแสดงที่สิงห์ปาร์ค เชียงราย ดีมั้ย คนต่างชาติจะได้ดู และเชื่อว่าคนทางภาคเหนือก็ไม่เคยดู” จากนั้นคุณอิสระนำเสนอความคิดนี้ต่อคุณสันติ ภิรมย์ภักดี ซึ่งคุณสันติท่านเห็นด้วย และให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่

ในที่สุด “โขนกลางแปลง” ได้แสดงคุณค่าความงามในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมของไทย ในเทศกาลบอลลูนนานาชาติ ณ สิงห์ปาร์ค เชียงราย เมื่อปี พ.ศ. 2561 และกลายเป็นการแสดงไฮไลท์ที่ได้รับความนิยมอย่างมากและขาดไปไม่ได้ในทุกๆ ปีของการจัดเทศกาล

นัยยะสำคัญที่คุณอิสระ ผลักดันโขนกลางแปลงให้เกิดขึ้นที่สิงห์ปาร์ค เชียงราย นอกเหนือจากเพื่อส่งเสริม สนับสนุนศิลปวัฒนธรรมไทยให้เข้าถึงชาวภาคเหนือและนักท่องเที่ยวแล้ว คุณอิสระทราบว่า ปัจจุบันโขนกลางแปลงหาดูได้ยากมาก หากไม่มีการจัดแสดงขึ้นที่นี่ แหล่งเดียวที่ประชาชนจะรับชมได้ คือ อุทยานพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ที่จังหวัดสมุทรสงครามเท่านั้น

การเพิ่มพื้นที่การแสดงโขนกลางแปลงที่สิงห์ปาร์ค เชียงราย เป็นแหล่งที่สองของประเทศ จึงเป็นการสร้างโอกาสให้ศิลปะขั้นเอกนี้ได้ขยายตัวสู่การรับรู้ของผู้คนได้กว้างขวางยิ่งขึ้น

โขนกลางแปลง เป็นการแสดงโขนบนพื้นดิน กลางสนามหญ้า ไม่ต้องปลูกโรงให้แสดง เมื่อใช้เวทีธรรมชาติ การแสดงจึงต้องยิ่งใหญ่ ใช้นักแสดงจำนวนมาก เพื่อสร้างความคึกคัก ตื่นตาตื่นใจ โดยโขนกลางแปลงที่สิงห์ปาร์คเชียงราย ได้คณะการแสดงจาก "กลุ่มศิลปินวังหน้า" นำโดยอาจารย์สุรเชษฐ์ เฟื่องฟู ข้าราชการบำนาญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านโขนละคร กรมศิลปากร ซึ่งกลุ่มศิลปินวังหน้านี้ มีความพิเศษ เพราะเป็นการรวมตัวของกลุ่มศิลปินหลากหลายที่มาแต่มีใจเดียวกัน นั่นคือ เป็นผู้รักในการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย และต้องการที่จะอนุรักษ์ส่งเสริมผลักดันให้การแสดงที่เป็นมรดกของไทยยังคงอยู่ จึงเป็นคณะการแสดงที่เต็มไปด้วยผู้เชี่ยวชาญ หากก็ไม่ได้เป็นกลุ่มที่สังกัดหน่วยงานใด



อาจารย์สุรเชษฐ์ เฟื่องฟู
ผู้บุกเบิกกลุ่มศิลปินวังหน้า





"ปีนี้ผมให้โจทย์ไปว่า คนดูโขนกันมาหลายเรื่องแล้ว เห็นลิงกับยักษ์รบกัน แต่เขารู้ที่มาที่ไปมั้ยว่าเขารบกันทำไม ผมเลยเลือกเรื่องราวก่อนที่จะมาเกิดเป็นพระรามกับทศกัณฐ์ เรื่องราวตอนปฐมบทของรามเกียรติ์ หรือ นารายณ์ปราบนนทุก นิ้วเพชร แล้วแต่จะตั้งชื่อตอนอย่างไรเพื่อดึงดูดให้คนมาดู"

คุณอิสระกล่าว

คุณอิสระ ขาวละเอียด เป็นหนึ่งในสมาชิกกลุ่มศิลปินวังหน้า และได้ร่วมแสดงโขนกลางแปลงที่สิงห์ปาร์ค เชียงรายนี้แล้วด้วยกัน 4 ครั้ง คือ เมื่อ พ.ศ. 2561 รับบทเป็น ฤาษีทศกัณฐ์แปลงไปลวงนางสีดา ต่อมา พ.ศ. 2562 รับบท "อินทรชิต" ตอน อินทรชิตแผลงศรนาคบาศ และรับบทตัวละครเดิมอีกครั้งในปี พ.ศ. 2563 ตอน ศึกพรหมาสตร์ จนในปี พ.ศ. 2567 นี้ ในบท "นนทุก" ตอน พระจักรีทรงกลดปฐมบทรามเกียรติ์







พระจักรีทรงกลดปฐมบทรามเกียรติ์

กล่าวถึง "นนทุก" อสูรที่เฝ้าบันไดเชิงเขาไกรลาศ อันเป็นที่ประทับของพระอิศวร ทำหน้าที่ล้างเท้าเหล่าเทวดานางฟ้าที่จะขึ้นไปเฝ้าพระองค์ เทวดานางฟ้าเหล่านี้ ชอบกลั่นแกล้งนนทุกต่างๆ นานา เขกศีรษะบ้าง ถอนผมบ้าง จนนนทุกศีรษะล้าน นนทุกถูกบีบคั้นจนมีความแค้นมาก จึงเข้าเฝ้าพระอิศวรขอพรให้มีนิ้วเป็นเพชร สามารถชี้ให้ใครตายได้ พระเป็นเจ้าประทานพรให้นนทุกมีนิ้วเพชร เพื่อเอาไว้ป้องกันตัว นนทุกใช้นิ้วเพชรชี้ไปทั่วจนเหล่าเทวดานางฟ้าได้รับความเดือดร้อน พระนารายณ์จึงอวตารเป็นนางเทพอัปสรไปปราบ

โขนกลางแปลง สิงห์ปาร์ค เชียงราย ปีล่าสุดนี้ เพิ่มความพิเศษด้วยเทคนิคอุปกรณ์ แสง สี เสียง อันงดงามตระการตา ใช้นักแสดงกว่า 100 คน มากกว่าทุกปีที่ผ่านมา อีกทั้งจัดเต็มเรื่องราวด้วยความยาว 1 ชั่วโมง 15 นาที อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน เพื่อให้ผู้ชมได้ชมกันอย่างเต็มอิ่ม สมการรอคอยจากที่ว่างเว้นการจัดเทศกาลไปหลายปี และยิ่งใหญ่สมกับที่เป็นการแสดงโขนกลางแปลงแห่งเดียวในภาคเหนือของไทย

Special Talks

อีกหนึ่งตัวตนของ คุณอิสระ ขาวละเอียด กับบทบาท “ศิลปิน” ผู้รักการแสดงโขน-ละคร ศิลปวัฒนธรรมไทย



“เบียร์ของสิงห์ เป็นเบียร์ที่มีคุณภาพ” คำกล่าวนี้มีมานาน และได้รับการยอมรับว่าเป็นเช่นนั้นมาตลอด ชาวบุญรอดฯ ต่างรู้ว่า คุณอิสระ ขาวละเอียด หัวเรือใหญ่ของทีมบริวมาสเตอร์ (Brewmaster) เป็นผู้อยู่เบื้องหลังทุกการรังสรรค์คุณภาพของเบียร์ที่กำเนิดภายใต้บริษัทบุญรอดฯ มาหลายทศวรรษ

ทุกคนรู้ว่า คุณอิสระเป็นนักปรุงเบียร์ และหลายคนรู้ว่าคุณอิสระเป็นนักแสดง “โขนกลางแปลง” ในเทศกาลบอลลูนนานาชาติที่สิงห์ปาร์ค เชียงราย แต่มีน้อยคนที่จะรู้ว่า คุณอิสระเป็นศิลปินที่มีชื่อเสียงในวงการนาฏศิลป์และดนตรีไทยมานานแล้ว นอกจากจะเป็นผู้อยู่เบื้องหลังคุณภาพของเบียร์ไทย ยังเป็นผู้มีบทบาทช่วยส่งเสริมผลักดันการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่และสืบสานไปสู่อนาคต

คุณอิสระเล่าให้ฟังว่า ความรักชอบเสียงดนตรีไทยตั้งแต่วัยเด็ก เป็นที่มาที่ไปของการก้าวเข้าสู่โลกดนตรีไทยและนาฏศิลป์ไทย

"เริ่มตั้งแต่สมัยที่ผมยังเป็นนักศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผมสมัครเข้าชมรมดนตรีไทยและนาฏศิลป์ ฝึกฝนดนตรีวงปี่พาทย์ แต่เปลี่ยนมาเอาดีทางเครื่องสาย จนเมื่อเรียนถึงชั้นปีที่สูงขึ้น ผมได้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าชมรม แต่จะดูแลในส่วนของดนตรีไทยมากกว่า ผมต้องพาสมาชิกชมรมไปทำกิจกรรมที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน เพื่อนำดนตรีไทยและนาฏศิลป์ไปแสดงให้ชาวบ้านได้เข้าถึง และแลกเปลี่ยนศิลปะการแสดงท้องถิ่นทางภาคเหนือกับพวกเขา ที่นั่นมีนายอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้านมารวมตัวกัน เราต้องแสดงให้เขาเห็นว่านักศึกษาจะทำกิจกรรมอะไรได้บ้างในการจะช่วยส่งเสริมสนับสนุนศิลปวัฒนธรรมไทย"

ทักษะด้านดนตรีไทย ทำให้คุณอิสระมีความเข้าใจในการทำเพลงประกอบการแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้านและโขนในเวลาต่อมา หากแต่การได้สวมบทบาทเป็นตัวละครและเริ่มร่ายรำเป็นครั้งแรกนั้นเกิดขึ้นจากความรับผิดชอบในฐานะผู้ดูแลชมรม

"การที่ผมต้องพาสมาชิกชมรมไปทำกิจกรรมช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ จะติดปัญหาว่า นักศึกษามีเวลาว่างไม่ตรงกัน คนนี้ไปได้ คนนั้นไปไม่ได้ ขาดคนแสดง หลายครั้งเข้า ในฐานะที่ผมเป็นคนรับผิดชอบก็รู้สึกหนักใจ ผมเป็นคนที่อาจจะเรียกได้ว่าไม่ค่อยประนีประนอม เมื่อไม่มีใครแสดงได้ ผมจึงแสดงเอง ตอนนั้นการแสดงเป็นชุดย่อยๆ ไม่ถึงกับเป็นเรื่องเป็นราวนัก ผมเห็นว่าไม่ยาก ก็ลองแสดงละครเลย จากนั้นจึงแสดงมาเรื่อยๆ อีกหลายเรื่อง"

แม้จะไม่ได้ฝึกนาฏศิลป์ในแบบที่ถึงขั้นเรียกว่ามีอาชีพ แต่หลังจากเริ่มรำละครได้เพียงไม่นาน คุณอิสระก็ได้กลายเป็นผู้มีชื่อเสียงในวงการรำละครจนกระทั่งเป็น Talk of the Town ของเชียงใหม่ในสมัยนั้นจากบทบาทของ "เจ้าเงาะ" ในเรื่องสังข์ทอง



"ผมแสดงเป็นเจ้าเงาะ **เรื่องสังข์ทอง ตอนรจนาเสี่ยงพวงมาลัย** เรื่องนี้ทำให้ผมโด่งดังในสมัยนั้น แสดงต่อเนื่องประมาณ 10-12 รอบ ที่หอประชุมคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สมัยนั้นจะมีรายการวิทยุที่ชื่อ สุดสัปดาห์ล้านนาไทย เขาจะพูดถึงละครเรื่องนี้ตลอด ทำให้คนรู้จัก ช่วงนั้นใครเห็นผม เขาก็ร้องทักว่า เจ้าเงาะมาแล้ว ที่มาที่ไปที่ผมแสดงเรื่องนี้เพราะว่า ไม่มีใครอยากแสดงเป็นเจ้าเงาะเลย ทุกคนอยากเป็นพระสังข์ แต่ในตอนรจนาเสี่ยงพวงมาลัย มีบทเจ้าเงาะเป็นตัวเอก จนทุกวันนี้ ถ้าจะมีการแสดงละครเรื่องนี้ทางมหาวิทยาลัยเชียงใหม่บอกว่า ใครจะเล่นบทไหนก็แล้วแต่ แต่บทเจ้าเงาะต้องเป็นคุณอิสระ เพราะเขาเห็นว่าเราเป็นเจ้าเงาะในตำนาน"

หลังจากเรียนจบการศึกษาและออกจากชมรมมาแล้ว คุณอิสระก็ยังฝึกฝนดนตรีไทยและการรำละคร จนได้รู้จักกับเพื่อนฝูงชั้นครูในวงการนาฏศิลป์มากมาย หลายโอกาสยังได้รับเชิญชวนให้ไปแสดงละครเรื่องต่างๆ หรือบางครั้งไปแสดงดนตรี หรือทำดนตรีประกอบการแสดง จนมาถึงการแสดงโขน ซึ่งคุณอิสระบอกว่า เป็นศิลปะที่ต้องใช้นักแสดงจำนวนมาก มีการดำเนินเรื่องที่รวดเร็ว ใช้ท่วงท่าการร่ายรำที่งดงามแต่ทะมัดทะแมง แตกต่างจากละครอื่นๆ ที่คุณอิสระเคยแสดง อีกทั้งต้องสวมหัวโขน ดูแล้วทั้งน่าสนุกและท้าทาย คุณอิสระเริ่มฝึกการแสดงโขนควบคู่ไปกับชีวิตการทำงานที่บุญรอดฯ และใช้ช่วงเวลาหลังเลิกงานฝึกซ้อมท่าพื้นฐาน



"ผมปรึกษาเพื่อนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญโขนของกรมศิลปากร เขามาดูการแสดงของผมหลายครั้ง เขาบอกว่าผมแสดงโขนได้ และเขาก็สอนให้ โขนจะต้องฝึกฉีกขาท่าเต้นเสา (ย่อเข่า) นั่นคือท่าพื้นฐานที่จะทำให้การเคลื่อนไหวถูกต้อง ซึ่งจะคล้ายกับท่าพื้นฐานของการออกกำลังกาย การเรียนโขน จึงเป็นศิลปะการออกกำลังกายที่ไทยเรามีมาช้านาน ทำให้เราได้ออกกำลังกายทุกส่วนและยังได้เรียนรู้ศิลปะที่ประณีตสวยงาม"

คุณอิสระเล่าต่อไปว่า โขนเป็นการแสดงที่ไม่มีบทพูด ดังนั้นดนตรีประกอบและบทพากย์จึงมีความสำคัญมากกว่าจะเตรียมการแสดงออกมาเป็นโขนได้สักตอน มีอะไรให้ต้องศึกษามากมาย ตั้งแต่เรื่องราวในวรรณคดี บทพากย์ที่มีความหมายกินใจ ขัดถ้อยขัดคำ ดนตรีประกอบที่ต้องส่งให้นักแสดงสื่ออารมณ์ออกมาได้ ทุกอย่างต้องสอดคล้องกันหมด ทุกส่วนประกอบต้องมี "คุณภาพ" เพื่อให้ผู้ชมได้อรรถรส และรับชมเรื่องราวด้วยความเข้าใจ

ไม่ว่าจะเป็นการแสดงโขนละคร หรือการปรุงเบียร์ก็ตาม ทั้งสองล้วนเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่ต้องทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจ เพื่อให้ผู้เสพหรือผู้บริโภคเข้าถึงสุนทรียภาพของงานศิลป์นั้นได้อย่างแท้จริง

ด้วยใจรักในการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย และต้องการช่วยสืบสานให้สิ่งเหล่านี้ดำรงไว้ คุณอิสระและเพื่อนๆ ในวงการนาฏศิลป์ไทย ได้ร่วมกันจัดตั้ง "กลุ่มศิลปินวังหน้า" เพื่อรวมตัวเหล่านักแสดงที่มากประสบการณ์และเหล่าผู้มีใจรักในศิลปะแขนงนี้ ขึ้นเป็นกลุ่มศิลปินที่ไม่สังกัดหน่วยงานเดินสายทำการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทยทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด โดยไม่คิดค่าเข้าชม เพื่อช่วยเผยแพร่มรดกทางวัฒนธรรมไทยให้ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติได้รู้จักและเข้าถึงมากยิ่งขึ้น "โขนกลางแปลง" ที่จัดแสดงในเทศกาลบอลลูนนานาชาติ ณ สิงห์ปาร์ค เชียงราย ก็ประสบความสำเร็จงดงามจากผลงานของกลุ่มศิลปินวังหน้านี้เอง





"การที่ผมมาทำตรงนี้ ก็เพราะอยากให้ศิลปะโขนดำรงอยู่ต่อไป แต่ทำยังไงที่เราจะดึงคนให้หันกลับมาคิดถึงศิลปวัฒนธรรมที่ดีมากและสวยงามของเรานี้ได้ ผมไม่ได้คาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทันทีทันใด แค่ว่าช่วยสนใจมาดูกันหน่อย เอาเท่านี้ก่อน ถ้ามีคนมาดูหนึ่งร้อยคน อาจมีสักสิบห้าคนที่สนใจ ก็ยังดี อย่างน้อยสิบห้าคนนั้นเขาอาจจะไปบอกต่อเพื่อนฝูง ถือเป็นโอกาสที่จะได้สืบทอดเจตนารมณ์ตรงนี้ออกไป และเราจะต้องช่วยกัน ค่อยๆ ปลูกฝังสิ่งเหล่านี้สู่เยาวชนรุ่นใหม่ เดี๋ยวนี้ผมเห็นในโซเชียลเขามีการเล่าเรื่องรามเกียรติ์ให้เด็กๆ ฟัง เขาก็มีวิธีเล่าที่สนุก ไม่เยิ่นเย้อ อย่างนี้เป็นต้น"

ไม่มีช่วงชีวิตไหนเลยที่คุณอิสระคิดจะละทิ้งการรำละครและดนตรีไทย ทุกวันนี้คุณอิสระยังคงเดินสายออกแสดงเท่าที่กำลังและโอกาสจะเอื้ออำนวย ด้วยความชื่นชอบและเชิดชูรากเหง้าแห่งวัฒนธรรม

"คนเรามีความชอบไม่เหมือนกัน ใครชอบดูคอนเสิร์ตแล้วแต่เขา ไม่ว่ากัน คนเรามีอิสระที่จะชอบ แต่อิสระก็ต้องคำนึงถึงว่า เรามาจากไหน บ้านเมืองเราเป็นยังไง เราชอบวัฒนธรรมของคนอื่นได้ แต่เราไม่ควรเพิกเฉยกับสิ่งที่เป็นของเรา ต้องช่วยกันสนับสนุน สืบสานต่อยอดให้สิ่งที่ปู่ย่าตายายคิดค้นไว้ ยังคงอยู่ เราชื่นชมที่โขนไทยได้รับยกย่องให้เป็นมรดกโลก แต่ถ้าชื่นชมแล้วหยุดให้ความสนใจ อย่างนี้มรดกโลกก็ไม่มีความหมาย" ■

ที่มาภาพ ทีมช่างภาพสิงห์ปาร์ค เชียงราย

ว่าด้วยงานศิลป์ กรอบความคิดของคนส่วนใหญ่จะนึกถึงภาพวาด อาร์ตแกลอรี่ และหลายคนก็จะบอกว่า “ดูแล้วเข้าไม่ถึง” แต่นั่นคงเป็นเรื่องของอดีต เพราะปัจจุบัน คนไทยมองเห็นเสน่ห์และเริ่มเสพงานศิลป์มากขึ้น ด้วยความนอกกรอบ ตีความได้ไม่มีถูกผิด ดูจะถูกจริตของคนทุกวันนี้ ไม่อย่างนั้นประเทศเราคงไม่มีการจัดมหกรรมศิลปะร่วมสมัยนานาชาติมาแล้วถึง 3 ครั้ง และถือเป็นงานที่ใหญ่ระดับโลก

ล่าสุด มหกรรมศิลปะร่วมสมัยนานาชาติ ครั้งที่ 3 หรือ ไทยแลนด์ เบียนนาเล่ 2023 จัดขึ้นที่เชียงราย ด้วยคอนเซ็ปต์ “เปิดโลก” (The Open World) รวบรวมศิลปินทั้งไทยและต่างชาติ 60 ชีวิต จาก 21 ประเทศ อิงสรรค์ผลงานที่กลั่นจากวิถีคนเชียงราย ผสมผสานเหตุการณ์ร่วมสมัยด้วยเอกลักษณ์ของศิลปิน เกิดเป็นชิ้นงานที่สะท้อนความเชื่อท้องถิ่น หรือบางปัญหาที่ถูกเพิกเฉย ผลงานทุกชิ้นจัดแสดงอย่างกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ตั้งกระจายทั่วทั้งจังหวัด

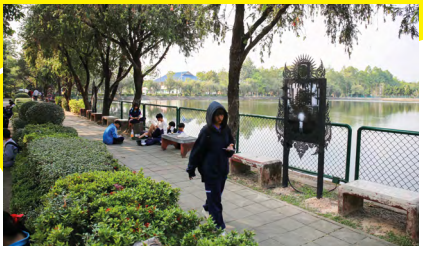
THE OPEN WORLD



Inner Light

Artist: *ริวสุเกะ คิโดะ / ญี่ปุ่น*

ยุ้งข้าวไม้สักอายุราว 80 ปีที่ปลดระวางจากวัฒนธรรมชาวนาแล้ว ถูกนำมาแกะสลักด้วยรูปร่างที่ดูราวกับว่า ยุ้งข้าวกำลังโดนเชื้อไวรัสกัดกิน เกิดเป็นช่องแสงส่องทะลุสู่ภายใน ลักษณะของแสงที่ส่องเข้าไปจะเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา ให้ภาพสวยงามแปลกตา หากมองจากภายนอกเราจะเห็นยุ้งข้าวที่กำลังจะหมดคุณค่าและตายลง แต่หากมองเข้าไปภายในยุ้งข้าวเราจะเห็นคุณค่าใหม่จากความงามของสิ่งที่ใครต่างก็มองว่าไร้ประโยชน์ ผลงานชิ้นนี้ตั้งอยู่ภายในอุทยานศิลปวัฒนธรรมแม่ฟ้าหลวง





Anonymity

Artist: *โปกล็อง อะนาดิง / ฟิลิปปินส์*

ชุดภาพถ่ายขาวดำที่มีชาวเชียงรายยืนถือกระจกบังหน้า สะท้อนแสงอาทิตย์ให้กระทบเลนส์กล้อง เราจึงไม่เห็นหน้าบุคคลในภาพ เพื่อสื่อว่าทุกคนต่างเป็นนิรนาม (anonymity) และสะท้อนการเชื่อมโยงของมนุษย์ ดวงอาทิตย์ สายน้ำ ชีวิตของคนที่เหมือนสายน้ำ ต่างที่มาที่ไป แต่ในที่สุดจะไหลมาบรรจบกัน ศิลปินตั้งผลงานไว้รอบสวนสาธารณะโรงบำบัดน้ำเสีย เทศบาลนครเชียงราย เขาได้แรงบันดาลใจมาจากการลงพื้นที่ตามลุ่มแม่น้ำโขงจนมาถึงลุ่มแม่น้ำกกของเชียงราย ซึ่งได้ไหลกลับไปรวมในแม่น้ำโขงอีกครั้ง





รูปปั้นอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ผู้สร้างพิพิธภัณฑ์บ้านดำ

ส่องแรงบันดาลใจในงานศิลป์

THAILAND BIENNALE CHIANG RAI 2023

Inspirations from Shan State

Artist: *เอโซ ยุนแว | พม่า*

ผลงานนี้ตั้งอยู่ ณ พิพิธภัณฑ์บ้านดำ โดย โซ ยุนแว ผู้ถนัดงานแก้วและเซรามิก รังสรรค์ผลงานที่ว่าด้วยการกำเนิดและใช้สีขาวเพื่อให้แปลกแยกจากงานศิลป์โทนทะมึนของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี เธอถ่ายทอดพลังหญิงผ่านตำนานพื้นเมืองของพม่าเกี่ยวกับนางพญางูผู้กำหนดความเป็นความตาย พืชพรรณและมนุษย์ที่ต่างมี "ชีวิต" หล่อเลี้ยงอยู่ภายในร่างของสตรี และยังเล่าถึงตำนานของอาข่าที่ว่า ดอกฝิ่นงอกออกจากอวัยวะเพศหญิงและทำให้ผู้ชายเสพติดดอกฝิ่น







Chantdance

Artist: *เอิร์นเนสโต เนโต | บราซิล*

ผลงานที่จัดวางภายในอุทยานศิลปวัฒนธรรมแม่ฟ้าหลวงเช่นกัน มีความโดดเด่นด้านการจัดวางชิ้นงานอย่างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ศิลปินต้องการที่จะเชื้อเชิญให้ผู้ชมได้มาใช้พื้นที่เพื่อสัมผัส ดมกลิ่น หรือแม้กระทั่งลิ้มรสวัตถุดิบที่เขาใช้รังสรรค์ผลงาน ซึ่ง Chantdance ประกอบด้วยเครื่องเทศ ผ้าถักโครเชต์ ทราย อ่างดินเผา ถ่ายทอดแนวคิดที่ว่า วัฒนธรรมและธรรมชาติเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว โดยเส้นสายสีแดง ศิลปินได้แรงบันดาลใจมาจากวัดมุงเมือง สีแดงในศาสนาพุทธ สื่อถึงสวรรค์และความศักดิ์สิทธิ์

In The Same Vein

Artist: *ตาเยบา เบกัม ลิปี | บังกลาเทศ*

งานเย็บและปักผ้ายาว 10 เมตร ลวดลายยานพาหนะและราชรถท้องถิ่น ซึ่งศิลปินเจ้าของไอเดียชื่นชอบเป็นพิเศษ งานปักชิ้นนี้ได้ช่างปักพื้นเมืองมาช่วยเย็บร่วมกับนักโทษชายในเรือนจำกว่า 10 ชีวิต โดยศิลปินหญิงชาวบังกลาเทศต้องการสื่อถึงการทำงานที่ไม่จำกัดเพศ ผู้ชายควรจะทำงานที่ถูกมองว่าเป็นงานของผู้หญิงได้ และผู้หญิงก็ควรทำงานนอกบ้านได้ สะท้อนชีวิตเพศหญิงที่ถูกจำกัดสิทธิ์ในประเทศของเธอ ผลงานนี้จัดแสดงในอุทยานศิลปวัฒนธรรมแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับผลงานอื่นของเธอที่สะท้อนแนวคิดเดียวกัน







We are flying

Artist: *ชิมาบุกุ / ญี่ปุ่น*

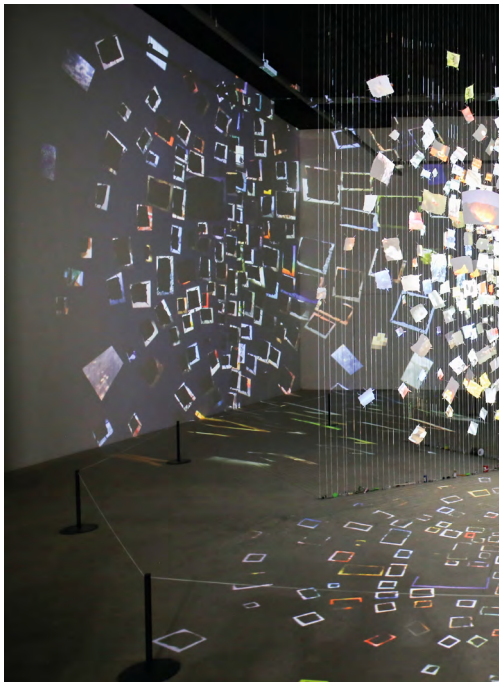
จากว่าวรูปปลาที่ลอยอยู่บนฟ้า ให้ความรู้สึกพลิ้วไหวราวกับปลากำลังแหวกว่ายในน้ำ ชิมาบุกุ เกิดไอเดีย "ว่าวคน" โดยเริ่มจากทำว่าวรูปวาดตัวเองขนาดเท่าคนจริง และปล่อยลอยไปบนฟ้า ดูแล้วไม่ต่างจากตัวเขากำลังบินได้ นำมาสู่การจัดทำกองทัพว่าวคนที่เขาได้เชื้อเชิญชาวเชียงรายมาร่วมกันวาดรูปตัวเองในท่วงท่าพระพุทธรูปปางเปิดโลก สรรสร้างช่วงเวลาแสนพิเศษในขณะที่ว่าวคนลอยขึ้นไปบนฟ้า สื่อความว่า "พวกเราบินได้" (We are flying) ผลงานนี้จัดวางอยู่ ณ โกดังยาสูบ โรงงานยาสูบเชียงราย



Weekend

Artist: *ไมเคิล ลิน / ไต้หวัน*

ภาพจิตรกรรมขนาดใหญ่ที่จัดวาง ณ ศาลากลางจังหวัดเชียงราย หลังเก่า เป็นสีสันและลวดลายผืนผ้าของชาวเขา 7 ชนเผ่าบริเวณสามเหลี่ยมทองคำ การนำเสนอแพตเทิร์นอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งเป็นคนชายขอบให้ใหญ่โตและโดดเด่น เปรียบเหมือนการตั้งคำถามหน้าศาลากลางถึงบทบาทด้านศิลปวัฒนธรรมของพวกเขา ผสานกับความเชื่อเรื่องสีมงคลประจำวันของคนไทยที่ศิลปินค่อนข้างทึ่งและนำมาใส่ลงในงานชิ้นนี้ด้วย เดิมทีศิลปินตั้งใจจะเพนท์สีลงไปบนตัวอาคาร แต่เพราะความเก่าแก่ของอาคารจึงใช้บิลบอร์ดปกคลุมแทน

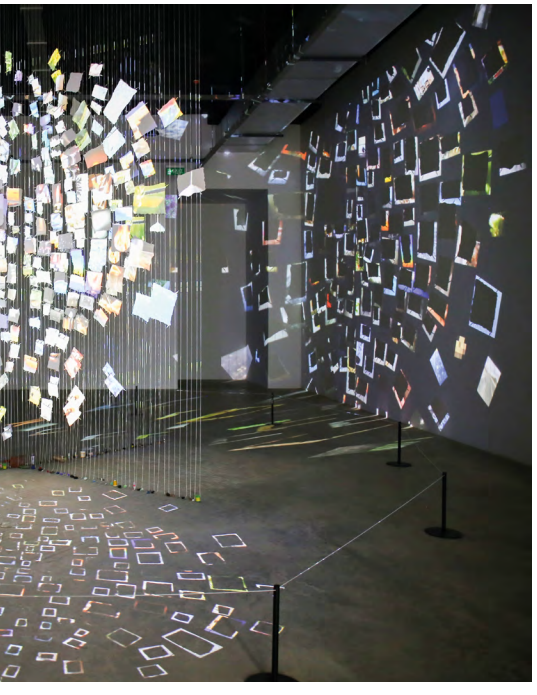




Museo Aero Solar

Artist: *โทมัส ซาราเซโน I อาร์เจนตินา*

Museo Aero Solar แปลว่า พิพิธภัณฑ์ลอยฟ้าด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ ศิลปินได้เชื่อมต่อโลกศิลปะเข้ากับหลักการวิทยาศาสตร์ โดยสร้างผลงานประติมากรรมพลาสติกที่ลอยขึ้นฟ้าด้วยพลังงานธรรมชาติ (ใช้พลังความร้อนและความหนาแน่นของอากาศ) เขารวบรวมพลาสติกใช้แล้วกว่า 5,000 ชิ้น ที่ได้รับบริจาคจากชาวเชียงราย เพื่อทำเป็นบอลลูนขนาดยักษ์ เปิดเวิร์กชอปสอนทำผลงาน และให้คนท้องถิ่นร่วมสร้างศิลปะบนพลาสติกเหล่านั้น ผลงานของเขาจัดแสดงไว้ที่โกดังยาสูบ โรงงานยาสูบเชียงราย



Picture at an Exhibition

Artist: *ซาราห์ ซี I สหรัฐอเมริกา*

โลกที่หมุนเร็ว ความเร่งรีบ กระแสเรื่องราวต่างๆ ไหลหลากราวน้ำเชี่ยว ถูกนำเสนอเป็นงานศิลป์ ณ หอศิลป์ร่วมสมัยเชียงราย (CIAM) นำเสนอผ่านการฉายโปรเจกเตอร์และกระดาษแผ่นเล็กๆ ร่วมกับข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน ผูกโยงใยกันเป็นโครงข่ายที่ยุ่งเหยิงกระจัดกระจาย ศิลปินเล่าถึงการเปลี่ยนผ่านจากยุคแอนะล็อกสู่ยุคดิจิตัล ผ่านสิ่งที่เราพบเห็นในชีวิตประจำวัน สะท้อนถึงความทรงจำของผู้คนยุคนี้ที่เริ่มกระจัดจายเป็นเศษเสี้ยว ยากที่จะจำแนกระหว่างจินตนาการกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ■

ยังมีผลงานอื่นอีกมาก ที่จัดแสดงในมหกรรมศิลปะร่วมสมัยนานาชาติ เชียงราย 2023 ครั้งนี้ งานจัดจนถึงวันที่ 30 เมษายน 2567

ใครอยากสัมผัส อยากร่วมค้นหาความหมายและแรงบันดาลใจของงานศิลป์ที่นอกเหนือจากนี้ สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thailandbiennale.org สถานที่จัดแสดงส่วนใหญ่ไม่มีค่าเข้าชม

SINGHA
ตามไปดู

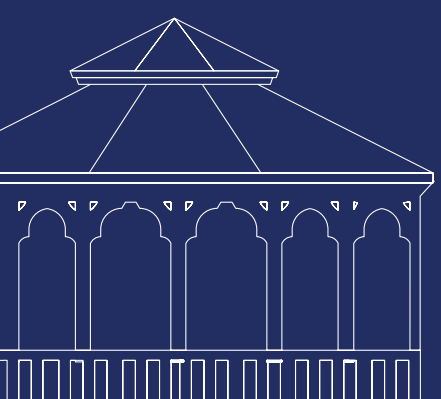
ดนตรีในสวน สุนทรียรมย์

ณ ศาลาภิรมย์ภักดี

เสียงดนตรีคลาสสิกดังกังวานท่ามกลางแมกไม้เขียวขจี เข้ากันได้ดีกับบรรยากาศแดดร่มลมตกยามเย็น ความสุนทรีย์นี้ ดึงดูดประชาชนผู้มาพักผ่อนหย่อนใจ ในสวนสาธารณะสวนลุมพินี ได้มารวมตัวกันบริเวณ สนามหญ้าหน้าศาลาภิรมย์ภักดี เพื่อรับฟังบทเพลง ไพเราะจากวงดนตรีรอยัลแบงค์คอกซิมโฟนีออร์เคสตร้า (Royal Bangkok Symphony Orchestra - RBSO) กว่า 3 ทศวรรษมาแล้วที่ “เทศกาลดนตรีในสวน” มอบความสุขและสุนทรียะของบทเพลงคลาสสิกสู่วิถีชีวิตประชาชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตคนเมือง







เทศกาลดนตรีในสวน (Concert in the Park) เป็นโครงการกิจกรรมการแสดงคอนเสิร์ตที่ให้ประชาชนทั่วไปเข้าชมในวันหยุดสุดสัปดาห์โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย จัดขึ้นในสวนสาธารณะ ได้แก่ สวนลุมพินี อุทยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (สวนสมเด็จย่า) และอุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ริเริ่มโครงการเมื่อ พ.ศ. 2536 โดย “มูลนิธิรอยัลแบงค์คอกซิมโฟนีออร์เคสตร้า” ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรีนารีรัตนราชกัญญา ร่วมกับกรุงเทพมหานคร ด้วยการสนับสนุนของ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และ บี.กริมกรุ๊ป ปัจจุบันเทศกาลดนตรีในสวน จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 31 ในแต่ละปีจะมีการจัดขึ้นในช่วงปลายปีจนถึงต้นปี ในช่วงเย็นของวันหยุดสุดสัปดาห์ สถานที่จัดแสดงหลัก ได้แก่ ศาลาภิรมย์ภักดี สวนลุมพินี



แม้เทศกาลดนตรีในสวน จัดขึ้นมานานกว่า 30 ปีแล้ว หากนั่นก็ยังไม่ใช่จุดเริ่มต้นการจัดแสดงดนตรีในสวนสาธารณะครั้งแรกของประเทศไทย เพราะเรื่องราวมีเก่าก่อนนั้น ซึ่งจะเชื่อมโยงกับประวัติของสวนลุมพินี และหากชาวสิงห์ทั้งหลายยังไม่รู้ว่า เหตุใด "ศาลาภิรมย์ภักดี" ตั้งอยู่ในสวนลุมแห่งนี้ เราจะร้อยเรียงเรื่องราวมาเล่าสู่กันฟัง

แรกเสียงเพลงบรรเลงในสวนสาธารณะ

การจัดแสดงดนตรีในสวน เป็นวัฒนธรรมจากโลกตะวันตก ในอดีตผู้ที่มีโอกาสดื่มด่ำกับวงดนตรีคลาสสิกท่ามกลางสวนสวย (Park) หรืออุทยาน มักเป็นชนชั้นสูงหรือผู้มีอันจะกิน เพราะประชาชนทั่วไปจะไม่ได้เป็นเจ้าของอุทยาน จนในปี พ.ศ. 2390 สวนสาธารณะ (Public Park) ที่สร้างด้วยภาษีของประชาชนแห่งแรกของโลกถือกำเนิดขึ้นที่ประเทศอังกฤษ จากนั้นการสร้างสวนสาธารณะก็ได้แพร่หลายไปตามเมืองใหญ่ทั่วโลก และเริ่มมีการนำศิลปะดนตรีมาจัดแสดงในสวนสาธารณะให้ประชาชนได้ชมฟรี ประเทศที่โด่งดังเรื่องการจัดคอนเสิร์ตในสวนสาธารณะในยุคแรกๆ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา

เมื่อราว พ.ศ. 2402 ณ สวนสาธารณะ Central Park ในเขตแมนฮัตตัน นครนิวยอร์ก ได้เปิดให้มีการแสดงคอนเสิร์ตกลางแจ้งฟรีช่วงบ่ายวันเสาร์ ณ โซนที่ชื่อ The Ramble ซึ่งต้นไม้ยังไม่ค่อยเติบโตนัก ทำให้จุคนได้มาก ถือเป็นจุดเริ่มต้นคอนเสิร์ตกลางแจ้งในสวนช่วงฤดูร้อน ที่ต่อมาได้รับความนิยมจน Central Park โด่งดังเรื่องการจัดคอนเสิร์ตและต้องเพิ่มพื้นที่จัดแสดงในโซนอื่นๆ แม้ในศตวรรษที่ 20 วัฒนธรรมการดูคอนเสิร์ตจะย้ายเข้าไปอยู่ในมอลล์ (Mall) แต่ในสวนสาธารณะของเมืองใหญ่ก็ยังมีการจัดคอนเสิร์ตขนาดเล็กเรื่อยมา มีทั้งการแสดงของวงซิมโฟนีออร์เคสตร้า ดนตรีแจ๊ส บลูส์ บรรเลงเพลงตามสมัยนิยม



Did You Know?

ก่อนจะเป็นสวนลุมพินี ในอดีตพื้นที่นี้เคยเป็นทุ่งศาลาแดง ใช้เป็นสนามแข่งว่าวพนัน ซึ่งพระยาภิรมย์ภักดีเคยแข่งขันในสนามนี้เป็นประจำและไม่มีใครสู้ได้จนถูกยกให้ขึ้นคาน ต่อมารัชกาลที่ 6 ทรงพระราชทานทุ่งศาลาแดงให้จัดสร้างเป็นสวนลุมพินี เพื่อให้ประชาชนได้ใช้พักผ่อนและจะใช้เป็นที่จัดงานสยามรัฐพิพิธภัณฑ์ งานแสดงสินค้านานาชาติเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 แต่การจัดงานได้ล้มเลิกไป





ประเทศไทยก็รับเอาวัฒนธรรมดนตรีในสวนเข้ามา ในสมัยที่มีการเปิดใช้สวนลุมพินี สวนสาธารณะแห่งแรกของไทยอย่างเป็นทางการเมื่อ พ.ศ. 2468 สวนแห่งนี้ได้ใช้เป็นที่จัดมหรสพ งานออกร้าน ตลอดจนเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และเริ่มมีการจัดแสดงดนตรีในสวนเพื่อประชาชนตั้งแต่ช่วง พ.ศ. 2490 - 2500 ภายในอาคารลุมพินีสถาน (อาคารลีลาศ สวนลุม) ซึ่งสมัยนั้นถือเป็นอาคารด้านการแสดงดนตรีที่ทันสมัยที่สุดของไทย เริ่มบรรเลงเพลงในช่วงค่ำ พร้อมทั้งจัดให้มีโต๊ะอาหารและฟลอร์เต้นรำ แต่ผู้ที่อยากมาร่วมฟังดนตรีก็จะต้องเสียเงินค่าจับจองโต๊ะ ทำให้ไม่ใช่ฟรีคอนเสิร์ต ต่อมาทางผู้จัดงานจึงได้จัดวงดนตรีคลาสสิกขนาดเล็กไปบรรเลงที่ "ศาลาแปดเหลี่ยม" ให้ประชาชนได้ร่วมฟังดนตรี ณ ลานหญ้าหน้าศาลา โดยไม่มีค่าใช้จ่ายด้วย เพื่อให้คนทั่วไปได้เข้าถึงดนตรีคลาสสิกมากยิ่งขึ้น

จากตรงนี้ก็พอจะระบุได้ว่า ดนตรีในสวนเกิดขึ้นในไทยได้ประมาณ 60 ปี มาแล้ว แต่ก็ยังถือว่าจัดกันแบบตามสะดวก กระทั่งเริ่มมีการจัดอย่างจริงจังและต่อเนื่องทุกๆ ปี โดย มูลนิธิรอยัลแบงค์คอกซิมโฟนีออร์เคสตร้า ในปี พ.ศ. 2536 เป็นต้นมานี้เอง



ศาลาภิรมย์ภักดี

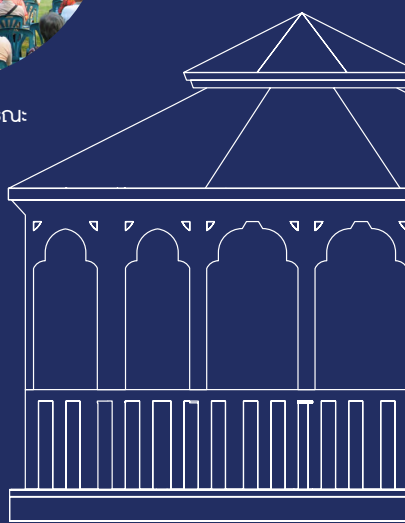
ก่อนกาลที่ศาลาภิรมย์ภักดีจะก่อตั้งขึ้น เมื่อครั้งสวนลุมพินียังแรกสร้าง พระยาภิรมย์ภักดีร่วมเป็นหนึ่งในคณะกรรมการสรรหาทุนในการจัดสร้างสวนลุมพินีด้วย ทั้งนี้ พระยาภิรมย์ฯ และบริษัทบางหลวง (กิจการเรือเมล์ของพระยาภิรมย์ฯ) ได้บริจาคเงินสร้างกระโจมแตรขึ้น 1 หลัง เป็นเงินประมาณ 4,100 บาทในยุคนั้น หรือประมาณ 2 ล้านกว่าบาทในยุคนี้ เพื่อให้เป็น Music Pavilion และเป็นแลนด์มาร์กของสวนลุม

กระโจมแตร หรือเป็นคำในภาษาอังกฤษว่า bandstand มีลักษณะเป็นศาลาโปร่งที่ตั้งกลางสวนหรือสนาม ส่วนมากมีลักษณะเป็นทรง 8 เหลี่ยม และมีสถาปัตยกรรมแบบตะวันตก ใช้เป็นที่ให้แตรวงได้มาบรรเลงในสถานโล่งกว้าง แต่ในสมัยแรกไม่ได้เรียกศาลา เพราะคนสมัยนั้นถนัดเรียกสิ่งปลูกสร้างกลางแจ้งที่มีลักษณะทรงกลมและยอดแหลมว่า กระโจม เมื่อกระโจมแตรผุพังลงตามกาลเวลา บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด จึงมีโครงการปลูกสร้างศาลาที่จะเป็น Music Pavilion ของสวนลุมพินีขึ้นใหม่ 2 หลัง และในปี พ.ศ. 2544 ศาลาภิรมย์ภักดีทรงเก้าเหลี่ยมหลังปัจจุบันก็ได้สร้างแล้วเสร็จ และส่งมอบในการกำกับดูแลของกรุงเทพมหานคร เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ครบ 75 พรรษา และใช้ศาลาแห่งนี้จัดการแสดงเทศกาลดนตรีในสวน ครั้งที่ 9 ก่อนจะใช้เป็นสถานที่หลักสำหรับจัดแสดงเทศกาลดนตรีในสวนเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ตราบจนปี พ.ศ. 2566 เนื่องในโอกาสที่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ครบรอบ 90 ปี บริษัทฯ จึงได้สนับสนุนงบประมาณจำนวน 16 ล้านบาท เพื่อดำเนินการปรับปรุงศาลา 2 หลัง หลังจากปรับปรุงเสร็จสิ้น ก็มีพิธีเปิดศาลาภิรมย์ภักดีโฉมใหม่ เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2567 พร้อมกันนั้นก็ดำเนินการเปิดเทศกาลดนตรีในสวน ครั้งที่ 31 อย่างเป็นทางการในพิธีเปิดศาลาครั้งนั้นด้วย



รูปศาลาสมัยก่อนบูรณะ





Royal Bangkok Symphony Orchestra (RBSO)

วงดุริยางค์ซิมโฟนีกรุงเทพ ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2525 โดยสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงพระกรุณาธิคุณรับไว้ในพระราชูปถัมภ์ ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. 2528 ได้จดทะเบียนเป็นมูลนิธิวงดุริยางค์ซิมโฟนีกรุงเทพฯ ในปี 2559 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณให้มูลนิธิใช้ชื่อมูลนิธิและชื่อวง "มูลนิธิรอยัลแบงค์คอกซิมโฟนีออร์เคสตร้าฯ (RBSO)"

ในวันที่ 15 เมษายน 2561 พระบาทสมเด็จพระวชิรเจ้าเกล้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ มูลนิธิฯ อยู่ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา โดยมีประธานมูลนิธินับแต่เริ่มก่อตั้งดังรายนามต่อไปนี้

- ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ ดำรงตำแหน่งประธานกรรมการมูลนิธิฯ ท่านแรกระหว่างปี พ.ศ. 2525-2546
- ดร.สุขุม นวพันธ์ ดำรงค์ตำแหน่งต่อจากคุณอุเทน พ.ศ. 2547 - 2558
- ดร.ฮาราลด์ ลิงค์ ดำรงค์ตำแหน่ง พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน

นับแต่วันก่อตั้ง วง RBSO เล็งเห็นถึงความสำคัญในการมีส่วนร่วมกับชุมชน การตอบสนองความต้องการของชุมชน และการให้ความสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ดนตรีคลาสสิก จึงได้ริเริ่มโครงการ "ดนตรีในสวน" คอนเสิร์ตที่เปิดให้เข้าชมโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นำเสนอบทเพลงที่ได้รับความนิยมทั้งเพลงไทย เพลงสากล เพลงประกอบภาพยนตร์ และบทเพลงคลาสสิก ส่วนในด้านการส่งเสริมการศึกษาดนตรีคลาสสิก มูลนิธิฯ ได้ก่อตั้งโรงเรียนดนตรีรอยัลแบงค์คอกซิมโฟนี ในปี พ.ศ. 2539 สอนวิชาดนตรีสากลคลาสสิกแก่เยาวชนและผู้สนใจ ซึ่งมีผู้เข้าเรียนกับโรงเรียนนับแต่เริ่มก่อตั้งแล้วเป็นจำนวนมากกว่า 1,000 คน และมีเยาวชนหลายรายได้รับความสำเร็จศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในประเทศและต่างประเทศ และเป็นนักดนตรีอาชีพ ■



รวบรวมเรียบเรียงข้อมูลจาก

หนังสือ ประวัติของข้าพเจ้า บุญรอด กิรมย์กักดี

หนังสือ ศตปัญญาสวรรษ 150 ปี พระยากิรมย์กักดี

https://www.creativethailand.org/article-read?article_id=33944

https://www.nycgovparks.org/about/history/concerts

https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2422386

https://www.rbsothailand.com/th/history/

https://readthecloud.co/first-navy-office/









BJSO
ROYAL BANGKOK
SYMPHONY ORCHESTRA

ธันวา รัตนกิมล

ท่วงทำนองศิลป์ จากหัวใจของนักไวโอลินรุ่นใหม่

ดนตรีคลาสสิก อาจเป็นแนวเพลงที่หลายคนรู้สึกว่าห่างไกล และบอกว่าฟังยาก แต่สำหรับ “ธันวา รัตนกิมล” ผู้จับคันชักไวโอลินตั้งแต่ 9 ขวบ เขารับรู้ถึงเสน่ห์อย่างแท้จริงของดนตรีที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานนี้ ในวันที่คนรุ่นใหม่น้อยกว่าน้อยจะหันมาฟังดนตรีคลาสสิก ธันวาใฝ่ฝันและเริ่มบรรเลงท่วงทำนองคลาสสิกในบ้านเกิดของเขาที่จังหวัดเชียงใหม่ หวังปูเส้นทางให้คนท้องถิ่นได้เปิดโลกดนตรีคลาสสิกมากยิ่งขึ้น









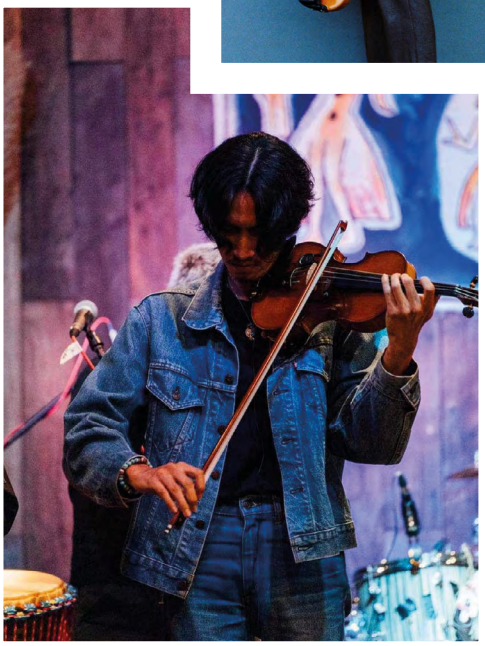


ก้าวสู่เส้นทางนักไวโอลินจากรอยยิ้มของแม่

ผมสัมผัสดนตรีคลาสสิกครั้งแรกจากการได้ไปดูคอนเสิร์ตออร์เคสตร้าที่เชียงใหม่ ความที่เรายังเด็กตอนนั้นจึงยังไม่ได้สนใจนัก หรือตอนที่เลือกเรียนไวโอลินจากวิชาเลือกในโรงเรียนก็ยังไม่ได้รู้สึกอะไรเป็นพิเศษครับ เราแค่เรียนไปกับกลุ่มเพื่อนๆ จนวันหนึ่งคุณแม่ผมไม่สบาย ต้องรักษาตัวที่โรงพยาบาล คุณพ่อให้ผมพกไวโอลินไปเยี่ยมคุณแม่ด้วย ทุกคนให้ผมเล่นไวโอลินให้ฟัง ผมก็หยิบยางสนมาถูคันชัก พยายามจำและทำตามรายละเอียดที่คุณครูสอนแล้วก็เล่นเพลงออกมากลางห้องผู้ป่วยเลย ท่ามกลางญาติๆ คนรู้จักที่มาเยี่ยมแม่ ตอนนั้นผมยังสีได้แค่สายเปล่าเองครับ กดนิ้วอะไรยังไม่ค่อยได้ แต่ผมตั้งใจเล่นมาก ความรู้สึกตอนนั้นคือ ผมดีใจที่ทำให้แม่ยิ้มได้จากเพลงของผม มันเป็นสิ่งที่พิเศษมากที่ผมสามารถทำให้แม่รู้สึกดีขึ้น และคนอื่นๆ ที่ได้ฟังเพลงก็มีความสุข ตั้งแต่นั้นผมก็ไม่เคยทิ้งไวโอลินและฝึกฝนอย่างจริงจังมาตลอดครับ







แรงบันดาลใจจากพ่อบนเส้นทางของนักไวโอลิน

คุณพ่อของผม (สุวิชานนท์ รัตนภิมล) มีอิทธิพลต่อผมมาก พ่อเป็นนักดนตรี แต่งเพลงเอง เขียนหนังสือหลายเล่ม มีอิสระ ทำตามความฝัน เป็นตัวของตัวเอง ดนตรีของเขามีหลักยึดอยู่ว่า เขาแค่อยากทำ แล้วเขาก็ทำในส่วนของตัวเอง ผมฟังพ่อเล่นดนตรีมาตั้งแต่เด็ก ความเป็นศิลปินของเขาเป็นแรงบันดาลใจให้ผมก้าวไปข้างหน้าเสมอ และการได้เล่นดนตรีกับพ่อ ทำให้ผมได้ศาสตร์การเล่นไวโอลินแบบอื่นที่นอกเหนือจากเพลงคลาสสิกด้วยครับ เช่น เพลงโฟล์คเล่นกับกีตาร์สองตัว

ดนตรีคลาสสิกคือศิลปะชั้นใหญ่

การเล่นดนตรีคลาสสิก คือการทำงานศิลปะแขนงหนึ่งที่มีความซับซ้อน ลึกซึ้ง และการตีความที่แตกต่าง แม้จะเป็นเพลงเดียวกันหรือชิ้นงานเดียวกัน แต่ผู้บรรเลงแต่ละคนจะตีความในมุมของเขา ขณะที่คนฟังก็จะตีความในมุมของเขาเช่นกัน ดนตรีคลาสสิกจึงค่อนข้างมีความพิเศษในตัวบุคคลสูง ซึ่งผมมองว่าสิ่งนี้เอง เป็นเสน่ห์ของดนตรีคลาสสิก มันอาจจะไม่ใช่ดนตรีที่ใครฟังแล้วก็รู้สึกว่า ฟังง่ายจัง เพราะการเล่นดนตรีคลาสสิกค่อนข้างเป็นสิ่งใหญ่ คล้ายกับเราถ่ายทอดหนังดีๆ สักเรื่อง จะมีทั้งอารมณ์เศร้า สนุก ผิดหวัง และประสบความสำเร็จในเพลงๆ เดียว



แมกซิม เวนเกร็อฟ (Maxim Vengerov)
นักไวโอลินแถวหน้าของโลก ผู้โดดเด่นด้านการแสดงอารมณ์ผ่าน sound อย่างทรงพลัง เป็นไอดอลของน้องธันวา

เมื่อมีคนบอกว่า ดนตรีคลาสสิกฟังยาก

ผมคิดว่าในช่วงแรกๆ ของการฟังเพลงคลาสสิก คนที่ไม่เคยฟังอาจจะรู้สึกว่าฟังยาก แต่ถ้าเขาสามารถฟังไปได้เรื่อยๆ จนจบเพลง เขาก็น่าจะเริ่มสัมผัสได้ถึงอารมณ์ของเพลงที่เป็นสิ่งพิเศษของเพลงคลาสสิก ที่จริงผมว่าน่าเหลือเชื่อนะครับที่คนสมัยก่อนสามารถแต่งเพลงแบบนี้ออกมาได้ แต่ละเพลงยิ่งใหญ่มากๆ หรือบางเพลงอาจจะเล็ก แต่มีการเพิ่มเทคนิคหรือปรับแต่งให้มีความแตกต่างกัน นั่นก็เป็นความพิเศษอีก ไม่รู้ว่าต่อไปจะมีเพลงแบบนี้เกิดขึ้นมาอีกมั้ย

สิ่งที่ยากสำหรับนักไวโอลิน

ตอนแรกเริ่มอะไรก็ยากไปหมดเลยครับ แต่เมื่อเลือกแล้วว่าจะอยู่กับมัน เราก็ต้องฝึกฝนจนทุกอย่างค่อยๆ ดีขึ้นทีละเล็กทีละน้อย การมีวินัยและหมั่นฝึกซ้อมทำให้สิ่งที่ยากค่อยๆ ง่ายขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่เด็กมาคนที่ช่วยผลักดันให้ผมคอยฝึกซ้อมก็เป็นคุณพ่อของผมนี้ละครับ แล้วก็มีความยากที่เราต้องปลุกปลอบตัวเองให้กล้าที่จะขยายคอมฟอร์ตโซนออกไป เช่น เราได้เล่นคอนเสิร์ตในรั้วมหาวิทยาลัยแล้ว เราก็ต้องพัฒนาตัวเองต่อไปเพื่อให้เรากล้าที่จะแสดงคอนเสิร์ตในเวทีที่แตกต่างและในขอบเขตคนดูที่กว้างขึ้น

ขยายโลกดนตรีคลาสสิกสู่ชุมชนบ้านเกิด

ตอนนั้นเป็นช่วงที่ผมใกล้เรียนจบ ก็คิดว่าเราร่ำเรียนไวโอลินมาขนาดนี้แล้ว น่าจะให้คนอื่นๆ ได้ฟังเพลงของเราบ้าง ที่จริงผมกดดันไม่ค่อยกล้าเล่นให้คนทั่วไปฟังนะครับ แต่อย่างที่บอก เราต้องขยายคอมฟอร์ตโซนของเราออกไป ผมจึงจัดคอนเสิร์ตของตัวเองที่บ้านเกิดเป็นครั้งแรก ชื่อคอนเสิร์ต Tanwa Back Home Violin Recital in Chingmai ใช้บทเพลงที่ผมเรียนจบตอนปีสี่เอาไปเล่น ผมกดดันเหมือนกันว่าเราจะทำได้ดีมั้ย และคนอื่นเขาจะฟังได้มั้ย เพราะเพลงคลาสสิกค่อนข้างเป็นเรื่องใหม่สำหรับคนฟังทั่วไปในต่างจังหวัด ตอนนั้นสิ่งที่ผมสัมผัสได้คือ คนฟังเขาแปลกใจ เขาไม่เคยฟังอะไรแบบนี้เลย เพลงหนึ่งยาวสิบห้านาทียี่สิบนาที มันมีแบบนี้ด้วยหรือ แต่เขาก็นั่งตั้งใจฟังกัน และส่งความประทับใจมาถึงเรา วันนั้นจึงเป็นคอนเสิร์ตที่อบอุ่นมากๆ ครับ

ผมรู้สึกว่า บางทีการจะพรีเซนต์อะไรที่แปลกใหม่สู่คนอื่น แค่ได้เริ่มต้นทำให้เขาเห็น มันก็คือสิ่งที่ถูกต้องแล้วครับ ถ้าเราไม่เริ่มก็คงไม่มีใครเริ่ม เพราะว่าคนรุ่นใหม่ที่มาแนวเพลงคลาสสิกและออกมาทำคอนเสิร์ตเองแบบผม มีไม่เยอะ โดยเฉพาะในพื้นที่ต่างจังหวัด แต่ผมก็เลือกที่จะมาทำและอยากทำ เราเรียนดนตรีมาขนาดนี้ เสียดายที่จะแค่เรียนมาเพื่อให้จบ จริงๆ แล้วบุคลากรในวงการดนตรีคลาสสิกที่มีฝีมือ มีอยู่ไม่น้อยเลยครับ แต่ติดข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ในการแสดงที่จะสื่อสารกับคนดู ผมว่าถ้าเราสามารถมีพื้นที่เพื่อให้คนอื่นๆ ได้เข้าถึงเพลงคลาสสิกมากกว่านี้ คนในบ้านเราจะได้รู้จักและเข้าถึงดนตรีคลาสสิกได้มากขึ้นครับ ■



ธันวา รัตนภิมล
IG: tanwaofficiallyoneinthisworld







AI *Art* GENERATOR

Concept

“นางสงกรานต์”

ใกล้ถึงเทศกาลสงกรานต์แล้ว สิงห์ แมกกาซีน เปิดให้ชาวบุญรอดฯ ร่วมกิจกรรม “สร้างภาพนางสงกรานต์ขึ้นจากโปรแกรม AI” เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ซึ่งเราก็ได้รับผลงานมากมายจากเพื่อนๆ ที่ส่งกันมามากมาย ต้องบอกว่าแต่ละคนมีไอเดีย generate ภาพที่โดนๆ กันทั้งนั้น จะเป็นอย่างไร และมีของใครบ้าง มาดูกันเลย

เทพีสงกรานต์ปางโควิดพ่าย

AI: Bing.com

Prompt: Imagination of Thai beautiful women wearing Thai future costume protecting virus Corona, spray an alcohol, sitting on the cloud.



จิราพร วรสายัณห์

System Manager

ฝ่าย Singha Online สายกลยุทธ์และการเงิน

บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด



ใครอิจฉาหนูดำมั่งคะ

AI: Bing.com

Prompt: Beautiful women and Thai black cat are playing together in Songkran festival.



สิตา พงษ์วิทยาวรงค์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
สำนักงานการพิพิธภัณฑ์และสื่อสิ่งพิมพ์
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

สงกรานต์นี้ ปืนฉีดน้ำคนละอัน เราจะได้มี Gun และ Gun เหมือนเดิม

AI: nightcafe.studio

Prompt: Generate an image capturing the vibrant and joyful atmosphere of Songkran festival with a focus on a beautifully girl full body adorned Songkran goddess.



ฐิติมา แก้วรุณคำ
Senior Cost Accounting Officer
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด





มโหธรเทวีงามสง่า

AI: Leonardo Ai

Prompt: Beautiful woman who have long black hair, black eyes, wearing purple traditional thai costume, right hand holding rowel weapon, left hand holding trident and she lying on beautiful peacock, thai forest full of flowers scene, marvel style



อภิชญาณ์ พิพัฒน์ฉัตรสกุล
HR Officer
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

Charming Under water

AI: Adobe Firefly

Prompt: Woman in Sukhothai period, dark lighting, close up shot, Songkran festival under water, close up shot, Thai woman, night, spirit Naga





พศวัต วิรัชเศรษฐกุล
เจ้าหน้าที่ออกแบบบรรจุภัณฑ์
Food Innovation Center
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



Mahooton Goddess

AI: Adobe Firefly

Prompt: Woman in Thai ride peacock, Songkran festival, Romanticism Theme, artistic, Close eye



นางสงกรานต์โคราคะเทวี บนสวรรค์กับเสือดาว (LEOpard)

AI: Bing.com

Prompt: ผู้หญิงผมยาวหน้าไทย, ใส่ชุดไทย, ทัดดอกปีป, มีไข่มุกเป็นเครื่องประดับ, มือขวาถือดาบสั้น, มือซ้ายถือไม้เท้า, นอนบนหลังเสือดาว, อยู่บนสวรรค์, โดนสาดน้ำ, เทศกาลสงกรานต์



คุณากร พฤกษากร
วิศวกรไฟฟ้า 1
บริษัท ปทุมธานี บริวเวอรี่ จำกัด





นันทกร ฟองเมฆ
เจ้าหน้าที่จัดซื้อ
บริษัท เชียงใหม่ เบเวอเรช จำกัด

นางสงกรานต์แห่งความสุข

AI: Bing.com

Prompt: นางสงกรานต์แห่งความสุข

นางอัปสร

AI: Microsoft Designer

Prompt: Beautiful woman wearing a Thai dress is playing in the water in the Himmapan forest.



ตะเภาแก้ว-ตะเภาทอง

AI: Microsoft Designer

Prompt: Two women with the most beautiful faces Looks like the most human wearing Thai clothes standing and playing in the water during Songkran in Thailand





อนันต์ นามสุดโท
IT Security 1
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



เทพธิดาสงกรานต์ ทรงสิงห์บนสรวงสวรรค์แห่งความสุข



จิราภา ขุนศรี
Financial Insight & Controller
Singha Worldwide International Co., Ltd.

AI: ChatGpt

Prompt: Miss Songkran riding a Singha, With the mythical creature enjoying some beer, all set in front of a temple.

Concept: เทพธิดาสงกรานต์กำลังดื่มด่ำเครื่องดื่มสีทองผ่องอำไพ กับท่านพญาสิงห์คู่กาย ชมความงดงามบนสรวงสวรรค์ที่เงียบสงบ และเต็มไปด้วยความสุข

เทพีผู้บันดาลความฉ่ำเย็น

AI: Leonardo Ai

Prompt: Generate an image capturing the vibrant and joyful atmosphere of Songkran festival with a focus on a beautifully girl full body adorned Songkran goddess. Emphasize on the hairstyle and elegant attire, ensuring a lively dispersion of water in every corner of the image. Enhance the details to convey the festive ambiance, and consider incorporating bright, lively colors to amplify the sense of excitement and joy associated with this traditional Thai New Year celebration.



จิตตินันท์ จันทร์อ้น
Web & Graphic Designer 1
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



The Ghost Songkran เพราะในโลกคู่ขนานก็ยังสวยงาม

AI: Leonardo Ai

Prompt: Generate an image capturing the vibrant and joyful atmosphere of Songkran festival with a focus on a beautifully girl full body adorned Songkran goddess.

Concept: เนื่องจากช่วงนี้เรื่องผีๆ กำลังมาแรง ทั้งรายการผี ทั้ง Tiktok ที่เล่าเรื่องผี ไม่ว่ามาในรูปแบบของผียุคปัจจุบันหรือผีไทยโบราณ รวมถึงในเทศกาลสงกรานต์ นอกจากจะมีการเล่นน้ำเพื่อคลายร้อน เพื่อความสนุก และการรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่แล้ว อีกสิ่งที่จะมีการปฏิบัติกัน คือ การทำบังสุกุล ที่เป็นพิธีการเชื่อมโยงโลกปัจจุบันและโลกหลังความตาย ต่างจากช่วงปีใหม่ที่มักจะทำบุญใส่บาตรเฉยๆ จึงคิดว่าจะออกแบบนางสงกรานต์ในจินตนาการเป็นนางสงกรานต์ในโลกหลังความตาย ที่ในโลกหลังความตายก็มีประเพณีเหมือนโลกมนุษย์ มีพิธีประกวดนางสงกรานต์ มีขบวนแห่ มีการเล่นน้ำ มีความสุข มีการเฉลิมฉลองเพราะได้รับผลบุญจากมนุษย์ที่ส่งผ่านความเชื่อทางศาสนาไปยังอีกโลกหนึ่ง ไม่ได้มีแต่ความเศร้า แต่เป็นอีกหนึ่งเทศกาลที่จะระลึกถึงกันและกันระหว่าง 2 โลก



นภัสพร จงรักษ์
Strategic Finance Partner & Insight
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



นอยชวานสไตน์

ต้นแบบปราสาทเทพนิยายของดิสนีย์

Viele Menschen suchen jeden Tag aus neue
Jemand der sein Herz ihnen gibt.

มีคนมากมาย เสาะหาสิ่งใหม่ทุกวัน
พวกเขานั้นเสาะแสวงหาด้วยใจ

Und wenn sie schon glauben,
Er kommt nie vorbei
Finden sie den einen, Der sie libt.

หากพวกเขาเชื่อมั่นอย่างจริงใจ
เขาก็ไม่ต้องดิ้นรน
เขาก็จะพบคนที่รัก ด้วยความจริงใจ

“คุณอาคะ ทำไมปราสาทหลังนี้ ดูเหมือนปราสาทของซินเดอเรลล่าเลย” หนูน้อยถาม

“ก็เพราะว่าปราสาทซินเดอเรลล่าในการ์ตูนดิสนีย์ได้แรงบันดาลใจมาจากปราสาทนอยชวานสไตน์ (Neuschwanstein) ยังไงล่ะจ๊ะ เดี๋ยวอาจะพาไปรู้จักปราสาทแห่งนี้กัน”

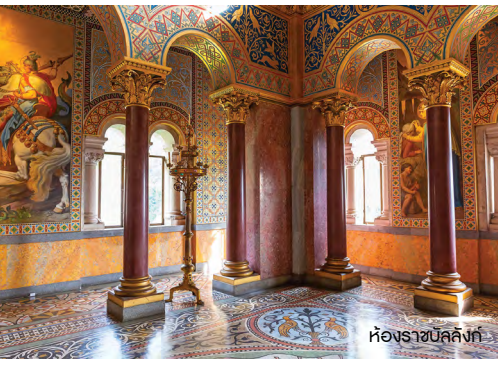


เรื่องและภาพวาด: นารี สมรัตนกุล
HS&E Director
บริษัท บีอาร์เอฟ โลจิสติคส์ จำกัด
เรียบเรียง: Singha Magazine









ห้องราชบัลลังก์





ปราสาทแห่งนี้สร้างโดย กษัตริย์ลุดวิกที่สอง ที่ชื่นชอบความแฟนซี และผู้ออกแบบปราสาทที่เชี่ยวชาญการละคร ไม่น่าแปลกที่นอยชวานสไตน์ จะกลายเป็นต้นแบบปราสาทเทพนิยาย

ปราสาทนอยชวานสไตน์ ตั้งอยู่ในเมืองฟึสเซ่น (Füssen) เขตชวานเกา ที่ระดับความสูง 800 เมตร ในแคว้นบาวาเรียของประเทศเยอรมนี ปราสาทแห่งนี้สร้างโดยกษัตริย์ลุดวิกที่สองแห่งแคว้นบาวาเรีย พระองค์ตั้งใจว่าจะสร้างไว้เป็นที่ประทับ เริ่มก่อสร้างตั้งแต่ปี ค.ศ. 1869 เดิมมีแผนก่อสร้างเพียง 3 ปี แต่สร้างไป 16 ปี ก็ยังไม่แล้วเสร็จ จนกษัตริย์ลุดวิกที่สองสวรรคต จากนั้นไม่นานจึงได้เปิดเป็นสถานที่ท่องเที่ยว

นอยชวานสไตน์ บูรณะมาจากซากของปราสาทสองหลังที่ชื่อ วอเดอร์โฮเฮนชวานเกา และฮินเทอร์โฮเฮนชวานเกา เหตุที่ได้ชื่อว่านอยชวานสไตน์ เพราะ นอย แปลว่า ใหม่ ในภาษาเยอรมัน ใกล้ๆ กันนั้นยังมีปราสาทโฮเฮนชวานเกา (Hohenschwangau) ตั้งอยู่คู่กันด้วย จึงถือเป็นปราสาทคู่พี่น้อง

"กษัตริย์ลุดวิกที่สอง บูรณะปราสาทแห่งนี้เพราะต้องการให้เป็นอนุสรณ์แก่เพื่อนที่ชื่อ ริชาร์ด วากเนอร์ โดยปราสาทมีห้องพระโรงไว้เพื่อการตกแต่งมากกว่าจะเพื่อใช้งานจริง แต่กษัตริย์ลุดวิกที่สอง ที่เขาว่ากันว่าสติไม่ดี ก็อาศัยอยู่ในปราสาทแห่งนี้ได้เพียงไม่กี่วันเท่านั้น"

นอยชวานสไตน์ ห่างจากเมืองมิวนิก (หรือ มึนเช่น ในภาษาเยอรมัน) ประมาณ 130 กิโลเมตร เดินทางโดยรถไฟประมาณ 3 ชั่วโมง ที่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าปราสาทนี้ตั้งอยู่ในมิวนิก เพราะฟึสเซ่นและมิวนิกต่างเป็นเมืองทางตอนใต้ของเยอรมนี และเป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางสายโรแมนติก (Romantic Road) ยอดนิยมของนักท่องเที่ยว

"หนูสงสัยอะไรหรือคะ ทำไมทำหน้าแบบนั้น?"

"ทำไมเขาถึงบอกว่า กษัตริย์ลุดวิกที่สองเป็นคนสติไม่ดีล่ะคะ?"

"เรื่องมีอยู่ว่า พระองค์ทรงมีพฤติกรรมแปลกๆ ทรงหลงใหลในเรื่องราวของเทพนิยาย และใช้เงินฟุ่มเฟือยเพื่อสร้างปราสาทในฝันหลายแห่งจนเป็นหนี้มหาศาล ทรงพอพระทัยที่จะเสวยพระกระยาหารด้านนอกแม้สภาพอากาศจะไม่เอื้ออำนวย ทำให้รัฐบาลสมัยนั้นประกาศว่าพระองค์ทรงวิกลจริต (The Mad king) .. เอาล่ะ จากนี้เราจะไปชมจุดที่น่าสนใจข้างในปราสาทกัน"

นอยชวานสไตน์ ตั้งอยู่บนหน้าผาสูงชัน นักท่องเที่ยวเลือกได้ว่าจะเดินขึ้นไปเพื่อดื่มด่ำ





ห้องแสดงคอนเสิร์ต



ห้องเสวยพระกระยาหาร



วิวภายนอกเมื่อมองจากปราสาท

ทิวทัศน์ (ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง) หรือนั่งรถโดยสารขึ้นไปยังจุดจอดรถแล้วเดินต่ออีก 10 นาที หรือจะนั่งรถม้าขึ้นไปถึงปราสาทเลยก็ได้

ผู้ออกแบบปราสาทแห่งนี้ คือ คริสเตียน จังค์ (Christian Jank) เขาเป็นนักออกแบบเวทีละครมากกว่าจะเป็นสถาปนิก ภายในปราสาทจึงมีสถานที่ที่เหมาะสำหรับมหรสพ และได้รับการตกแต่งอย่างอลังการ (สมัยนี้จะเรียก เกินเบอร์) มีเทคโนโลยีการก่อสร้างหลายอย่างที่เป็นต้นแบบมาจนถึงปัจจุบัน เช่น ระบบให้ความร้อนรวม (Central Heating) ห้องน้ำที่ใช้ระบบฟลัช (Flush) ระบบน้ำร้อนวิ่งผ่าน และอื่นๆ อีก ซึ่งที่นี่คิดค้นและติดตั้งเป็นที่แรกของโลก

ห้องแรกที่น่าสนใจ คือ ห้องราชบัลลังก์ ซึ่งมีภาพที่ผนังเป็นรูปวาดนักบุญจอร์จกำลังต่อสู้กับมังกร รวมถึงพื้นที่แต่งด้วยโมเสครูปสัตว์ป่า ด้านบนแขวนโคมไฟใหญ่โตโอ่อ่า กษัตริย์ลุดวิกที่สองทรงต้องการให้ออกแบบการสร้างจากโบสถ์ในยุคไบแซนไทน์ที่พระองค์ทรงหลงใหลในเรื่องราวและเชื่อว่าพระองค์ได้รับมอบหมายจากพระเจ้าให้มาปกครองที่นี่ แต่น่าเสียดายที่บัลลังก์ได้หายสาบสูญไปแล้ว

"ถัดไป คือ ห้องแสดงคอนเสิร์ต (Sängersall) เป็นห้องที่ใหญ่ที่สุดในปราสาทแห่งนี้ โดยเป็นห้องที่ออกแบบเพื่อแสดงโชว์โอเปร่าของ ริชาร์ด วากเนอร์ คนที่อาเล่าให้หนูฟังก่อนหน้า เขาเป็นนักประพันธ์ที่โด่งดังและเป็นที่โปรดปรานของกษัตริย์ แต่การแสดงของที่นี่เพิ่งเริ่มมีจริงๆ ในปี ค.ศ. 1933"

ที่น่าสนใจต่อมา คือ ห้องเสวยพระกระยาหาร เพราะมีการติดตั้งระบบกริ่งไฟฟ้าสำหรับใช้เวลาเรียกข้าราชบริพาร และมีโทรศัพท์รุ่นแรกของโลกอยู่ที่นี่ด้วย สมแล้วที่มีคำกล่าวว่าเยอรมนีคือต้นกำเนิดของวิศวกรรม นอกเหนือจากนั้น ยังมีห้องบรรทม ห้องทรงพระอักษร ห้องแต่งตัว ห้องทรงพระเกษา และอื่นๆ

"มาเที่ยวที่นี่แล้วเหมือนได้เข้าไปอยู่ในโลกนิทานเลยค่ะคุณอา"

ด้วยรสนิยมเจ้าของปราสาทที่ขึ้นชอบความแฟนซี และผู้ออกแบบปราสาทที่เชี่ยวชาญการละคร ไม่น่าแปลกที่ นอยชวานสไตน์ จะกลายเป็นต้นแบบปราสาทเทพนิยายและเป็นที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวทั่วโลก

... ไว้เราไปเที่ยว เห็นของจริงที่ปราสาทแห่งนี้กัน ...■

ภายในปราสาทได้รับการตกแต่งอย่างอลังการ มีเทคโนโลยีก่อสร้างหลายอย่างที่เป็นต้นแบบมาจนถึงปัจจุบันซึ่งที่นี่คิดค้นและติดตั้งเป็นที่แรกของโลก

ที่มาภาพ

https://en.wikipedia.org/wiki/Ludwig_II_of_Bavaria

https://www.shutterstock.com/th/search/neuschwanstein-castle

THE CIRCLE OF LIFE

“ย่ำทราย ลุยป่า เข้าซาฟารี!”

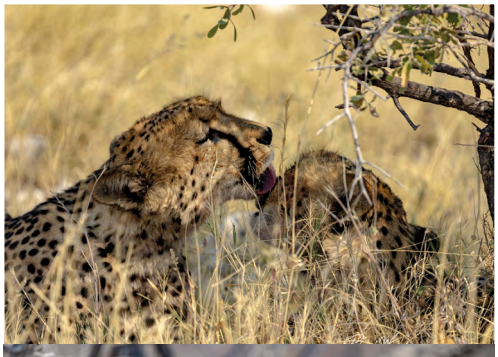


รู้ดี

ในช่วงชีวิตหนึ่ง เราคงเคยได้เห็นสารคดีชีวิตสัตว์โลกผ่านตาบ้างแหละ อย่างน้อยก็ 1 ครั้ง ตัวอย่างที่รู้จักกันดี พูดแล้วจะร้อง อ่ออออออ คือ National Geographic ได้ดูแล้วเพลินมาก อย่างกับปาปารัสซี่ตามถ่ายดูทุกกิจกรรมที่สัตว์ชนิดนั้นทำ

จนนึกย้อนกลับไป ที่ไม่อยากไปซาฟารีเมืองไทยคงเป็นเพราะสัตว์อยู่ในกรงและถูกให้อาหารเป็นเวลา ทำให้การดำเนินชีวิตที่แท้จริงหายไปหมด ถ้าอย่างนั้น เสน่ห์ของการไปเที่ยวซาฟารีที่แท้จริง จะมีที่ไหนบ้างล่ะที่มีแบบนั้น

ซาฟารี หรือ การเที่ยวในรูปแบบชมสัตว์ป่าที่อยู่ตามธรรมชาติ ถ้าพูดถึงแล้วหลายคนจะนึกถึงทวีปแอฟริกา ถามว่ามีที่อื่นอีกมั้ย? ตอบเลยว่ามีเยอะมาก แต่เราก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าดินแดนแห่งนี้เป็นที่สุดของการท่องเที่ยวสไตล์นี้ ด้วยธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ ปริมาณของสัตว์ป่าและความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตที่หาพบที่อื่นได้ยากยิ่ง รวมถึงความพร้อมในการรองรับนักท่องเที่ยวที่ไม่มีประสบการณ์อย่างเรา ๆ ที่ไปที่อื่นอาจเกิดเหตุไม่คาดฝัน หรือเราอาจกลายเป็นผู้ประสบภัย และเป็นอาหารมื้อใหญ่ให้สัตว์ในซาฟารีซะเอง







เรื่องและภาพ
พิสิฐกานต์ ฉัตรจรัสแสง
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด
FB: Pisitkarn Chatjaratsang

พลวัชร วุฒิกุลประพันธ์
ที่ปรึกษากฎหมาย / นักลงทุนอิสระ
FB: Polwach Wudhikulprapan

ซาฟารีในทวีปแอฟริกามีให้ไปมากมาย หลายที่ เช่น Kruger National Park แอฟริกาใต้ Serengeti National Park แทนซาเนีย Masai Mara National Reserve เคนยา และ Etosha National Park นามิเบีย โดยครั้งนี้ เราจะพาไปสำรวจวิถีแห่งชีวิตที่อุทยานแห่งชาติอิโตชา (Etosha National Park) ประเทศนามิเบียกัน

NAMIBIA

นามิเบียเป็นประเทศที่โดดเด่นเรื่องการบริหารจัดการสัตว์ป่าที่ใกล้จะสูญพันธุ์ และยังดูแลให้จำนวนสัตว์ป่าเพิ่มปริมาณขึ้นด้วย ขณะที่ประเทศอื่นในแอฟริกา จำนวนสัตว์ป่ากลับลดปริมาณลง เนื่องจากคนในประเทศนามิเบียมีความเชื่อเรื่อง "การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขระหว่างคนและสัตว์ป่า" โดยให้สัตว์ป่าได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติอันกว้างใหญ่อย่างสงบสุข มนุษย์ไม่มีสิทธิ์ไปเบียดเบียนหรือรบกวนความสงบสุขนั้น ดังนั้นเราเลยอยากมาแชร์การไปเยือน Etosha National Park (อุทยานแห่งชาติอิโตชา) ที่นามิเบีย เพื่อส่องสัตว์ตามเราได้ง่ายๆ ถูกที่ ถูกเวลา ที่สำคัญราคาถูก เพราะไม่ต้องไปลองผิดลองถูก

AFRICA MAP



When to go

สำหรับใครที่อยากไปส่องสัตว์ที่ Etosha National Park แนะนำให้ไปช่วงมิถุนายน - ตุลาคม เพราะช่วง เมษายน - พฤษภาคม พุ่มไม้ที่ยังพอได้รับน้ำจะยังเขียวชอุ่มอยู่ ช่วยให้สัตว์พรางตัวจากคนได้ดีขึ้น และบ่อน้ำส่วนใหญ่ยังมีน้ำ ทำให้สัตว์กระจายตัวไปทั่วอุทยาน เราจะเจอสัตว์ยากขึ้นตามไปด้วย แต่พอเดือนมิถุนายนเป็นต้นไป พุ่มไม้จะถูกสัตว์กินไปหมด น้ำจะแห้งไปจากบ่อน้ำ เหลือแค่บ่อน้ำถาวรที่ยังมีน้ำอยู่ ทำให้สัตว์จะมารวมตัวกันที่นั่น เราก็แค่เอาตัวไปดักรอที่บ่อน้ำถาวรแล้วรอให้สัตว์มาหาเราเอง ง่ายกว่ามากใช่มั้ยล่ะ

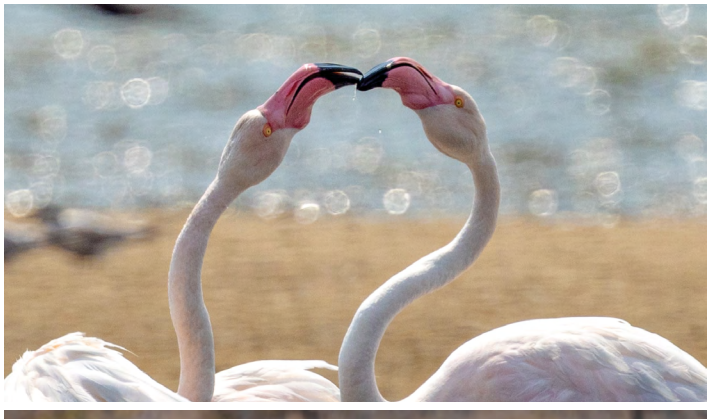
ในแต่ละวัน ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการส่องสัตว์คือเช้าตรู่ กับมืดค่ำ เพราะเรามีโอกาสได้เจอนักล่าที่เพิ่งกลับมาจากการล่าตอนกลางคืน และจะมีสัตว์มากินน้ำที่บ่อน้ำเยอะกว่าปกติ แต่ตอนกลางวันก็ยังเห็นนะ แค่อากาศจะร้อน ทำให้สัตว์เข้าร่มพักผ่อน ส่วนจะเจอตัวหายากมั้ย อันนี้เป็นเรื่องบุญบาปและโชคเลย

ถ้าจะไปให้ครบทุกบ่อน้ำ แนะนำให้ใช้เวลา 2 วัน จะได้ไม่รีบมากจนเกินไป เรามีเวลาแค่ 1 วันเต็ม เลยไปตั้งแต่ประตู Anderson ที่อยู่ทางทิศใต้เปิด แต่ก็ไปได้ถึงแค่บ่อน้ำชื่อ Okerfontein ซึ่งไม่ไกลจาก Namutoni ที่ตั้งแคมป์ไซต์ฝั่งตะวันออกมากนัก ก็ต้องวกรถกลับเพื่อไปให้ทันเวลาประตูอุทยานปิด

Where and what to see

สัตว์ส่วนมากจะอยู่ตามบ่อน้ำ และถนนเส้นรองมากกว่าเส้นหลัก ถ้าให้เรียงลำดับบ่อน้ำที่ชอบก็ Goas > Rietfontein > Ombika / Charitsaub ส่วนแผนที่บ่อน้ำสามารถดาวน์โหลดได้จาก Website ของอุทยาน ซึ่งในนั้นจะบอกด้วยว่าเรามีโอกาสเจอกับสัตว์อะไรบ้าง

ถึงแม้ Etosha National Park เราอาจจะเจอ Big 5 ไม่ครบ (African buffalo / Lion / Leopard / Elephant / Rhino) แต่สำหรับที่เราเจอก็ไม่แย่เลย







LION

เจอตอนก่อนเที่ยงวัน เป็นตัวผู้ 2 ตัว ที่บ่อน้ำ Charitsaub ก่อนถึงแคมป์ไซต์ Halali และเกือบ 10 ตัวน่าจะได้ ที่บ่อน้ำ Ombika ตอนเย็น จุดนี้ถ่ายรูปสนุกมาก เพราะเป็นที่โล่ง เห็นน้องชัดมาก แถมใกล้ประตู Anderson นิดเดียว สะดวกมากๆ



ELEPHANT

เจอเยอะนะ หลักๆ โขลงช้างจะอยู่ที่บ่อน้ำ Rietfontein และ Goas แถวแคมป์ไซต์ Halali คนชอบถ่ายรูปช้างเล่นน้ำตอนกลางวัน ต้องไม่พลาด ส่วนเส้นรองเจอเยอะแถวเส้นจากบ่อน้ำ Springbokfontein ไปยังบ่อน้ำ Okerfontein



RHINO

เจอแค่ 2 ตัว เป็นแม่ลูกกัน เจอที่เส้นรองจากบ่อน้ำ Springbokfontein ก่อนถึงบ่อน้ำ Okerfontein แรดที่นี่ส่วนมากเป็นแรดดำ สังเกตง่ายๆ ได้จากปากที่แหลมงุ้ม ต่างจากแรดขาวที่ปากจะตัดเป็นทรงสี่เหลี่ยม



CHEETAH

เป็น Honorable mention ของทริปนี้ เราเจอ 2 ตัว ก่อนที่จะเจอแรด ก็คือ เจอที่เส้นรองแถวเส้นจากบ่อน้ำ Springbokfontein ก่อนถึงบ่อน้ำ Okerfontein เหมือนกัน คิดถูกมากที่ยอมขับอ้อมวนเข้าไป คุ้มมากๆ เราวนกลับมาดูอีกรอบด้วยหวังอยากให้เดินออกมาโชว์ตัว แต่จากที่เห็นคือนอนอย่างนั้นเป็นชั่วโมง

นอกจากนั้นก็จะเป็นตระกูลกวางขนาดใหญ่ไปจนเล็ก เรียงลำดับความหายากไปง่ายตามนี้ Kudu > Impala / Hartebeest > Oryx > Dik dik > Springbok ส่วน Giraffe / Zebra / Wildebeest / Ostrich พบได้ทั่วไป

Self-driving and Curfew

ถึง Etosha จะไม่มีชื่อเสียงเท่ากับ Serengeti ที่แทนซาเนีย หรือ Masai Mara ที่เคนยา แต่ข้อดีของ Etosha คือ เราสามารถขับรถเที่ยวเองได้อย่างอิสระ เส้นทางมีแผนที่ ไม่ซับซ้อน จะพักในหรือนอกอุทยาน ก็ต้องติดตามเวลาเปิดปิดประตู ถ้าพักนอกอุทยานแนะนำให้ไปก่อนเวลาเปิดประตู 20-30 นาที เพราะมีคิวรถเข้าอุทยานอยู่เหมือนกัน จะได้ไม่เสียเวลา เวลาเปิดปิดประตูอุทยานจะยึดตามเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตก เช่น เราไปวันที่ 8 ก.ย. 2023 ประตูเปิด 06:55 น. ปิด 18:50 น. เป็นต้น (แต่เจ้าหน้าที่แจ้งว่า 18:30 ซึ่งเราก็มาสายนิดหน่อย ก็ไม่มีปัญหานะ)

การกำหนดเวลาเข้าออกเป็นการไม่รบกวนสัตว์ที่อาจมีวิถีชีวิตออกล่าหาอาหารในตอนกลางคืนของผู้ล่า เราอาจไปรบกวนจนเขาพลาดอาหารที่เขาจะต้องกินตามกำหนดที่เขาจะล่า และในส่วนของผู้ถูกล่า เราอาจไปส่องแสงเปิดเผยที่ซ่อนตัวของเขาจนเขาถูกจับกลายเป็นอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการทำลายวิถีชีวิตอย่างที่เราไม่คาดคิด รวมถึงความปลอดภัยของเราเองด้วยถ้าเราต้องเจอกับคนลักลอบล่าสัตว์ติดอาวุธ ถ้าอยากไปส่องสัตว์กลางคืนให้ติดต่อบริษัททัวร์หรือโรงแรมที่เราพัก ให้คนที่ชำนาญพาไป ซึ่งก็จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

Fuel is your life !!!

เราควรเติมน้ำมันให้เรียบร้อยก่อนเข้าอุทยาน อย่างเราอยู่ใกล้ประตู Anderson จากทางทิศใต้ ก็จะมีสถานีน้ำมันอยู่ที่หนึ่งชื่อ Petrosol ซึ่งอยู่ที่เดียวกับ Etosha Trading Post ที่เป็นร้านขายของชำ แต่ถ้าต้องเติมน้ำมันฉุกเฉินในอุทยาน ให้ไปที่แคมป์ไซต์ที่ชื่อ Okaukuejo หรือ Halali ก็ได้

Speed limit

ที่อิโตชาสามารถขับรถยนต์ส่วนตัวเข้าไปได้ แต่จะถูกจำกัดความเร็วให้วิ่งได้เพียง 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และนั่นอาจทำให้เรามีเวลาไม่เพียงพอในการขับไปดูให้ครบทุกจุดของเขตอุทยานที่กว้างใหญ่ ถ้าใครทำการบ้านมาดีและอย่างที่บอกว่าต้องมากับดวงด้วย ถ้าดวงดีเราจะได้เจอสัตว์ที่เราอยากเจอครบตามเป้าหมาย แต่ถ้าขี้เกียจทำการบ้านและไม่มีดวงก็แนะนำให้ไปกับรถอุทยาน ซึ่งจะมีค่าใช้จ่ายค่ารถเพิ่มขึ้นแต่คุ้มแน่นอน แอบบอกว่าคนขับเป็นคนของอุทยานที่เขาพกวอร์ทุกคัน ซึ่งเขาจะวอร์บอกต่อๆ กันว่าเจอสัตว์อะไรที่จุดไหน ทำให้ไม่เสียเวลาขับไปลุ้นว่าจะเจอไม่เจอแบบที่เราขับกันเอง แต่รถของอุทยานเป็นแบบโอเพ่นแอร์ถ้าใครทนร้อน ทนฝุ่นจากถนนลูกรังได้ลุยเลย ลืมบอกว่ารถส่วนตัวก็ต้องจ่ายค่าเอารถเข้าด้วยเช่นกัน แต่เรามีอิสระเรื่องเวลาและจุดที่อยากไปแต่อาจไม่เจออะไรเลย

Define territory and Safe zone



ถึงแม้เราจะได้รับอนุญาตให้ขับรถภายในอุทยานได้เองอย่างอิสระ แต่เราต้องขับอยู่บนเส้นทางถนน ห้ามขับออกนอกเส้นทางหรือขับเข้าไปเหยียบหญ้าที่ไม่มีทางรถอยู่บนพื้น พูดง่ายๆ คือไม่ให้เปิดเส้นทางใหม่เด็ดขาด เพราะเป็นการรุกล้ำอาณาเขตของสัตว์ และเราต้องนั่งดูสัตว์อยู่ภายในรถเท่านั้น เปิดกระจกรถได้ แต่ห้ามเปิดประตูลงจากรถถึงแม้จะปวดหนักปวดเบา แต่มันก็มีจุดที่ลงได้อยู่นะ ทางอุทยานจะกำหนดจุดที่ลงจากรถได้ หลักๆ คือห้องน้ำที่จะมีป้ายบอกทางเป็นระยะ หรือก็ดูแผนที่อุทยานจะมีปักหมุดให้เห็นว่าตรงไหนมีห้องน้ำบ้าง ภายในจะเป็นส้วมหลุม ถ้านึกไม่ออกก็แบบส้วมสาธารณะที่จีนทุกอย่างลงไปในบ่อลึกที่ขุดไว้ และอีกจุดหนึ่งคือบริเวณแคมป์ไซต์ของอุทยาน (ราคาที่พักของอุทยานสูงพอตัว ถ้าใครสามารถจ่ายได้ก็แนะนำ) แต่ก็จะถูกกำหนดเวลาเข้าออกที่พักตามเวลาการเข้าออกอุทยานจากภายนอกเช่นเดียวกัน จะไม่สามารถเข้าไปในเวลากลางคืนได้

Accommodations

เราเคยอ่านเจอว่าสำหรับคนที่อยากพักในอุทยาน ให้พักที่แคมป์ไซต์ Okaukuejo เพราะเป็นจุดกึ่งกลางของอุทยานพอดี ขับรถไปตรงไหนก็สะดวก นอกจากนี้เขายังมีเปิดไฟ (Floodlit) ส่องไปที่บ่อน้ำตอนกลางคืนให้ด้วย (ที่แคมป์ไซต์ Halali กับ Namutoni ก็มีเหมือนกัน) ทำให้เราส่องสัตว์กลางคืนได้เลย โดยไม่ต้องเอาตัวออกไปไหน สะดวกมาก และมีโอกาสได้เจอแรดดำที่หายากมากินน้ำตอนกลางคืนด้วย แต่จะพักข้างนอกอุทยานก็ได้ มีโรงแรมหลายระดับราคา แต่ก็ต้องจดจำเวลาประตูอุทยานปิดเปิดให้ดี

National Park Fee

ค่าเข้าอุทยาน Foreign adult คนละ N$ 100 รถเก๋งคันละ N$ 30 และมีค่าอนุรักษ์อุทยานคนละ N$ 50 รถเก๋งคันละ N$ 20 เรามากัน 4 คน รถเก๋ง 1 คัน ก็รวมได้ N$ 650 ราคานี้สำหรับ 1-day pass นับเวลาระบบ 24 ชั่วโมง หลังจากเรากรอกเอกสารก็จะได้รับ Permit มา 1 กระดาษ A4 ก็ผ่านเข้าไปได้เลย แล้วไปจ่ายเงินให้เรียบร้อยที่ Tourist Information ตามแคมป์ไซต์หลัก เพราะตอนออกจากอุทยานจะโดนตรวจว่าจ่ายหรือยังทุกคัน ถ้าคิดจะเนียนไม่จ่ายบอกเลยโดนปรับแพงกว่าเยอะนะ และอย่าทำใบเสร็จหายนะ ถ้าหายก็จะพอๆ กับไม่ได้จ่าย



Food, No Feeding

ห้ามให้อาหารสัตว์ แต่จริงๆ จะบอกว่าอาหารคนที่จะกินยังหายากเลยจะเอาอาหารอะไรให้สัตว์ก่อน ฮ่าฮ่าฮ่า คือด้วยความเป็นป่าและธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ การบุกรุกของความเจริญของเมืองเลยไม่มี และการซื้อน้ำตุนไว้หลังรถจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ส่วนอาหารกลางวันเราหากินได้ที่แคมป์ไซต์หลัก ร้านอาหารมีแน่นอน เราแวะทานข้าวเที่ยงที่ Halali อาหารก็จะประมาณสเต็ก เบอร์เกอร์ ไส้กรอกย่าง ร้านอาหารที่นี่ก็หายากทุกอย่างพึ่งพาโรงแรมที่เราพักอย่างเดียว ทำให้ที่พักที่ดีรวมอาหาร เช้า เย็น มีความจำเป็นมาก ถึงแม้ราคาที่พักจะแพงหน่อยก็จ่ายไปเถอะ เพราะถึงหน้างานมันไม่มีอะไรเลยจริงๆ ในรัศมี 100 กิโลเมตร แต่ในเมืองหลวงและเมืองหลักคนละเรื่องเลยนะบอกเลยว่ามีครบ



Etiquette for Game Drive

ถ้าเจอสัตว์ให้ขับเข้าไปต่อคิวให้รถคันอื่นที่มาก่อนได้ดูก่อน แล้วดับเครื่องยนต์เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนสัตว์ ถ้าเจอสัตว์ข้ามถนน เจอรถที่สวนมา ก็ชะลอความเร็วลง พยายามเลี่ยงการแซงรถซาฟารีแบบโอเพ่นแอร์เพื่อที่คนบนรถจะได้ไม่ต้องดมฝุ่นที่คลุ้ง (ถึงแนะนำว่าให้เช่ารถมาขับเองเถอะ)



นอกจากซาฟารี จะบอกว่าประเทศนามิเบีย นามีใจ มีครบทุกรูปแบบ ถ้าวางแผนจะมาต้องไม่ต่ำกว่า 15 วัน ให้คุ้มค่าวีซ่าและตั๋วเครื่องบิน จะบอกว่าเดี๋ยวนี้คนไทยเขาอนุญาตให้ทำ Visa on Arrival ได้แล้ว แต่จำเป็นต้องลงเครื่องที่ HOSEA KUTAKO INTERNATIONAL AIRPORT เท่านั้นนะ แบบ ลง จ่าย จบ ทำให้การไปนามิเบียง่ายขึ้นเยอะเลย ■

Next EP : Colour of Namibia
แลนด์มาร์กที่ห้ามพลาดของประเทศนามิเบีย
ต้น Camel Thorn ที่ Deadvlei

รู้ดี

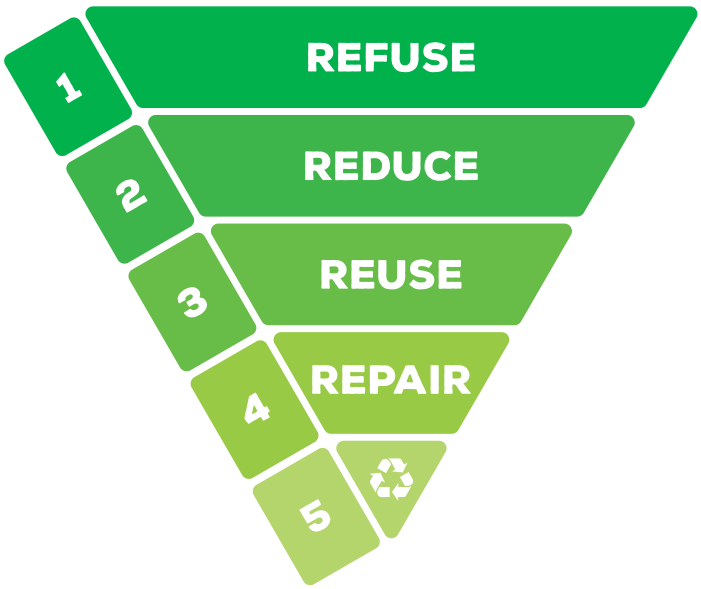
How to จัดการขยะในชีวิตประจำวัน

5Rs



ธีรพงศ์ พลนำ (ตอง)
วิศวกรสิ่งแวดล้อม 1
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด





5Rs กับ 5 ไลฟ์สไตล์การใช้ทรัพยากร

ปัจจุบัน การใช้ชีวิตที่เร่งรีบตามยุคสมัย ทำให้กิจกรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นประจำวันจำเป็นต้องสะดวกสบายและรวดเร็ว ซึ่งแต่ละกิจกรรมในการดำเนินชีวิตย่อมทำให้เกิดขยะขึ้นไม่มากก็น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขยะที่เกิดขึ้นจากบรรจุภัณฑ์ที่ใช้เพียงครั้งเดียว เช่น ถุงพลาสติกหูหิ้ว แก้วพลาสติก หลอดพลาสติก โฟมบรรจุอาหาร เป็นต้น บรรจุภัณฑ์เหล่านี้ส่วนใหญ่จะกลายเป็นขยะทันทีหลังการใช้งานไม่กี่วินาที ทำให้ขยะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และด้วยกระแสความสนใจด้านสิ่งแวดล้อมกับการจัดการขยะของคนทั่วโลกกำลังได้รับความนิยม เราจึงขอนำเสนอหลักการที่จะใช้เป็นเครื่องมือสำหรับลดการเกิดขยะในชีวิตประจำวัน และเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการให้ดียิ่งขึ้น ด้วยหลักการ "5Rs" ซึ่งประกอบด้วย

REFUSE	*ปฏิเสธสิ่งที่จะทำให้เกิดของเสีย*
REDUCE	*ลดการทำให้เกิดของเสีย*
REUSE	*ใช้ซ้ำเพื่อลดการเกิดของเสีย*
REPAIR	*ซ่อมแซมปรับปรุง เพื่อให้ใช้ได้นานขึ้น*
RECYCLE	*นำเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่*

REFUSE: การปฏิเสธ หรือการไม่ใช้ของที่ไม่จำเป็น ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบหรือเป็นตัวการสร้างมลพิษทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น ปฏิเสธการใช้หลอดพลาสติก เราอาจเคยชินกับการใช้งานเพื่อความสะดวกในการบริโภค แต่การใช้งานเพียงแค่ครั้งเดียวทำให้เกิดขยะพลาสติกที่ย่อยสลายได้ยากไปอีกหลาย 10 ปี หรือการปฏิเสธการใช้ถุงพลาสติกแล้วเปลี่ยนมาใช้ถุงผ้าเพื่อลดขยะปริมาณมหาศาลที่จะเป็นภาระให้หลุมฝังกลบ

REDUCE: หากไม่สามารถปฏิเสธการใช้ของที่ไม่จำเป็น ก็สามารถใช้ได้ เพียงแต่ให้ลดการใช้แทน เช่น ลดการใช้ถุงพลาสติก ลดการใช้แก้วพลาสติก ลดการรับประทานอาหารเหลือ โดยสั่งอาหารอย่างเพียงพอ เป็นต้น ด้วยวิธีนี้เราจะสามารถลดอัตราการเกิดของเสียลงได้

REUSE: การใช้ซ้ำ โดยนำสิ่งของที่สามารถใช้ซ้ำได้ มาใช้ซ้ำอีกครั้งให้คุ้มค่ามากที่สุด เช่น การใช้แก้วน้ำส่วนตัว เพื่อลดการเกิดของเสียอย่างแก้วพลาสติก การใช้ถุงผ้า หรือการเก็บถุงพลาสติกจากร้านสะดวกซื้อที่มีความหนาเพื่อนำมาใช้ซ้ำในหลายโอกาส หรือการใช้กระดาษให้หมดทั้งหน้าและหลัง หลักการนี้จะช่วยลดการเกิดของเสียได้ดี และยังเพิ่มความเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความรักษ์สิ่งแวดล้อมของตัวเรา

REPAIR: การซ่อมแซมสิ่งต่าง ๆ ให้สามารถใช้งานได้นานขึ้น แทนการนำไปทิ้งในทันที เช่น ซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ขาด นำไปเย็บแก้ไข เพื่อลดการทิ้งเป็นขยะ เป็นต้น

RECYCLE: การนำทรัพยากรหรือของที่ไม่ใช้แล้วกลับเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลและนำกลับมาใช้ใหม่ โดยในปัจจุบันผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้มีการใส่ใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และผลิตสินค้ามาในรูปแบบที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้มากขึ้น เราสามารถช่วยกระบวนการรีไซเคิลนี้ได้ ด้วยการคัดแยกขยะเพื่อให้ง่ายต่อการส่งต่อของไม่ใช้แล้วสู่กระบวนการรีไซเคิลที่เหมาะสม

จะเห็นได้ว่า การใช้หลักการ 5Rs เพื่อลดการเกิดขยะในชีวิตประจำวันนั้นไม่ยากเลย เริ่มต้นจากการปฏิเสธสิ่งที่เราคิดว่าไม่จำเป็นต้องใช้ก่อน หากลดการใช้ได้ก็ค่อยๆ ลด แล้วเปลี่ยนมาใช้วัสดุหรืออุปกรณ์ที่สามารถใช้ซ้ำได้ หากพังชำรุดนิดหน่อยอย่าเพิ่งทิ้ง ลองซ่อมดูก่อน หากสุดท้ายต้องทิ้งของเสียให้เป็นขยะจริงๆ ก็ไม่ได้ผิดอะไร เพราะเลือกที่จะใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและง่ายต่อการรีไซเคิลอยู่แล้ว ขยะของเสียที่เราทิ้งไปก็จะกลับมาเป็นบรรจุภัณฑ์หรือสิ่งอื่นๆ ให้เราใช้งานได้อีกครั้งโดยไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และสร้างภาระให้คนในรุ่นต่อๆ ไป





5Rs ไม่ยากอย่างที่คิด
มาร่วมเป็นอีกหนึ่งแรง
ในการช่วยโลกของเรา
เพราะ “รักษ์โลกเริ่มที่เรา”

5 ถัง 5 สี กับวิธี “เคลียร์ ล้าง แยก”

ถังขยะ 11 ถัง ภายในสำนักงานบริษัทบุญรอดฯ สร้างขึ้นเพื่อรองรับขยะทุกประเภทให้ครอบคลุมมากที่สุด
แต่จริงๆ แล้ว ทั้ง 11 ถัง แยกย่อยอีกทีมาจากถังขยะ 5 ประเภท และ 5 สี ดังนี้



สีเขียว: ถังขยะย่อยสลาย (Food Waste) คือ ขยะเศษอาหาร เพื่อนำไปทำปุ๋ยหรืออาหารสัตว์ เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ เปลือกผลไม้

สีฟ้า: ถังขยะทั่วไป (General Garbage) คือ ขยะที่ไม่สามารถรีไซเคิลหรือใช้ซ้ำได้ ต้องส่งกำจัดอย่างถูกวิธีเท่านั้น เช่น กล่องโฟม หรือขยะที่เปื้อนอาหาร ซึ่งจะมีการแยกจัดการเป็น 2 ส่วน คือ นำไปฝังกลบกับนำไปเป็นเชื้อเพลิง

**ถ้าเป็นของเสียที่เลอะอาหารแล้ว จะยากต่อการรีไซเคิล แต่ถ้าล้างให้สะอาดก็สามารถนำไปรีไซเคิลและลดปริมาณขยะทั่วไปได้

สีเหลือง: ถังขยะรีไซเคิล (Recyclable Waste) คือขยะที่จะนำไปรีไซเคิลกลับมาใช้ใหม่ ได้แก่ ขวดพลาสติก PET (PET Bottle) พลาสติกยืด (Stretch Plastic) กระดาษ (Paper) ขวดแก้ว (Glass) กระป๋องอะลูมิเนียม และโลหะอื่นๆ (Aluminium Can / Metal) รวมเป็นขยะถังสีเหลือง

สีแดง: ถังขยะอันตราย (Hazardous Waste) คือ ขยะที่มีสารเคมีอันตรายเป็นส่วนประกอบ ต้องส่งกำจัดให้ถูกวิธีเท่านั้น

สีแดงเลือดหมู: ถังขยะติดเชื้อ (Infectious Waste) คือ ขยะที่มีเชื้อโรคปะปน ต้องนำไปทำลายทิ้งอย่างถูกวิธี เช่น หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ชุดตรวจ ATK พลาสเตอร์ปิดแผล ต้องส่งกำจัดให้ถูกวิธีเท่านั้น

ถังขยะ 5 สี “เคลียร์ ล้าง แยก” สอดคล้องกับการเก็บขยะในโครงการ “ไม่เทรวม” ของกรุงเทพมหานคร และเนื่องจากขยะที่เกิดขึ้นภายในสำนักงานไม่ได้มีปริมาณมากนัก เมื่อเทียบสัดส่วนกับการใช้รูปแบบถังขยะ 11 ถัง ด้วยเหตุนี้ ในอนาคตจึงอาจมีการรวมถังให้ประเภทขยะน้อยลง แต่วิธีการคัดแยกขยะยังมีประสิทธิภาพเหมือนเดิม ทั้งนี้ สำคัญที่ยังคงต้องทิ้งขยะให้ถูกถัง เพื่อให้ขั้นตอนการเก็บและการจัดการขยะที่ยุ่งยากนั้นลดลง ■



หวานอย่างไรดี หน้าร้อนนี้

ในหน้าร้อนที่กำลังจะมาถึงนี้ ประเทศไทยคงมีอุณหภูมิที่ร้อนสุดๆ ในเดือนมีนาคม - เมษายนนี้ ความร้อนและแสงแดด อาจทำให้คนมีความกระหายเครื่องดื่มหวานๆ มาคลายร้อนกัน ในคอลัมน์นี้เราจะมาดูกันว่า เราควรจะบริโภคน้ำตาลอย่างไรเพื่อให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เราไม่ควรบริโภค น้ำตาลมากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน เรามาดูกันว่าปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มมีเท่าไร

น้ำผลไม้	200	มล.	6.25	ช้อนชา
กาแฟสด	475	มล.	10.50	ช้อนชา
น้ำอัดลม	450	มล.	10.75	ช้อนชา
ชานมไข่มุก	350	มล.	11.25	ช้อนชา
ชาเขียว	500	มล.	14.50	ช้อนชา
นมเปรี้ยว	400	มล.	19	ช้อนชา

เมื่อเรารับประทานน้ำตาลมากเกินไป ก็จะเกิดน้ำตาลสะสมไปเรื่อยๆ ส่งผลกระทบต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย และเกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ อาทิ

1. ฟันผุ เมื่อเรารับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในปริมาณมาก จุลินทรีย์ในช่องปากจะย่อยสลายน้ำตาล เกิดเป็นกรดเข้าไปละลายเคลือบฟันอย่างช้าๆ จนเป็นสาเหตุของฟันผุ

2. เสพติดน้ำตาล การรับรสหวานที่ลิ้นจะส่งสัญญาณไปกระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ ให้ส่งกระแส Dopamine (โดพามีน) ไปทั่วสมอง ทำให้เรารู้สึกดี เคลิบเคลิ้ม และอยากกินรสหวานมากขึ้นอีก จนเกิดอาการเสพติดน้ำตาล

3. ผิวหนังเหี่ยวย่น น้ำตาลทำปฏิกิริยาเปลี่ยนโครงสร้างของคอลลาเจน ทำให้ Elastin (อีลาสติน) ถูกทำลาย ผิวหนังจึงแห้ง มีริ้วรอยลึก และหย่อนคล้อย

4. อาหารไม่ย่อย น้ำตาลทำให้แบคทีเรียไม่ดีในทางเดินอาหารเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร

5. ไขมันพอกตับ ถ้าน้ำตาลส่วนเกินในร่างกายมากเกินความต้องการ ตับจะนำไปสร้างเป็นไขมัน และหากสะสมมากๆ จะเกิดภาวะไขมันพอกตับ

6. หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงอย่างต่อเนื่อง จะไปลดประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจเสียหายได้ นำไปสู่โรคหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว และโรคเส้นเลือดสมองได้ในที่สุด

7. เบาหวาน ตับอ่อนต้องทำงานหนักเพื่อหลั่งอินซูลินเพิ่มขึ้นในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งระยะยาวตับอ่อนจะรับไม่ไหว การหลั่งอินซูลินจะค่อยๆ ลดลงและไม่เพียงพอทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และเกิดโรคเบาหวานในที่สุด

ปัจจุบัน ประเทศไทยมีความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือร้อยละ 9.5 ในปี พ.ศ. 2563 และผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่มากกว่า 300,000 รายต่อปี ซึ่งผู้ป่วยใน 300,000 รายนี้ ส่วนมากจะเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โดยส่วนมากจะเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคการใช้ชีวิตประจำวัน และอาจรวมถึงการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ

เบาหวานชนิดที่ 2 เป็นชนิดที่พบได้บ่อยที่สุด ในคนไทยพบประมาณ 95% ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เกิดจากร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ หรือผลิตได้เพียงพอแต่อินซูลินไม่สามารถนำน้ำตาลกลูโคสเข้าเซลล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเรียกว่า Insulin Resistance (ภาวะดื้อต่ออินซูลิน) อาจมีอาการหรือไม่มีแต่ตรวจพบโดยบังเอิญ พบในคนที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป รูปร่างอ้วน อาจพบในเด็กที่อ้วนได้ มีประวัติโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ใน พ่อ แม่ พี่หรือน้อง พบมากเมื่ออายุมากขึ้น อ้วน ไม่ออกกำลังกาย

การปรับเปลี่ยนอาหารจึงมีความสำคัญต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในการปรับเปลี่ยนอาหาร เราควรบริโภคโปรตีน 1.2 - 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ในคนปกติที่ไม่มีโรค เพื่อป้องกันการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ แนะนำให้ดื่มน้ำมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน เพื่อป้องกันการขาดน้ำ (หลีกเลี่ยงน้ำหวาน) ถ้ามีความอยากดื่มน้ำผลไม้ ลองปรับเปลี่ยนเป็นรับประทานผลไม้ทั้งลูก เพื่อให้ได้สารอาหารและเส้นใยอาหาร ซึ่งช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลได้

นอกจากนี้ การทำอาหารรับประทานเองยังสามารถช่วยให้เราสามารถเลือกเครื่องปรุงที่ถูกต้องและลดปริมาณน้ำตาลลงได้ ■



ปัจจุบัน ประเทศไทยมีความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือร้อยละ 9.5 ในปี พ.ศ. 2563 และผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่มากกว่า 300,000 รายต่อปี ซึ่งผู้ป่วยใน 300,000 รายนี้ ส่วนมากจะเป็นเบาหวานชนิดที่ 2

ที่มาข้อมูล

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สถาบันโภชนาการ เอกสารประกอบการบรรยาย หัวข้อโภชนาการกับโรคเบาหวาน ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล มหาวิทยาลัยมหิดล



ทิพธิดา สุขุม
เชฟและนักกำหนดอาหารวิชาชีพ
แห่งประเทศไทย

RECOMMENDED

หนังสือแนะนำ



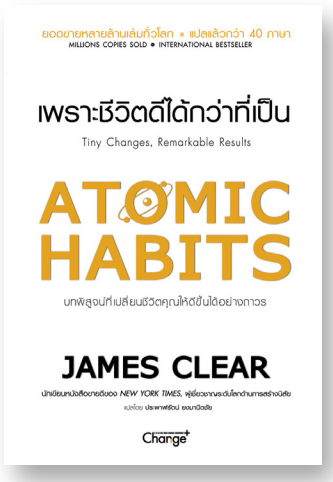
ชีวิตมันก็แบบนี้แหละ

ผู้เขียน: คิดมาก / ง่วง / บาร์จเฉยๆ / ถ่าน / อะนะ / พาฝัน / อิสญะ / ชัยยะ / Morefin / #JIRADT

อันนี้หนูอ่านมาตั้งแต่ตอนเรียนปี 4 ตอนนั้นเครียดมากๆ เพราะต้องทำวิจัยจบ หนูรู้สึกว่าอ่านเล่มนี้แล้วทำให้หนูมีแรงสู้ขึ้นมา เหมือนอ่านแล้วมันก็ปลงๆ หน่อย มันเหมือนทำให้เราคิดออกว่าจะจัดการกับปัญหายังไง เหมือนเราเลือกปัญหาไม่ได้ แต่เราเลือกวิธีที่จะจัดการปัญหาได้ ผ่านมาหลายปี ตอนนี้หนูก็ยังวนๆ กลับไปอ่านอยู่เลย



สุภาภรณ์ ทองงามขำ
เจ้าหน้าที่ธุรการ
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

ผู้เขียน: เจมส์ เคลียร์ (James Clear)
ผู้แปล: ประพาพรัตน์ ยงมานิตชัย

Atomic Habits นำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวกับการสร้างนิสัยที่ดีและเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน หนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้ตัวเราเข้าใจนิสัยและเปลี่ยนแปลงตัวเองได้มีประสิทธิภาพ "เป้าหมายดีในการกำหนดทิศทาง แต่กระบวนการต่างหากที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างความก้าวหน้า"



อรวรรยา ศรีสุพรรณ
Logistic and Customer Service Supervisor
บริษัท สิงห์ปาร์ค เชียงราย จำกัด



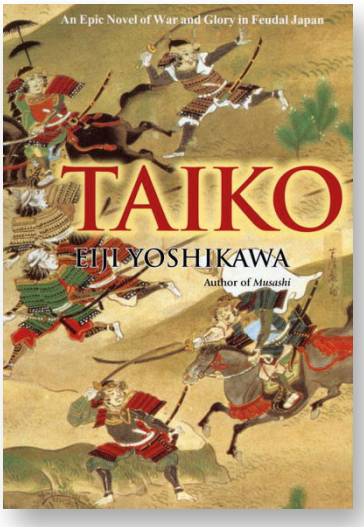
พลังแห่งสมองที่สอง

ผู้เขียน: Tiago Forte ผู้ก่อตั้ง Forte Labs แล็บที่ช่วยให้องค์กรต่างๆ เพิ่ม Productivity ในการทำงาน

ปัจจุบัน มีเรื่องราวในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นข่าวสาร หรืองานที่จะต้องทำมากมาย หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เราเรียนรู้การจัดการ to do list ให้มีระบบระเบียบ นำ digital technology ต่างๆ มาเป็น tool ที่จะช่วยจัดการให้ชีวิตง่ายขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น



รุศนันท์ กังอุบล
ผู้จัดการแผนกข่าวองค์กร 2
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



TAIKO (ไทโค)

เขียนโดย Eiji Yoshikawa (เออิจิ โยชิคาวา) แปลจากภาษาญี่ปุ่น เป็นภาษาอังกฤษโดย William Scott Wilson (วิลเลียม สก๊อต วิลสัน)

เป็นนิยายชีวประวัติสมมติที่อ้างอิงประวัติศาสตร์จริงของ Toyotomi Hideyoshi (โทโยโตมิ ฮิเดโยชิ) ผู้ที่เกิดมาเป็นสามัญชนในช่วง "สงครามกลางเมืองสองศตวรรษ" ของดินแดนปลาดิบ สมัยที่เหล่าซามูไรเรืองอำนาจ

ด้วยความเพียรพยายาม และความแน่วแน่กล้าหาญในการตัดสินใจลงมือเมื่อจังหวะเหมาะสม จนเขาได้เต้าขึ้นมาเป็น "ไทโค" (ผู้สำเร็จราชการแทนองค์พระจักรพรรดิแห่งญี่ปุ่น) และคนยุคปัจจุบันยกย่องว่าเขาเป็น "ผู้รวบรวมแผ่นดินคนที่สองของญี่ปุ่น"



สหภูมิ อนุชาติบุตร
Personal Assistant
บริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด

ข้าวผัดสับปะรด
PINEAPPLE FRIED RICE



เมนูอาหารจานเดียววันนี้ เราขอเอาใจคนวัยทำงานเป็นพิเศษ ด้วยเมนูอาหารที่รับประทานง่าย และรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย มีรสชาติที่หวานออกเปรี้ยว นั่นก็คือ "ข้าวผัดสับปะรด" โดยส่วนตัวเราเป็นคนชอบกินสับปะรด และมักจะสั่งบ่อยๆ เวลาไปตามร้านอาหาร จึงเกิดแรงบันดาลใจในการทำเมนูข้าวผัดสับปะรดด้วยตัวเอง วันนี้ก็เลยขอมาแชร์วิธีการทำเมนูนี้ ซึ่งวิธีทำไม่ยากเลย คุณก็สามารถทำเองได้ที่บ้าน

วัตถุดิบ

ข้าวหุงสุก	2	ถ้วย
สับปะรด	1	ถ้วย
ไข่ไก่	2	ฟอง
กุ้งสด	200	กรัม
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1-2	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่	2	ช้อนโต๊ะ
กุนเชียง	1	เส้น
ลูกเกด	2	ช้อนโต๊ะ
แฮม	2	ช้อนโต๊ะ
หมูหยอง	3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	½	ถ้วย
ผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา





ขอบคุณ จิตรวดี ประกอบนา เจ้าหน้าที่บริหารข่าวสารองค์กร กลุ่มประชาสัมพันธ์ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

ขั้นตอนและวิธีทำข้าวผัดสับปะรด

1. ผ่าครึ่งสับปะรด เอาเนื้อออก นำเนื้อสับปะรดส่วนที่ต้องการหั่นให้เป็นชิ้นพอดีคำรอไว้ใส่ข้าวผัด

2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันลงไป นำกระเทียมสับและหอมหัวใหญ่ใส่ลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน จนกระเทียมสับและหอมหัวใหญ่สุก จากนั้น ใส่กุ้งลงไป ผัดสักครู่ให้กุ้งแค่พอสุก แต่อย่าให้สุกมาก เพราะเนื้อกุ้งจะไม่กรอบอร่อย

3. ตอกไข่ใส่ลงไป 2 ฟอง ผัดสักครู่พอให้ไข่สุก จากนั้นนำข้าวหุงสุกที่เตรียมไว้ใส่ลงไปผัด

4. นำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ใส่เพื่อเพิ่มรสชาติ เริ่มจากซอสปรุงรส น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผงกะหรี่และพริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน ใส่สับปะรดหั่นที่เตรียมไว้ลงไป ตามด้วยกุนเชียง ลูกเกด แฮม ผัดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

5. ตักข้าวผัดสับปะรดใส่ในผลสับปะรดที่ผ่าครึ่งเอาเนื้อออก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ หมูหยองและหอมผักชี พร้อมเสิร์ฟ ■























2024 SONG RELEASES
FROM MUZIK MOVE

มกราคม

Copter	อยากมีเธอในชีวิตจนวันสุดท้าย (The End)	25.01.2024
The Publish	เธอหมา	29.01.2024
JIRA	YHH (It's You)	31.01.2024

กุมภาพันธ์

PAUSE	วันหนึ่งถ้าฉันอกหัก	05.02.2024
ALIZ	รถไฟเหาะ (Roller Coaster) Feat. LAZYLOXY	08.02.2024
KETAYA	พอได้แล้ว (Syrup Red)	12.02.2024
Varitda	IF	13.02.2024
Ink Waruntorn x 4EVE	LUCKY YOU	15.02.2024
Dax Rock Rider	ตายฟรี	27.02.2024
Overload	คนเสียใจคือฉัน	27.02.2024
OneOne	วันวาน	29.02.2024

ขอ.939/2566

HARU 茶

COLD BREW GREEN TEA



ให้เวลาสกัดรสชา
ให้เต็มรสชาติ



MY WORLD

มาย... คอนเนคได้ ทุกไอเดีย

ALWAYS CONNECTED

มาคอนเนคกันได้ที่

WWW.MYWORLD-STORE.COM