

Corporate Communication Division

# MFLF

## BULLETIN



### 'អាមេរិកបាសុខ'

គណនីប្រជាធិបតេយ្យសម្រាប់  
ធនធានអាមេរិកបាសុខដែលបានបង្កើតឡើង

### សិស្សអេក្រង់ក្រុងពីរប្រទេស

ការបង្កើតរបស់វាអាចបានក្រុមហ៊ុនក្នុងប្រទេស  
បានបង្កើតឡើង

### រងក្រារក្រុងពីរប្រទេស

គណនីប្រជាធិបតេយ្យសម្រាប់

ការបង្កើតរបស់វាអាចបានក្រុមហ៊ុនក្នុងប្រទេស

បានបង្កើតឡើង

ពារេ: 'រួមឃីន' គឺ គោរពបំផុត

ការបង្កើតរបស់វាអាចបានក្រុមហ៊ុនក្នុងប្រទេស

បានបង្កើតឡើង

សិស្សអេក្រង់ក្រុងពីរប្រទេស

គណនីប្រជាធិបតេយ្យសម្រាប់

ការបង្កើតរបស់វាអាចបានក្រុមហ៊ុនក្នុងប្រទេស

បានបង្កើតឡើង



## 21 ตุลาคม 2561

วันคล้ายวันพระราชนมกพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
“แม่ฟ้าหลวง” ของปวงชนชาไทย

ทุกครั้งที่ล่มเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรบันดอยสูง โดยเอลิคอปเตอร์ จะมีคนจะแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ฯลฯ ติดตามไปด้วยเสมอ ทำให้ทักษะเป็นภาพจำของเหล่าชาว夷เขาว่าการเด็จจะมาเยือนของพระองค์ ในแต่ละครั้งจะทำให้ชีวิตของพวก夷ได้ดีขึ้นและต่างบ้านพระนามพระองค์ว่า “แม่ฟ้าหลวง” แม่ที่สรรค์ประทานมาให้จากท้องฟ้า

ร่วมน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ  
กองบรรณาธิการ MFLF Bulletin และพนักงานมูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์

# Message from Editor

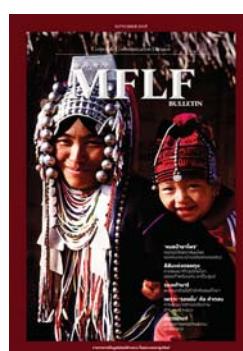
## สวัสดีค่ะ ชาวแม่ฟ้าหลวงทุกท่าน

MFLF Bulletin ฉบับนี้ ถือเป็นวารสารรายปีในเล่มแรกของ มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ที่ฝ่ายสื่อสารองค์กรจัดทำขึ้น เพื่อสื่อสาร ภารกิจ และกิจกรรมต่างๆ ที่มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ได้ดำเนินงานใน แต่ละไตรมาสให้ชาวแม่ฟ้าหลวงได้รับทราบกันอย่างทั่วถึง จะได้เห็น ทิศทางของมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ร่วมกัน

ในฉบับนี้ เพื่อนๆ จะได้เห็นโครงการใหม่ๆ หลายโครงการที่ มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ได้ริเริ่มขึ้น รางวัลที่มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ได้รับ รวมทั้งบทความที่น่าสนใจ เช่น การดูแลสุขภาพ เคลลิดลับต่างๆ ในการทำงาน รวมถึงบทลงโทษภัยณ์ และสถานที่ห้องเที่ยวจากลีลา การเขียนของเพื่อนๆ ที่ไปเที่ยวแล้วนำมาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งนำเสนอด้วยภาษาไทยน่าสนใจ แฉมภาพสวยอีกด้วย หาก

เพื่อนๆ ท่านใดมีบทความดีๆ หรือไปเที่ยวที่ไหนแล้วอยากมาเล่า ให้ชาวแม่ฟ้าหลวงฟัง ก็ขอเชิญส่งมาที่ฝ่ายสื่อสารองค์กรได้เลย นะครับ เราเมื่องบ้านๆ ให้กับทุกท่านที่ส่งบทความมาลงในวารสาร MFLF Bulletin ด้วยค่ะ

แล้วรอพบกันในเล่มหน้านะคะ  
ฝ่ายสื่อสารองค์กร



**MFLF Bulletin**  
เดือนกันยายน 2018

## Editorial Team

ฝ่ายสื่อสารองค์กร

- ✉️ ส่งเรื่องราวของเพื่อนๆ ได้ที่อีเมล communication@doitung.org หรือ saranrat@doitung.org

## Follow Us

- 🌐 www.maefahluang.org
- FACEBOOK www.facebook.com/MaeFahLuangFoundation
- TWITTER @maefahluangfoundation

## Contact Us

- 📍 1875/1 ถนนพระราม 4 แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330



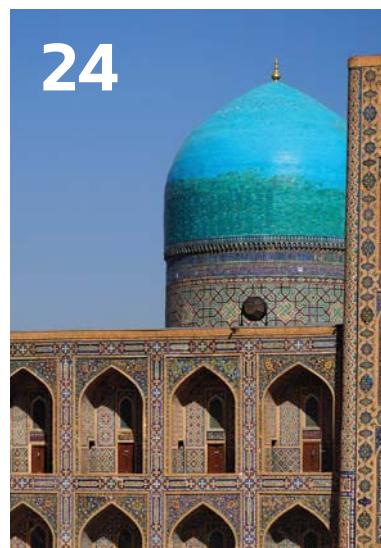
# Contents

September 2018

- |           |   |           |  |
|-----------|---|-----------|--|
| <b>2</b>  | <b>Remembrance</b><br>21 ตุลาคม วันคิดถึงสมเด็จฯ  | <b>20</b> | <b>Festival</b><br>สีสันดอยตุง กาดชนเผ่าก่อร่วมรักษาโลก<br>ปล่อยก้าชเรือนกระเจาเป็นศูนย์           |
| <b>3</b>  | <b>Message from Editor</b>  | <b>21</b> | <b>Characters</b><br>กายเนื้อสังจาก การใช้สิ่งสติก   |
| <b>5</b>  | <b>Happy Workplace</b><br>6 สิ่งที่ควรเรียนทำต่อเช้า เพื่อทำงาน<br>ได้ราบรื่นตลอดวัน      | <b>22</b> | <b>Health</b><br>กินส้มวันละลูก ช่วยบำรุงสายตา<br>ลดความเสี่ยงของโรคตาเสื่อม                       |
| <b>6</b>  | <b>Highlight</b><br>กรองผักบุ้งพระคุณสมเด็จฯ<br>อบรักษาปลูกแล้วแห้งและดอย                 | <b>24</b> | <b>Travel</b><br>สมาร์ชันก์ ศูนย์กลางแห่งอารยธรรม<br>เอเชียกลาง                                    |
| <b>10</b> | <b>Interview</b><br>รองเท้านาฬิก พรรรณกล่าวwhyไม่รำลึกถึงสมเด็จฯ                          | <b>27</b> | <b>Need to Know</b><br>คุณแม่มือใหม่ใช้สักธีระกันสังคมรับ<br>คาดระวังและค่าฝากครรภ์เพิ่ม 1,000 บาท |
| <b>13</b> | <b>Better World</b><br>รวมพลังลดขยะ 154 จังหวัดไทย<br>ห้ามนำถุงพลาสติกและโฟมเข้าในพื้นที่ | <b>28</b> | <b>Sustainable Development</b><br>เพราะ 'รอยยิ้ม' คือคำตอบ   |
| <b>14</b> | <b>Development</b><br>'หม้อปายาไฟร์' ยอดกฎหมายสูญเสียไฟร์<br>ของหมอชนเผ่าบนดินแดนดอยตุง   | <b>30</b> | <b>Mae Fah Luang Sports Day</b><br>ประมวลภาพกีฬาสีประจำปี<br>เฉลิมฉลองงานแม่ฟ้าหลวง                |
| <b>17</b> | <b>MFLF News</b>  |           |  |



6



24



20



28



30

# Happy Workplace

เรื่อง ฝ่ายสื่อสารองค์กร

## 6 สิ่งที่ควรเริ่มทำแต่เช้า เพื่อกำหนดได้รับรีบันตลอดวัน

มนุษย์เงินเดือนผู้ใช้เวลาในอوفฟิศหากว่าอยู่บ้าน หากทำงานด้วยความกดดัน และความเหนื่อยล้าไปตลอดวัน ก็อาจทำให้รู้สึกเสียสุขภาพกาย ใจไปน้อย ลองปรับวิธีการ ทำงานใหม่ๆ ตั้งแต่เมื่อมาถึง โต๊ะทำงาน เพื่อช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพการจัดการกับ ภาระงานกังวลหลายให้ราบรื่น ไปตลอดวัน



### กินข้าวเช้าก่อนจะเริ่มทำงาน

อย่าเปิดคอมฯ ไป มือจับแก้วกาแฟไป กินบนมัปป์ไป แทนที่ จะเริ่มขึ้นกลับทำให้งานเดินช้าลงกว่าเดิม และไม่รู้สึกปลดปล่อย ต่อการทำงานเอาไว้เลย

### To-do list ยังจำเป็น แต่ต้องเขียนให้ถูก

จดสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันช่วยทำให้คุณลำดับงานได้ง่ายขึ้น ลองแบ่งออกเป็นงานที่ต้องทำในระยะยาว เพื่อเตือนตัวเองว่า อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด กับงานที่ต้องทำในแต่ละวัน เพื่อไปให้ถึงแผนที่ตัวเองวางไว้ ซึ่งงานประจำวันก็ควรจะเป็นสิ่งที่เห็นได้ ปฏิบัติได้จริง วัดผลได้ และจัดการให้เสร็จได้ในเวลาที่กำหนด งานที่เสร็จจะอกมาจะช่วยทำให้คุณมั่นใจว่าทุกอย่างเป็นไปตามแผนที่วางไว้มากขึ้น

### เริ่มจากการที่คิดถึงมากที่สุด

สิ่งไหนที่กวนใจคุณมากที่สุด ก็ทำสิ่งนั้นให้เสร็จก่อน อย่าเพิ่งเสียเวลาอ่านอีเมลหรืออ่านข่าวในสื่อโซเชียลมีเดีย กำจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ด้วยแต่ต้นวัน ช่วยลดความกดดันในการทำงาน และทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายไปจนถึงเย็น

### ทำงานกับเสียงเพลง

การใส่หูฟังช่วยตัดเสียงรอบภายนอกได้ แต่ก็ไม่ควร เปิดเพลงป๊อปที่คุณชอบไม่สูง เพราะนั่นอาจทำให้คุณลุกขึ้นเดัน แทน เปิดเสียงเพลงที่คุณนักได้ยินเวลาไปสปา เช่น เสียงนกร้อง น้ำตก หรือไวน์อยล์ ที่ช่วยทำให้หัวโล่งและสร้างสมารีได้ดี

### “จันอย่างเง็นจะไรจากงานนี้มากที่สุด”

เป็นประroyic ที่ควรถามตัวเองก่อนเข้าประชุมหรือจะเริ่มโครงการใดๆ หากความเครียดเริ่มเข้ามาทำให้คุณว้าวุ่นใจ ให้กลับมาเน้นถึงป้าหมายของงาน เพื่อ hab สนทนากัน หรือตัวงาน ที่จะนำไปสู่ทิศทางการทำงานจนถึงผลลัพธ์ที่คาดหวังได้

### เตือนตัวเองให้นึกถึงภาพใหญ่

บางวันคุณอาจจะต้องนั่งทำงานที่น่าเบื่อ ซึ่งอารมณ์ก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างหรือลดแรงจูงใจในการทำงาน ดังนั้น ควรจะเริ่มจากการที่ให้ความรู้สึกว่ามีความหมายต่อตัวเอง คนที่สามารถสร้างผลงานออกมาได้เรื่อยๆ ก็เป็นพระพากษา สามารถหาเหตุผลในสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ได้อย่างลึกซึ้งว่า ทำไปเพื่ออะไร และทำทำไม การคิดบากเป็นแรงกระตุ้นชั้นดี ที่ทำให้เรามีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น

# Highlight

เรื่อง ฝ่ายสื่อสารองค์กร



## กรองผาบุชาพระคุณสมเด็จฯ อนุรักษ์ศิลปะล้านนาแห่งแคนดอย

กว่า 23 ปีแล้ว ที่อุทยานศิลปะวัฒนธรรมแม่ฟ้าหลวง มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ได้มีการจัดงานน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นพระราชสักการะ แด่สมเด็จพระครินทรบรมราชชนนี ในวันที่ 18 กุมภาพันธ์ทุกปี โดยในปีนี้ได้มีการจัดงาน ‘กรองผาบุชาพระคุณ’ ขึ้นระหว่างวันที่ 18-20 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา และที่พิเศษมากไปกว่าในปีก่อน คือการนำงานพิธีถวายขันดอกมาจัดแสดงร่วมกับนิทรรศการเครื่องสักการะอย่างล้านนา ทำให้เป็นเว็บสถานแห่งหน้าพระบรมรูป หล่อสำริด สมเด็จพระครินทรบรมราชชนนี ละลานตาด้วยสีสันจากดอกไม้นานาพรรณ ที่นำมาตกแต่งในศิลปะล้านนาแบบพานพุ่ม 24 พาน ตั้งอยู่โดยรอบบริเวณอย่างงามสง่า สะท้อนประเพณีและความครรภ์ชาของประชาชนที่มีต่อสมเด็จย่าอย่างมีรักลาย





## ขันดอกคืออะไร

ขันดอก คือเครื่องเป็นหรือภาชนะอย่างเดียวที่บ้านสำหรับใส่ตอกไม้รูปเทียน หรือเครื่องเช่นให้วัชงาชวะเชียงใหม่ผู้มีเชื้อสายลีบจากชาไหเบินในเขตจังหวัดเชียงตุง ประเทศไทยมีนาจะเรียกขันดอกกว่าครัวหักครัวหาง โดยคำว่า ครัว หมายถึงลิ่งของเครื่องใช้ อีก หมายถึง ย่างรัก และหาง หมายถึงชาด หรือสีแดง

รูปทรงของขันดอกมีหลายแบบ และแต่ละแบบจะมีเชื้อเรียกแตกต่างกัน เช่น ขันแดง ขันซี่ ขันโว ฯลฯ แต่โดยรวมจะเป็นทรงสูง ทรงกลางคอด ตัวฐานบนและล่างกว้าง คล้ายรูปบัวหงายบัวคว่าประกบกัน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่สื่อถึงความดีงาม สีสุขสัง ชาล้านนาจึงมักใช้ขันดอกกว้างตอกไม้รูปเทียน ในงานพิธีกรรมทางศาสนา หรือการมอบของถวายให้แก่บุคคลสำคัญ ซึ่งถือเป็นการให้เกียรติแก่ผู้รับอย่างสูงสุด

ในอดีต ขันดอกเป็นของที่มีใช้กันในทุกครัวเรือน แต่ปัจจุบันชาวบ้านต่างคุ้นชินกับการใช้ถาดพลาสติก หรือถาดทองเหลืองกัน ในชีวิตประจำวันแล้ว คนไทยจึงได้เห็นขันดอกเฉพาะในงานประเพณีที่มีการลีบทอดต่อ กันมา อย่างประเพณีใส่ขันดอกอินทขิล หรือพิธีบูชาเล้าหลักเมืองของชาวเชียงใหม่



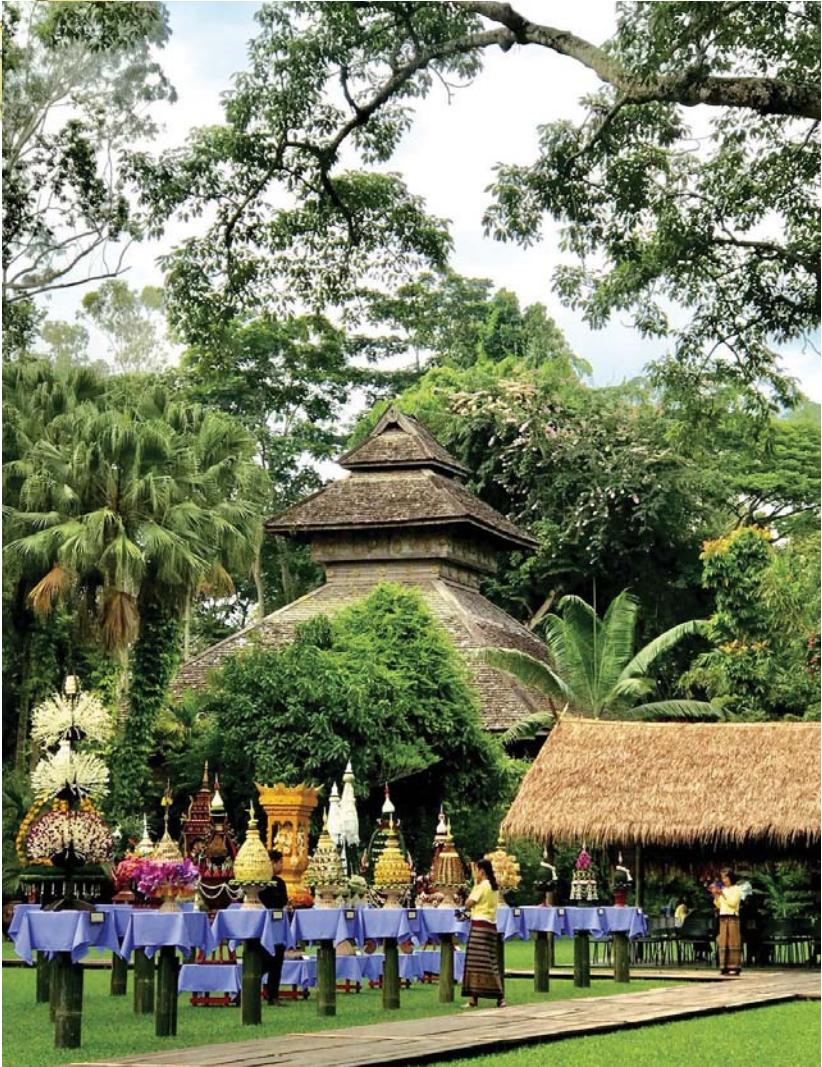


## กรองผกabanขันดอก

การตกแต่งขันดอกถือเป็นงานศิลปะเพื่อการบูชาครัวเรือน แต่เดิมจะประกอบด้วยมวลดอกไม้ รูปเทียน พร้อมข้าวตอกดอกไม้ แฟงไปด้วยความครั้งคราวที่ชาวบ้านทึ่งหมู่บ้านมาช่วงกันใส่ขันดอก จนดอกไม้หลักสีสันเพิ่มพูนบนหัวหน้าองค์พระปฏิมา เนื่องทางวัฒนธรรมของขันดอกนี้ได้ล่องศิลปินนักจัดดอกไม้ ลกุล อินทกุล และ คักคิดีชัย กายนำมาใช้เป็นแรงบันดาลใจรังสรรค์พานขันดอกในงานกรองผกabanบูชาพระคุณอย่างงามมากจัดแสดงโดยรอบบริเวณหอคำ ภายในอุทยานศิลปะวัฒนธรรมแม่ฟ้าหลวง

แนวคิดหลักในการรังสรรค์พานขันดอกครั้งนี้ คือการนำดอกไม้กลับตัวที่หาได้ง่ายๆ เช่น ดอกกระเจียว ดอกหน้ารัว ข้าวตอก หรือดอกไม้อื่นๆ มาปรับเปลี่ยนด้วยรูปทรงที่ดูแปลกตาและร่วมสมัย ผสมผสานฝีมือของช่างฝีมือมุนินิริแม่ฟ้าหลวงฯ และวิทยาลัยอาชีวะ จังหวัดเชียงราย ที่มาร่วมรังสรรค์พานขันดอกร่วมกัน





ลกุล อินทกุล ได้เล่าว่า “ผมได้นำสถาปัตยกรรมของล้านนาที่มีรูปทรงชะลุดำนำมจัดเป็นดอกไม้รูปทรงต่างๆ ให้ดูเป็นล้านนาแบบร่วมสมัย โดยเลือกใช้วัสดุที่หาได้ง่ายๆ ในห้องถัง และเลือกการใช้โทนสีขาวและแดงเป็นหลัก นั่น เพราะสีแดงเป็นสัญลักษณ์ของเลือดเนื้อและจิตวิญญาณ ส่วนสีขาวหมายถึงศาสนาซึ่งทั้งสองสีเป็นสีที่ชาวล้านนานิยมกันมาก”

และเพื่อให้ลมกับเป็นเครื่องบูชาลักษณะลมเดียว พระครินทร์ราบรรมราชชนนี “บันดอกที่จัดขึ้น ผมก็น้อมรำลึกถึงพระเจริญวัตรอันเรียบง่ายของพระองค์ท่าน นำความเรียบง่ายดึงเดิมมาพัฒนา กับความร่วมสมัย เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้เห็นว่าความงามดงามแบบเดิมนั้น สามารถลดแทรกความร่วมสมัยเข้าไปได้ มีความแปรลุก และแตกต่าง” คักคิดชัย กาย กล่าว

การนำขันดอกกลับมาใช้ได้อย่างงาม นอกจากจะทำให้คนรุ่นใหม่ได้ทำความรู้จักถึงราชเหง้าทางวัฒนธรรม ยังเป็นอีกการกิจหลักของมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ในการสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระครินทร์ราบรรมราชชนนี ในการอนรุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่สืบต่อไป



## Interview

เรื่อง ฝ่ายสื่อสารองค์กร  
ภาพ วีระพันธ์ ໂທເຕີຣາຖຸ, ວຽນະຍໍ ຍື້ຈາວ



# สองเก้านารี วรรณกล้วยไม้รำลึก ถึงสมเด็จฯ



กล้วยไม้ร่องเก้านาเรพันธุ์แกะสูญเปอร์เปียโนส์  
(*Paph. superbiens*) ได้รับรางวัลยอดเยี่ยม  
ของงาน และราชาวัลย์ยอดเยี่ยมประจำ



ราว 30 ปีก่อน บนพื้นที่ดอยตุงเคยมีการค้นพบกล้วยไม้ร่องเก้านาเร หรือที่รู้จักกันอีกชื่อหนึ่งว่า Lady's Slipper เรียกตามรูปทรงของส่วนดอกที่คล้ายกับรองเท้าของผู้หญิง หากพับว่ากลัวยิ่งชนิดนี้ได้ถูกหลอกลวงเก็บไปมากจนเกือบใกล้สูญพันธุ์

บูลานิธิแม่ฟ้าหลวงฯ เริ่มโครงการเพาะเลี้ยงร่องเก้านาเรในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ ขึ้นตั้งแต่ปี 2537 เพื่อปลูกศืนสู่ป่า โดยรวมกันสายพันธุ์แท้และลูกผสมจากแหล่งต่างๆ และทดลองเพาะปลูกสายพันธุ์ใหม่ให้มีลักษณะพิเศษขึ้น เมื่อได้รับรองเก้านาเรที่ออกดอกสวยงามก็จัดส่งเข้าประมวลงานกล้วยไม้ระดับชาติ ซึ่งรองเก้านาเรกลุ่มนี้ตั้งชื่อให้ว่า “สังวาลย์” และหมายเลขอีก一把ตามก้าม

ในปีนี้ มีกล้วยไม้จากบูลานิธิแม่ฟ้าหลวงฯ หลายสกุลได้รับรางวัลการประกวดดอกกล้วยไม้ในงาน “ลานนาพฤษภาชาติ ครั้งที่ 37” ณ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 9-13 สิงหาคม ที่ผ่านมา หลายรางวัล ได้แก่ รองเก้านาเรพันธุ์แกะสูญเปียโนส์ ได้รับรางวัล “ยอดเยี่ยมของงาน” และรางวัล “ยอดเยี่ยมประจำ” รองเก้านาเรแวนการ์ด ได้รับรางวัล “ยอดเยี่ยมประจำ” นอกจากนี้ยังมีรองเก้านาเรที่ได้รับเกียรตินิยม จากสมาคมพุกพชาต แห่งประเทศไทยอีกจำนวน 2 สายพันธุ์ด้วยกัน คือ รองเก้านาเรสุขะกุล “สังวาลย์ 14” และ รองเก้านาเรเกราแวน โรมเบิร์ตสัน “สังวาลย์ 1”

MFLF Bulletin มีโอกาสได้พูดคุยกับคุณน้อย รีรัพันธ์ โตติกรุณ ผู้จัดการสวนวิจัยและพัฒนาพืช ผู้อยู่เบื้องหลังสายพันธุ์กล้วยไม้ขึ้นของบูลานิธิแม่ฟ้าหลวงฯ มาตั้งแต่ปี 2537 และเป็นผู้คัดสรรรองเก้านาเรเพื่อเข้าร่วมประกวดในครั้งนี้



### ทำใบบูลานิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ถึงเลือกปลูกกล้วยไม้พันธุ์รองเก้านาเรในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ

เนื่องจากสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีโปรดกล่าวไม่ลักษณะของเท้านารีก็เลยมีโครงการเพาะเลี้ยงรองเท้านารีและอนุรักษ์พันธุ์พิเศษนิดอื่นๆ ขึ้น พระองค์เคยเสด็จทอดพระเนตรรองเท้านารีที่หมู่เกาะอ่างทอง เมื่อปี 2510 พอพระองค์เสด็จกลับมาประทับที่ดอยตุง ก็มีพระราชดำริให้ใช้เป็นแหล่งกระจายกล้วยไม้พันธุ์รองเท้านารีจึงได้ให้ชื่อว่า รองเท้านารีดอยตุง ซึ่งเราได้รวบรวมทั้งพันธุ์รองเท้านารีต่างๆ และการทำลูกผสมเพิ่มเติม

ปัจจุบันการทำรองเท้านารีแบบลูกผสมมีเป้าหมายเพื่อทั้งอนุรักษ์ และให้พระเกี้ยรติสมเด็จฯ ถ้าหากเป็นลูกผสมของรองเท้านารีอ่างทอง หรือรองเท้านารีดอยตุง ก็พยายามจะเอาไปเกี่ยวกับพระนามพระองค์ ที่มีจดทะเบียนมาแล้วก็ เช่น รองเท้านารี พรินเซஸลังกาลย์ รองเท้านารีสังวาลย์ชีรีเบรชั่น ปีที่ 108 และรองเท้านารีสังวาลย์แอนนีเวอร์ชารี ปีที่ 108 ในขณะเดียวกัน ก็จะมีกล้วยไม้อีกกลุ่มนี้ที่สำหรับจำหน่าย เราเก็บตั้งเป็นชีรีลีซ์ดอยตุง

### กล้วยไม้แต่ละสกุลมีระยะเวลาในการปลูกแตกต่างกันอย่างไร

แล้วแต่จังหวะ ถ้าเรามีของเราก็จะนำต้นไปจดทะเบียน การจดทะเบียนนี้ก็ต้องล็อกไปที่สวนพฤกษาลัทธ์ ประเทศอังกฤษ (Royal Horticultural Society) ก็จะเป็นสถานที่ที่รับขึ้นทะเบียนกล้วยไม้ทั่วโลก

กล้วยไม้ร่องเก้านาเรแวนการ์ด (*Paph. Vangaurd*)  
ได้รับรางวัลยอดเยี่ยมประจำ

## “ปัจจุบันการกำรงอกเก้านารีแบบลูกผสม มีเป้าหมายเพื่อก้าวอนุรักษ์ และเกิดประโยชน์ต่อสิ่งเดียว”



กล้วยใบร่องเก้านารีสุขะกุล  
“สังวาลย์ 14”  
(*Paph. sukhakulii*  
“Sangwan 14”)  
ได้รับเกียรตินิยม AM/RHT  
83.39 คะแนน

กล้วยใบร่องเก้านารีเกราเรน  
โรเบิร์ตสัน “สังวาลย์ 1”  
(*Paph. Graham Robertson*  
“Sangwan 1”)  
ได้รับเกียรตินิยม HCC/RHT  
79.48 คะแนน

### นอกจากการจดทะเบียนกล้วยไม้แล้ว ยังมีการขอ เกียรตินิยมของกล้วยไม้ด้วย หมายถึงอะไร

เกียรตินิยม คือคุณภาพของกล้วยไม้ต้นนั้นๆ ว่าดีเพียงพอ  
ที่จะได้ประกาศคุณภาพติดตัวไว้ว่ามันเป็นต้นคุณภาพดี  
เกียรตินิยมจะมี 3 ระดับ ก็คือ First Class Certificate  
(FCC) ระดับรองลงมาคือ Award of Merit (AM) และ<sup>1</sup>  
อันดับที่ 3 คือ Highly Commended Certificate (HCC)  
เกียรตินิยมจะให้โดยสมาคมต่างๆ เช่นที่เรายอมมาติดต่อคือ<sup>2</sup>  
สมาคมพฤกษาดีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
ซึ่งเป็นสมาคมที่ใหญ่ที่สุดของเมืองไทย เมื่อได้เกียรตินิยม<sup>3</sup>  
จะเขียนด้วยชื่อย่ออันดับตามด้วยเครื่องหมายทับ RHT (Royal  
Horticultural Society of Thailand) เช่น รองเท้านารีที่  
ได้รับเกียรตินิยมในงานนี้คือ รองเท้านารีสุขะกุล “สังวาลย์ 14”  
ได้รับเกียรตินิยม AM/RHT 83.39 คะแนน และ รองเท้านารี  
เกราเรน โรเบิร์ตสัน “สังวาลย์ 1” ได้รับเกียรตินิยม HCC/RHT  
79.48 คะแนน

### ปัจจุบันมีรองเท้านารี “สังวาลย์” ที่ได้ขอเกียรตินิยม แล้วกี่รุ่น

ถ้าเป็นรองเท้านารีพันธุ์แท้ก็มี 81 รุ่น ลูกผสมพันธุ์ใหม่  
ก็มีรวม 26 รุ่น

### โดยปกติแล้วการขอเกียรตินิยมนี้มักกูเก็บก่อนก่อนอย่างไรบ้าง

ถ้ากล้วยไม้ของเรามีคุณภาพดีก็ขอได้เลย แต่เราต้องประเมิน  
คุณภาพกล้วยไม้ของเรารองก่อนด้วยว่าถึงระดับหรือเปล่า ถ้าถึง<sup>4</sup>  
ก็ทำเรื่องขอไป กรรมการก็จะร่วมพิจารณาและให้คะแนนตาม

ลำดับ เช่น ตัวดอก ก้าน สี

### สำหรับคุณน้อยเองจะวัดคุณภาพรองเท้านารี จากอะไรบ้าง

ใช้ลายตาดูนั่นแหล่ (หัวเราะ) ก็ดูทั้งสี อย่างพันธุ์ผสมที่  
เกิดจากต้นนั้นกับต้นนี้ ก็จะนำมาเบรี่ยบเทียบกับต้นข้างเคียง  
ที่เรามีอยู่ว่าได้คุณภาพเท่ากันหรือไม่ เราถึงจะตัดสินใจว่ามันดี  
จริงหรือเปล่า เวลาที่เราเอาไปให้เข้าดู กรรมการเหล่านี้ก็จะเป็น<sup>5</sup>  
กรรมการที่มีประสบการณ์ระดับหนึ่งแล้ว เขาอาจจะดูว่าต้นควรอยู่  
ในคุณภาพระดับไหน ทั้งตัวดอก สีดอก กลีบดอก ก้านใหญ่เล็ก  
ขนาดความยาวก้าน นำมาประกอบกัน

### จากการขอเก้านารีตั้งแต่รุ่นแรกจนถึงรองเท้านารีพันธุ์แท้ ซูเปอร์เปียนส์ มีพัฒนาการเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

รองเท้านารีซูเปอร์เปียนส์นี้เราไม่ได้ทำอะไรกับมันเลย  
เพราะว่าด้วยตัวตนที่เราได้มานา มันออกดอกไม่ยาก เราได้จำนวน  
ดอกหลายดอก ตัวที่คัดมาก็ออกดอกให้ญี่อยู่แล้ว แต่สำหรับ  
รองเท้านารีดอยตุง เราจะผลบปรับปรุงพันธุ์ให้ได้คุณภาพดีกว่า  
พันธุ์ดั้งเดิมที่เราได้มานาแต่แรก ถ้าจากสังวาลย์ 1 ที่เราคัดจาก  
ไม้ป่ามาเลย เรายังสามารถและปลูกเพื่อคัดเลือกใหม่ จนออก  
มาเป็นสังวาลย์ 4 และรุ่นต่อๆ มา

ส่วนต้นสังวาลย์ 2 และ 3 ซึ่งยังเป็นต้นป่าอยู่ ก็ได้  
เกียรตินิยมเหมือนกันในระดับ AM แต่ไม่จำเป็นว่าจะต้อง<sup>6</sup>  
พัฒนาจากต้นที่ได้เกียรตินิยมแล้วเท่านั้น ต้นที่เราเห็นว่า  
เหมาะสมบางครั้งก็ไม่ได้เกียรตินิยมก็มีที่เราอาจมาใช้ในการ  
ปรับปรุงพันธุ์

# Better World

เรื่อง ฝ่ายสื่อสารองค์กร

## รวมพลังลดขยะ 154 อุทัยธานี ไทย ห้ามนำถุงพลาสติก และโฟมเข้าในพื้นที่

เคยสำรวจตามืองใหม่ว่าตั้งแต่ต้นนอน เราใช้อุปกรณ์ของใช้ต่างๆ ที่ทำจากพลาสติกไปกี่ชิ้น ไม่ว่าจะเป็นแปรงสีฟัน แก้วกาแฟ หลอดดื่มน้ำ กล่องโฟมใส่อาหารมือเที่ยง ถุงสีล่องจากร้านสะดวกซื้อ หรือจะเป็นพลาสติกชิ้นเล็กจิ๋วอย่างพลาสติกชิ้ลฟ้าปิดปากน้ำดื่ม ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการบริโภคอุปโภค บางครั้งเรายังขอนำหูทิ้งจากในห้องมา 2-3 ใบ เพื่อมาซ่อนใส่ของหนัก ของเปรี้ยง หรือของเพื่อมาใส่ขยะที่บ้านกันฟรีๆ

ใจนานา เอ็ด ผู้สื่อข่าวจากบีบีซีประจำภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เคยทำการสำรวจพฤติกรรมการใช้ถุงพลาสติกของคนไทยในร้านสะดวกซื้อพบว่า สิ่งของทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นน้ำ นม หลอดดูด กล้วย หรือแม้แต่ไข่ต้ม ก็ล้วนบรรจุอยู่ในถุงพลาสติกและช้อนถุงพลาสติกให้เราถือของได้สะดวกอีกด้วยที่ที่เป็นแบบนี้ก็ เพราะกรุงเทพฯ เป็นเมืองที่เร่งรีบมาก คนไทยต้องพึ่งพาหารริมทาง แต่ก็เป็นห่วงเรื่องสุขอนามัยจนทุกอย่างต้องถูกบรรจุอยู่ในหีบห่อ จนเข้าเรียกประเทศไทยว่า “ประเทศไทยแห่งพลาสติก”

กระทรวงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมออกมาเปิดเผยว่า ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมาคนไทยใช้ถุงพลาสติกหูทิ้งมากถึง 45,000 ล้านใบต่อปี กล่องโฟมใส่อาหาร 6,758 ล้านใบต่อปี แก้วพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว 9,750 ล้านใบ ชิ้นพลาสติกเหล่านี้มีมูลค่าพันล้านบาทของเรามีอยู่ทั่วไปแล้ว แต่รายงับมันอีกที่ใหญ่พื้นที่ตามแหล่งท่องเที่ยว ในป่า อุทยาน ใต้ทะเล แม้กระหั้นในประเทศของนก เต่า หรือปลา Lawrence

องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนต่างตระหนักรึ่งร่ายจากการใช้พลาสติกของคนไทยดี และปัญหาสำคัญที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนคือ พฤติกรรมติดการใช้พลาสติกของคนไทยในเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ทางกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจึงเริ่มจัดทำโครงการ “ทำดีด้วยหัวใจ ลดภัยสิ่งแวดล้อม” ประกาศให้เลิกใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวในอุทยานแห่งชาติทั่วประเทศ 154 แห่ง โดยแนวคิดของโครงการนี้จะใช้หลัก 3S คือใช้น้อย ใช้ช้า และใช้ใหม่ (Reduce Reuse Recycle) เริ่มจากขอความร่วมมือจากนักท่องเที่ยวให้หันนำกล่องโฟมและถุงพลาสติกหูทิ้งเข้าในเบตอุทยาน

และนอกจากพื้นที่ภายในอุทยานแล้ว จะทยอยยกเลิกการใช้ถุงพลาสติกและการใช้โฟมในหน่วยงานราชการ 20 กระทรวง ตลาดสดเทศบาล สวนสัตว์ทั่วประเทศ พื้นที่ชายหาด 24 จังหวัดห้างสรรพสินค้า และสถาบันการศึกษาต่างๆ โดยตั้งเป้าว่าจะลดขยะพลาสติกลงให้เหลือ 20,000 ล้านใบต่อปี ภายในปี 2562

เราเองก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งของการลดใช้พลาสติกลงได้โดยเริ่มจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างลดการใช้หลอดดื่มน้ำร้อน อาหาร ไม่รับถุงพลาสติกเวลาซื้อบอก หรือช่วยคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถัง เพราะเพียงเราลดการใช้ถุงพลาสติกเพียงคนละ 1 ใบต่อวัน จะช่วยลดขยะพลาสติกได้ประมาณหมื่นล้านใบ

# Development

เรื่อง ปฐมพร พงษ์นิล, ชัยพล กล้าบลี ภาพ ทีม SE



# ‘អំពើយាងវិវាទ’ កត់រូបមីថ្មីស្អាតសមុនវិវាទ ខង់អំពើយាងវិវាទ បណ្តុះបណ្តាល

“เราจะร่วมกันสร้างให้ที่นี่เป็นคลังสมบัติของชาติต้าน  
ภัยปัญญาสูบในไฟชันเด่า” ประโภคหนึ่งจากบทสนทนารัตน์ฯ  
ระหว่างที่เมืองของมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ และมูลนิธิโรงพยาบาล  
เจ้าพระยาอภัยภูเบศรฯ กล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของการทำงาน  
ร่วมกันในการสำรวจสมบูรณ์ไฟรและก่อตั้งศูนย์ความรู้จาก  
หน่วยงานเด่าในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ





บนพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ มีพันธุ์พืชสมุนไพรที่หอมยาจากชนเผ่าต่างๆ ใช้รักษาโรคภัยไข้เจ็บของคนในหมู่บ้าน และส่งต่อความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรและวิธีการรักษาจากรุ่นสู่รุ่น ทว่าองค์ความรู้เหล่านี้กลับถูกทอดทิ้งไปกับกาลเวลา พ่ายแพ้ให้กับวิธีการรักษาโรคด้วยยาสมัยใหม่ ที่ให้ผลทันใจและสะดวกสบายกว่า ทำให้จำนวนของหนอยาซึ่งเชี่ยวชาญในด้านพืชสมุนไพรและตัวรับยาสมุนไพรลดน้อยลงไปอย่างน่าเสียดาย หนอยาที่ยังมีชีวิตอยู่ส่วนใหญ่ก็ล่วงสู่วัยชรา คนรุ่นใหม่ที่จะเข้ามาสืบทอดองค์ความรู้ต่อไปก็หายากเต็มที่

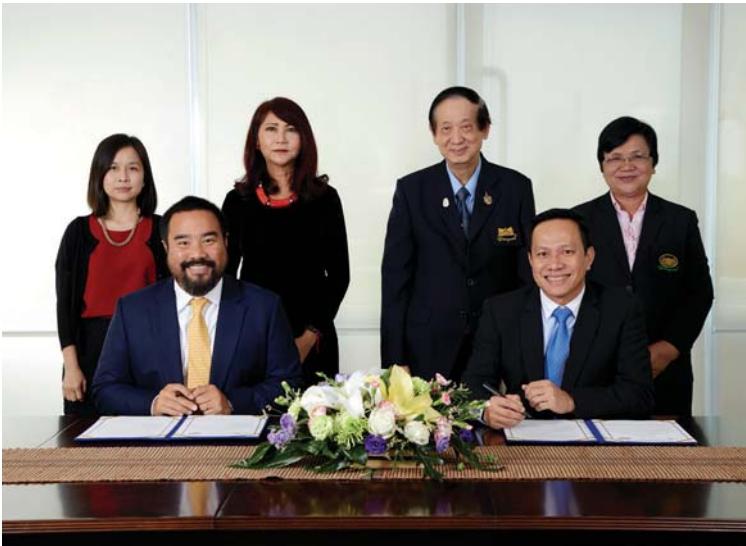
มนูนิริแม่ฟ้าหลวงฯ และมนูนิริโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรฯ เลิงเห็นว่า ความรู้ด้านพืชสมุนไพรและตัวรับยาสมุนไพรของชาวเขาเผ่าต่างๆ ในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ เป็นมรดกภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าของชาติ จึงดำเนินโครงการพัฒนาและวิจัยสมุนไพร herein เพื่อนำรู้ถักทึ้งสายน้ำพันธุ์สมุนไพร และองค์ความรู้ในการรักษาโรคให้คงอยู่ต่อไป รวมถึงจะพัฒนาต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรชนเผ่าอันจะก่อให้เกิดการสร้างรายได้กลับคืนสู่ชุมชน



ในปี 2559-2560 ที่ผ่านมาทีมงานจากมนูนิริโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรฯ ได้สำรวจสมุนไพรในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ เป็นครั้งแรก พบสมุนไพรกว่า 140 ชนิด และสามารถถอดเป็นองค์ความรู้สำหรับยารักษาโรคได้ถึง 26 ตำรับยา ซึ่งเป็นตำรับยาที่ยังคงใช้ทำการรักษาโรคอยู่ในปัจจุบัน หลังการสำรวจและลงพื้นที่ในครั้งแรก ทำให้มีการวางแผนลงพื้นที่อีกครั้งเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมุนไพรชนเผ่า และภูมิปัญญาหมอยาชนเผ่า มาต่ออุดการนำสมุนไพรมาพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์ ล่าสุดเมื่อเดือน พฤษภาคมที่ผ่านมา การสำรวจเกิดขึ้นอีกครั้ง แต่ที่พิเศษกว่าครั้งแรก คือทีมงานจากทั้งสองมนูนิริได้เดินสำรวจร่วมกันกับหมอยาชนเผ่า อาข่าและลาหู ตามเส้นทางจริงที่หมอยาชนเผ่าใช้ในการเก็บตัวยาสมุนไพร เพื่อนำมาใช้เป็นวัสดุดีบจากป่าป่าปุรงยาสมุนไพร

ผลจากการเดินสำรวจครั้งนี้ พากเรา พับสมุนไพรในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ อีกกว่า 220 ชนิด หลังเสร็จสิ้นการเดินสำรวจ และเก็บพันธุ์สมุนไพรแล้ว ได้จัดงานเลวนาร่วมกันระหว่างหมอยาแต่ละชนเผ่า เพื่อให้เป้าจึงส่งสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด และถอดเป็นองค์ความรู้ด้านตำรับยาต่างๆ ที่หมอยาใช้ในการรักษาตามจริงอีกด้วย และในตอนนี้ทีมงานสามารถรวบรวมตำรับยาสมุนไพรได้แล้วถึง 19 ตำรับยา

นอกจากลองวัสดุประลังค์หลักของการสำรวจสมุนไพรชนเผ่าที่บรรลุเป้าหมายไปได้ด้วยดีแล้วนั้น วิถีหนึ่งความประทับใจคือ การสำรวจครั้งนี้ก่อให้เกิดกิจกรรมและสร้างมิตรภาพให้กับคนดอยตุง หมอยาผู้เผ่าต่างบ้านที่ไม่ได้พบเจอกันหลายสิบปีเพียงเบ้าๆ ก็ได้มาพบเจอกัน ร่วมเดินป่า เส้นทางเดิวยกัน ยิ้มอย่างภูมิใจที่จะอธิบายเช่นเรียงนามของต้นไม้รายทางให้เราได้รู้จัก กิจกรรมครั้งนี้จึงเป็นมากกว่าการแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาสมุนไพรชนเผ่า แต่ยังเล่าเรื่องราวของคนดอยตุง



และก้าวต่อไปของความร่วมมือทั้งสองมูลนิธิได้เริ่มขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 7 สิงหาคมที่ผ่านมา จากการลงนามบันทึกความเข้าใจในความร่วมมือ (MOU) ณ สำนักงานมูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อกำหนดแนวทางการทำงานร่วมกันภายในปี 2561-2564 ตามเป้าหมายดังนี้

- เพื่อเป็นการรวบรวมองค์ความรู้ด้านสมุนไพรชนเผ่าในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ ให้เป็นคลังภูมิปัญญาของชาติ
- พัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคในอนาคต
- เป็นภาคีในการส่งเสริมและพัฒนาเครือข่ายธุรกิจเพื่อสังคมในประเทศ เพื่อยกระดับคุณภาพผลิตภัณฑ์และบริการจากธุรกิจเพื่อสังคมให้มีมาตรฐาน ขยายผลการแก้ไขปัญหาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ในอนาคตอันใกล้ สมุนไพรชนเผ่าจากป่าดอยตุง คงจะได้เข้าไปโลดแล่นในเมืองกรุง เป็นยาสมุนไพรทางเลือกคุณภาพ สืบทอดภูมิปัญญา ต่ออายุให้สมุนไพรชนเผ่าได้มีชีวิตด้วยการรักษาเชี่ยวชาญโดยคนไทย



## “เราจะร่วมกันสร้างให้ที่นี่เป็นคลังสมบัติของชาติด้านภูมิปัญญาสมุนไพรชนเผ่า”



### แนวทางการดำเนินร่วมกันของทั้งสองมูลนิธิแม่ฟ้าหลวง และมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอักษรภูเบศรฯ

- ทำงานร่วมกับชุมชนและหมู่บ้านผ่านการหารือ มุ่งเน้นการพัฒนาดอยตุงฯ เพื่อถอดรหัสความรู้ด้านลรรคุณสมุนไพรท้องถิ่น และทำรับยารักษาโรคตามลักษณะชนเผ่าต่างๆ ในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ
- ลงพื้นที่สำรวจสมุนไพรร่วมกับหมู่บ้าน เพื่อเก็บตัวอย่างพันธุ์ไม้ นำกลับมาเพาะขยายพันธุ์
- จัดเลี้ยงอาหารเผ่าเพื่อถอดรหัสความรู้เรื่องสรรพคุณสมุนไพร และทำรับยาชนเผาต่างๆ เพื่อทำการแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของแต่ละชนเผ่าในการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคต่างๆ
- ทดลองและประดoby สมุนไพรสร้างมูลค่าเพิ่มเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพ
- จัดทำแปลงรวบรวมพันธุ์สมุนไพรท้องถิ่นดอยตุงที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ศูนย์การเรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาชนเผ่าด้านสมุนไพร เพื่อเปิดให้ทั่วโลกเยี่ยมชมได้เรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพรและภูมิปัญญาชนเผ่าต่างๆ
- จัดทำหนังสือรวบรวมลายพันธุ์สมุนไพรของโครงการพัฒนาดอยตุงฯ เพื่อเผยแพร่ต่อผู้ที่สนใจ

# News



## มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ คว้ารางวัลสินค้าอุตสาหกรรมยอดเยี่ยม

มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ คว้ารางวัลสินค้าที่มีการออกแบบยอดเยี่ยม (Best Design) จากผลงานเสื้อผ้า DoiTung Lifestyle คอลเลคชั่น Spring/Summer 2018 ในงานพิธีประกาศเกียรติคุณและมอบรางวัลผู้ประกอบธุรกิจส่งออกดีเด่น ประจำปี 2561 (Prime Minister's Export Award: PM Award 2018) จัดโดย สำนักส่งเสริมนวัตกรรมและสร้างมูลค่าเพิ่มเพื่อการค้า โดย คุณหญิงพวงร้อย ติศกุล ณ อุดรฯ กรรมการและรองเลขานุการมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ เป็นผู้แทนรับมอบรางวัลจาก ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ประธานในพิธี ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

คอลเลคชั่น Spring/Summer 2018 มีจุดเด่นอยู่ที่เส้นสายและการถักห่อให้เกิดลวดลาย สวยงาม เนีส น่าถูกใจ เป็นงานเสื้อผ้าที่มีมิติได้เด่น และยังคงความเป็น “ดอยตุง” ที่ไม่ซ้ำใครไว้อย่างชัดเจน

กฤษณ์ เย็นสุดใจ ผู้ออกแบบเสื้อผ้าคอลเลคชั่นดังกล่าวเผยถึงแรงบันดาลใจว่า “ผมและทีมได้พิจารณาการออกแบบ โดยใส่ใจในรายละเอียดตั้งแต่การออกแบบเส้นสายแต่ละเส้น ที่เลริม เทคนิคพิเศษที่ไม่เคยมีที่ได้ทำมาก่อนเข้าไปในกีฬาผ้า เปรลี่ยน ภาพจำของผ้าทอมีที่ผู้ใช้สึกเสียหักเกินไป ให้สามารถใช้งานได้ยาวนาน และใช้สีย้อมจากธรรมชาติในหนองพาสเทล ไม่ว่าจะเป็นสีฟ้าอ่อน เขียว และชมพู เพื่อให้สบายน่ารักน่ามองที่สุด

“เส้นห่อถักที่ชวนให้ผู้คนหลงใหลคือ แรงบันดาลใจที่ได้จากเครื่องแต่งกายชนเผ่าบนพื้นที่ดอยตุง นำมาผสมผสานกับความคลาสิกและกลิ่นอายโพลีตโนเมดิร์น ก่อนใช้เทคนิคตัดต่อ ลายผ้าที่แตกต่างเข้าไว้ด้วยกัน โดยได้ช่างฝีมือห้องท่องถินเข้ามาร่วมสร้างสรรค์งานในทุกขั้นตอน จนได้งานเสื้อผ้าที่มีลวดลายและผ้าล้มผ้าเป็นเอกลักษณ์ ร่วมสมัย ประณีต นับเป็นภูมิปัญญาไทยที่เราเอาเข้ามาผลิตไว้”

# News



## ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมสำรวจพื้นที่ หนองตะยา อำเภอพินแล รัฐฉานตอนใต้ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

หมู่บ้านหลวง ติศปันดดา ติศกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร มูลนิธิ แม่ฟ้าหลวงฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ ร่วมกับผู้แทนสำนักงาน ป.ป.ส. และผู้เชี่ยวชาญจากประเทศญี่ปุ่น เดินทางลงพื้นที่หนองตะยา อำเภอพินแล รัฐฉานตอนใต้ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

เพื่อสำรวจข้อมูลด้านกายภาพของพื้นที่โครงการพัฒนาทางเลือกน้ำร่องของเมียนมา ในการพัฒนากรอบความร่วมมือ ร่วมกับรัฐบาลเมียนมาในฐานะที่ปรึกษาและผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการพัฒนาทางเลือกให้แก่เจ้าหน้าที่หน่วยงาน รัฐบาลส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ โดยพบว่า พื้นที่ดังกล่าวเป็นพื้นที่ซึ่งมีศักยภาพสูงในการเพาะปลูกกาแฟและพืชพืชเศรษฐกิจ โดยมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ สามารถทำความเขียวชาญด้านการจัดการแปลงและการแปรรูปผลผลิต เพื่อเป็นพืชทดแทน การปลูกฝันในพื้นที่ ซึ่งมีอยู่สูงถึงร้อยละ 49 ของพื้นที่ และกำลังประสบภาวะราคากตกต่ำ จึงเป็นโอกาสเหมาะสม อย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างทางเลือกแบบองค์รวม ทั้งด้านการจัดการทรัพยากริบั้นฐาน ความมั่นคง ทางอาหาร และการประกอบอาชีพ ให้แก่ประชากรกลุ่มเป้าหมายอย่างยั่งยืน



## มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ได้รับการรับรองเป็นกิจการเพื่อสังคมชุดแรกของประเทศไทย

หมู่บ้านหลวง ติศปันดดา ติศกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ และคณะ เข้าพบ นายกรัฐมนตรี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา หลังมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ได้รับการรับรองเป็น 1 ใน 15 สถานประกอบการที่มีคุณสมบัติ เป็นกิจการเพื่อสังคมชุดแรกของประเทศไทย จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) โดยกรมพัฒนา สังคมและสวัสดิการ ณ บริเวณชั้น 1 ตึกบัญชาการ ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 28 สิงหาคมที่ผ่านมา

# News



## มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ จับมือ 10 ธุรกิจเพื่อสังคม เปิดตัวโครงการ DoiTung Plus, the Social Enterprise Store

หน่วยงานดีเด่น ดีศักดิ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ เป็นประธานเปิดงานโครงการ DoiTung Plus, the Social Enterprise Store พร้อมด้วยกลุ่มธุรกิจเพื่อสังคมอาทิ วิสาหกิจชุมชน สยามออร์แกนิก และคุณย์ธุรกิจเพื่อสังคมนานาชาติ ณ มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ถนนพระราม 4

โครงการนี้ถือเป็นการรวมตัวธุรกิจเพื่อสังคมที่มีผลิตภัณฑ์คุณภาพมานำเสนอให้ผู้บริโภคเข้าถึงได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยธุรกิจเพื่อสังคมที่เข้าร่วมจะต้องผ่านเกณฑ์ การประเมินของมูลนิธิฯ ซึ่งจัดทำโดยคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจเพื่อสังคมจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1. ผลกระทบเชิงบวก 2. ประสิทธิภาพในการดำเนินธุรกิจ 3. มาตรฐานกิจกรรมภายใน (Internal Activity) 4. การจัดการด้านบุคคลและองค์ความรู้ และ 5. ธรรมาภิบาลของการทำธุรกิจ (Good Governance) เพื่อเป็นตัวชี้วัดและสร้างแรงบันดาลใจให้ธุรกิจเพื่อสังคมของไทยเร่งพัฒนาผลิตภัณฑ์ รวมถึงศักยภาพในการดำเนินธุรกิจ ซึ่งขณะนี้มีธุรกิจเพื่อสังคมที่เข้าเกณฑ์แล้วเบื้องต้นของ DoiTung Plus, the Social Enterprise Store 10 กิจการและจะร่วมออกบูรณาการหน้ายลินค์บาริเวนสำนักงานใหญ่หลายแห่ง



## มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ร่วมกับ UNODC รัฐบาลไทย เยอรมนี และเปรู ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทางเลือก

มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับ UNODC รัฐบาลไทย รัฐบาลเยอรมนี และรัฐบาลเปรู เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทางเลือก (Expert Group Meeting on Alternative Development – EGM) ในหัวข้อ อนาคตของการพัฒนาทางเลือก ระหว่างวันที่ 23-26 กรกฎาคม 2561 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เพื่อเตรียมข้อเสนอสู่การทบทวนนโยบายสภาพติดโลกในปี 2562

หน่วยงานดีเด่น ดีศักดิ์ ประธานคณะกรรมการ มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ องค์ป้ำสูกในการประชุมหัวข้อ The Evolving Context of Alternative Development:

Expert Insights กล่าวถึงปัญหาของยาเสพติดว่า ไม่ได้มาระบุพืชเสพติด แต่เป็นปัญหายาเสพติดที่เป็นสารเคมี ซึ่งแพร่กระจายได้ง่ายและรวดเร็วมาก จึงควรนำแนวทางและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพัฒนาทางเลือกมาปรับใช้ในการแก้ปัญหายาเสพติด สมัยใหม่ ตามที่พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรภติยิภาวดีทรงเริ่มแล้ว

ด้านหน่วยงานดีเด่น ดีศักดิ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ร่วมเป็นองค์ป้ำสูกในการประชุมหัวข้อ Recent Initiatives on Alternative Development โดยแลกเปลี่ยนการนำแนวทางการพัฒนาทางเลือกที่เดิมดำเนินการในพื้นที่ชนบทที่ปลูกพืชเสพติดไปปรับใช้ในชุมชนเมือง เพื่อแก้ปัญหาการค้ายาเสพติด โดยมุ่งเน้นการพัฒนาเครือข่ายกิจทางเลือก เพื่อให้สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชนได้อย่างยั่งยืน หลุดพ้นจากความยากจน ความลีบล้า การบาดโกรก และความไม่มั่นคงอื่นๆ

# Festival

เรื่อง ฝ่ายสื่อสารองค์กร



## สีสันแห่งดอยตุง การชนเผ่าที่ร่วมรักเมือง ปล่อยก้าชเรือนกระจะเป็นศูนย์

งานสีสันแห่งดอยตุง แหล่งรวมภาคชนเผ่า ถนนคนเดินที่สูงที่สุดในประเทศไทย เป็นงานที่นักท่องเที่ยวจะได้เพลิดเพลินไปกับอาหารชนเผ่านานาชนิดและผลิตภัณฑ์ของชุมชนบนดอยตุง งานนี้นอกจากจะช่วยพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนชาว夷อย่างยั่งยืนแล้ว ยังเป็นงานเดียวที่คำนึงถึงการรักษาทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง มีการจัดการทรัพยากรที่ใช้ในการจัดงาน การจัดการขยะ พร้อมทั้งการขาดเชียงปริมาณคาร์บอนจากกิจกรรมของนักท่องเที่ยวและพนักงาน เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนช่วยกันลดการปล่อยก้าชเรือนกระจะ ขึ้นเป็นสถานที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของโลก

ในการลดการปล่อยก้าชเรือนกระจะในงานสีสันแห่งดอยตุง เมื่อปีที่ผ่านมา มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ได้มีการเลือกใช้วัสดุธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ไม้ไผ่ ใบตอง ลำหัวเป็นภายนอกและใช้อาหารแทนโฟม เลือกใช้แสงสว่างจากหลอดประหลาดไฟ และใช้รถไฟฟ้าเป็นยานพาหนะรับ-ส่งนักท่องเที่ยว ที่สำคัญที่สุดคือ การจัดการขยะที่ประเมินได้กว่า 100 กิโลกรัมต่อวัน จึงมีการรณรงค์ให้นักท่องเที่ยวช่วยกันคัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทาง ก่อนที่ขยะจะถูกทิ้งลงสู่ป่าฝั่งกลบ มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ มีศูนย์จัดการขยะเพื่อใช้ประโยชน์ เช่น นำพลาสติก กระดาษไปรีไซเคิล นำเศษอาหารไปทำปุ๋ย หรืออาหารสัตว์ และนำภาชนะที่ย่อยสลายไปเป็นเชื้อเพลิงในโรงงาน ซึ่งทำให้มีขยะที่นำไปใช้งานได้ถึง 85% ขยะจำเป็นต้องทิ้งเพียง 15% เท่านั้น

นอกจากนี้ มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ยังคำนึงถึงการปล่อยก้าชเรือนกระจะอีกด้วย ของผู้เยือน เช่น การรับประทานอาหารของนักท่องเที่ยว ซึ่งต้องใช้แก้วหุ้งต้มในการประกอบอาหาร การใช้

เชือเพลิงหรือน้ำมันจากการเดินทาง การพักแรม รวมถึงโปรดชาร์ต่างๆ ที่แจกรหัสแก่นักท่องเที่ยวในงาน ทางมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ จึงได้จัดทำかる์บอนฟุตปรินต์งานสีสันแห่งดอยตุงขึ้นเป็นปีแรก และจะใช้เป็นปีอ้างอิงในการติดตามปริมาณก้าชเรือนกระจะที่ปล่อยจากการจัดงานต่อไปในอนาคต

เริ่มจากการเก็บข้อมูลจำนวนนักท่องเที่ยว วันจัดงาน กิจกรรมต่างๆ ของนักท่องเที่ยวและพนักงาน รวมถึงปริมาณเชือเพลิง เมื่อทราบปริมาณก้าชเรือนกระจะที่ปล่อยออกมานแล้ว ก็จะทำการ核算เบิกการปล่อยก้าชเรือนกระจะต่อไป

### ตารางการประเมินคาร์บอนฟุตปรินต์จากกิจกรรมต่างๆ ในงานสีสันดอยตุง เมื่อ พ.ศ. 2560-2561

การบอนฟุตปรินต์เจ้าอาหาร	10.91 tCO2e	1.23%
การบอนฟุตปรินต์จากการเดินทางของนักท่องเที่ยว	684.77 tCO2e	76.90%
การบอนฟุตปรินต์จากการเดินทางของนักท่องเที่ยว	121.89 tCO2e	13.69%
การบอนฟุตปรินต์จากการเดินทางของนักงาน	20.12 tCO2e	2.26%
การบอนฟุตปรินต์ของการเดินทางของกิจกรรม	3.95 tCO2e	0.44%
การบอนฟุตปรินต์เจ้าไฟฟ้า	19.72 tCO2e	2.21%
การบอนฟุตปรินต์จากการรับส่งในงาน	19.42 tCO2e	2.19%
การบอนฟุตปรินต์เจ้าสิ่งพับพัฟ	1.25 tCO2e	0.14%
การบอนฟุตปรินต์เจ้าของ	8.37 tCO2e	0.94%
<b>890 tCO2e</b>		



ผู้มาเยือนงานสีสันแห่งดอยตุงจึงมั่นใจได้ว่าจะสนับสนุนไปกับงานได้อย่างมีความสุข และยังมีส่วนช่วยลดปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอีกด้วย สำหรับงาน “สีสันแห่งดอยตุง In Doi Festival” ครั้งที่ 5 จะเริ่มตั้งแต่ 1 ธันวาคม 2561 จนถึง 27 มกราคม 2562 แล้วพบกันที่โครงการพัฒนาดอยตุงฯ อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย นะคร"

# Characters

เรื่อง ฝ่ายลีลาอ่องค์กร

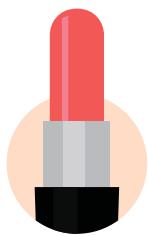
## ทายันสัยจากการใช้ สีลิปสติก

เครื่องสำอางคู่ใจของสาวๆ อย่างลิปสติกก็ข้ามไม่ได้เลยนั้น นอกจากแสดงถึงเราใช้ตามอารมณ์ ในแต่ละวันแล้ว รูปร่างของแท่งลิปสติกก็ใช้งานยังบอกถึงบุคลิกของคุณด้วย ลองหยอดระเปา เครื่องสำอาง แล้วให้แท่งลิปสติกทายคุณดีกว่าต้องกับมีสัยของคุณหรือไม่



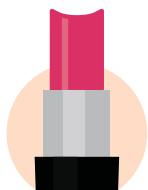
### Round

กลมมน คุณเป็นคนน่ารักน่าเอ็นดู ใจกว้าง รักสงบ ใจเย็น ไม่คิดมาก จึงเป็นที่รักของคนรอบข้าง คุณใส่ใจผู้อื่นและสนุกกับการทำอาหารให้คนรักและเพื่อนใกล้ตัวเสมอ เป็นคนช่างจัดการและวางแผนลึกซึ้ง แต่บุกเบิกต่อน คุณเป็นมืออาชีพ สร้างสรรค์ และเป็นคนที่น่าทำงานด้วย



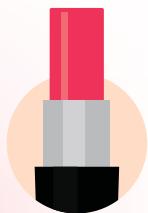
### Concave

เว้ากลาง คุณดูลีกกลับ แต่ก็มีความไร้เดียงสา มีความสนใจครึ่งต่อสิ่งต่างๆ และจะใจร้อนอย่างที่ถาวร ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร คุณเป็นคนกันเอง เข้ากับคนอื่นง่าย และเป็นคนรักที่จะแสดงอารมณ์ของตัวเองออกมาผ่านข้อความแก่ๆ ในบทกวีหรือจดหมาย



### Flat

ปลายราบตัดตรง คุณเป็นคนตรงไปตรงมา และเป็นเพื่อนที่ดีคนหนึ่ง คุณสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว ชอบความท้าทาย และเชี่ยวชาญอย่างเต็มที่ คุณเป็นนักฟังที่ดี มีไหวพริบในการรับมือกับผู้คน ความน่าเชื่อถือทำให้หลายคนมั่นใจว่าคุณจะแน่นอนและน่าไว้วางใจ



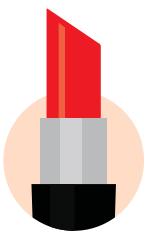
### Close to Original

พยายามรักษาทรงให้เหมือนเดิมกับตอนเพิ่งซื้อ คุณเป็นคนจริงใจ ซื่อสัตย์ และค่อนข้างอินโทรเวิร์ต คุณมักจะทำทุกสิ่งให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ เป็นผู้ตามที่ดี พร้อมจะชี้พ่อร์ตทุกคนโดยไม่เป็น และไม่ชอบที่จะเป็นจุดสนใจ กระนั้นคุณก็เป็นที่สนใจของคนอื่นทุกที่ เพราะคุณเป็นคนแต่งตัวเก่งและดึงดูด เพศตรงข้ามให้หลงใหลคุณอย่างง่ายดาย



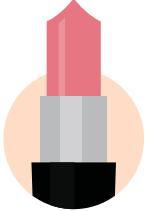
### Diagonal

เฉียง เป็นมุมแหลม 45 องศา คุณเป็นคนมั่นใจ ทะเยอทะยาน และรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณ คุณเชื่อมั่นในความคิดของตนเองสูง และไม่กลัวที่จะต้องแบร์กับคนอื่น คุณรักที่จะเป็นตัวของตัวเอง และเป็นคนเข้าสัมคมง่าย ทำให้คุณได้พบผู้คนใหม่ๆ เสมอ แต่เพราะความง่ายเลือก จึงมีไม่กี่คนเท่านั้นที่จะโชคดีได้เป็นเพื่อนสนิทของคุณ



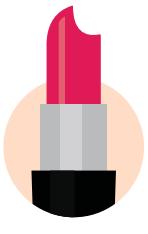
### Pointed

ปลายแหลม ตรงกลางแท่ง คุณเป็นคนอบอุ่นน่ารัก เป็นที่รักของครอบครัวและเพื่อนๆ และคุณเองก็รักที่จะมีเพื่อนๆ ห้อมล้อม ไม่ชอบการอยู่คนเดียว คุณมีความมุ่งมั่น ไม่กลัวที่จะต้องเสียสละและขอบลงมือทำจริงมากกว่าพูดออกมานะเช่นๆ บางครั้งคุณจึงดูเป็นคนเข้มงวดอยู่บ้าง



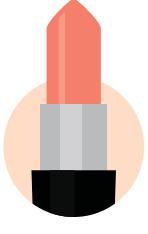
### Sharp-Angled, Curve Tip

แม้เนื้อลิปสติกจะบุ่มลง แต่ยังรักษามุมที่แทบจะเป็น直角 เนื่องจากมีบุคลิกที่น่าหลงใหลและเป็นตัวของตัวเอง คุณมองโลกด้วยมนุษย์ที่แตกต่าง เปี่ยมล้นด้วยพลังงานรักการเข้าสัมคม และช่างพูดช่างคุย มักสร้างความประทับใจให้กับผู้คนได้เสมอ



### Sharp Angled on Both Sides

ด้านซ้ายด้านขวาส่องบุ่มลงปลายลิปสติกแหลม คุณมีบุคลิกโดดเด่นกว่าใคร รักการผจญภัยและเป็นคนที่รักการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ มีจิตใจที่อ่อนโยนและรักคน บันดาลีภารกิจ คุณก็เป็นสาวสัมคม รู้จักคนเบอะ และมักได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม



# Health

เรื่อง ฝ่ายสื่อสารองค์กร

## กินส้มวันละลูก ช่วยบำรุงสายตาลดความเสี่ยงจ่อประสาทตาเสื่อม

คนไม่กินส้มอาจต้องคิดใหม่ เมื่อคุณประโยชน์ของส้มในหนึ่งลูกมีมากกว่าแค่รสชาติเปรี้ยวหวาน และเสริมวิตามินซีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้แกร่งกาย หากส้มยังช่วยบำรุงสายตาของเราให้ดีขึ้นได้ด้วย

งานวิจัยทางการแพทย์จาก Westmead Institute ประเทศออสเตรเลีย เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ได้เผยแพร่ผลงานวิจัยเรื่องความเสี่ยงโรคจ่อประสาทตาเลื่อมกับการรับประทานอาหารว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกันหรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์จากกลุ่มอาสาสมัครวัย 49 ปีขึ้นไป จำนวน 2,856 คน และแบ่งอาสาสมัครจำนวน 2,037 คน เป็นกลุ่มติดตามผล ต่อเนื่องที่จะต้องกินส้มอย่างน้อย 1 ผล เป็นประจำทุกวันนานถึง 15 ปี

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มอาสาสมัครที่กินส้มเป็นประจำทุกวัน

มีความเสี่ยงเป็นโรคจ่อประสาทตาเลื่อมน้อยกว่าคนที่ไม่กินส้มถึง 60% โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ บานินี โกปีนาท จากมหาวิทยาลัยชิดนีย์กล่าวว่า ข้อมูลได้แสดงให้เห็นว่า สารต้านอนุมูลอิสระฟลาโวนอยด์ในส้มมีส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันโรคจ่อประสาทตาเลื่อมเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่ไม่กินส้ม “แม้คุณจะกินส้มแค่อาทิตย์ละผล ก็ยังให้คุณประโยชน์อย่างมีนัยสำคัญ” โกปีนาทกล่าว

นอกจากนี้ วิตามินซี วี และเօ ในผลส้มยังเป็นสารอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา และฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ยังช่วยลดการอักเสบและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แกร่งกายด้วยผลลัมเล็กๆ แต่ให้ประโยชน์หลักหลาย และยังหากินง่ายขนาดนี้ รู้อย่างนี้แล้ว ก็ควรจัดหาผลไม้รสดีๆ หวานน้ำมามากเป็นหนึ่งในมื้ออาหารทุกๆ วันกันนะค่ะ



# FOOD for HEALTHY EYES

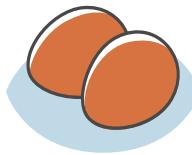
นอกจากผลสั้นแล้ว  
ยังมีผักผลไม้ก็สั่น  
ที่ช่วยลดการเสื่อมของ  
จอประสาทตาอีกมากมาย  
ให้กับตัวเองใช้สายตาคับ  
หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ  
ลองหาซื้อของเหล่านี้  
มาติดตู้เย็นเอาไว้กำกับข้าว  
ในทุกเมื่อของวัน หรือจะ  
หาเม卢จากของเหล่านี้  
ตามร้านอาหารข้างทาง  
กันดู



## Berries

โภชนาญาติ ราลเบอร์รี มัลเบอร์รี สตรอว์เบอร์รี แบนลีกเบอร์รี  
ฯลฯ เหล่าผลไม้ตระกูลเบอร์รีรับประทานหวาน ให้วิตามินซีสูง  
และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของจอประสาทตาเสื่อม  
และการเกิดต้อกระจก

**Try It:** สมูทตี้จากผลไม้เบอร์รีหลังมื้อเที่ยงเพิ่มพลังและความ  
สดชื่น



## Egg

ไข่ฟองจิ๋ว แต่คุณค่ามหาศาล เพราะเป็นแหล่งโปรตีนที่หากรับ  
ได้บ่อยในทุกวัน แม้ยังอุดมไปด้วยลูทีนและซีแซนทีนที่ช่วยลด  
ความเสี่ยงของการเกิดโรคตาตามวัย และทำให้เซลล์ต่างๆ  
ในดวงตาแข็งแรงเนื่อง

**Try It:** เพิ่มไข่ต้มในอาหารเช้าทำให้อิ่มท้องนานถึงเที่ยง



## Carrot

ชูเบอร์ฟู้ดที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และลูทีน  
ช่วยบำรุงกระดูกตาให้แข็งแรง ป้องกันเซลล์ดวงตาถูกทำลาย  
จากแสงแดด และส่งเสริมการทำงานของจอประสาทตาไม่ให้  
เสื่อมก่อนวัย

**Try It:** นำแครอทหุ่น เช้า หรือเค้กแครอทคู่กับกาแฟปั่น



## Avocado

อีกหนึ่งผลไม้ที่คนรักสุขภาพชอบทาน เพราะให้ประโยชน์  
มากมายทั้งบำรุงผิวและเลี้นผม ลดคอเลสเตอรอล และยังอุดม  
ไปด้วยลูทีน ซีแซนทีน เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 6 และวิตามินซี  
ที่ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดต้อกระจกและจอประสาท  
ตาเสื่อมเป็นอย่างมาก

**Try It:** อะโวคาโดแซลมอนราดดี้ยาน้ำผึ้งเล็กน้อยในมือเย็น



## Almond

อุดมด้วยไขมันโอเมก้า 3 ช่วยบำรุงสายตา และมีสาร  
ต้านอนุมูลอิสระ ลังกะลี และวิตามินอี ช่วยชะลอภาวะจอประสาท  
ตาเสื่อม กินวันละ 1 ฝ่ามือ ก็ได้รับวิตามินอีถึงครึ่งหนึ่งของ  
ปริมาณที่แนะนำต่อวัน

**Try It:** ช้อปเป็นแลกเกินแล็บนั่นทำงานระหว่างวัน



## Vegetables

ผักใบเขียวมีสารช่วยบำรุงสายตา ไม่ว่าจะเป็น ผักโภค  
ปวยเล้ง บรอกโคลี ผักบุ้ง ต้าลีง กวางตุ้ง ล้วนอุดมไปด้วย  
สารลูทีนและซีแซนทีน ที่ช่วยลดอาการจอประสาทตาเสื่อม  
และการเกิดต้อกระจก

**Try It:** หากคุณเป็นคนน้ำหนูกรอบ หรือคนน้ำในราดน้ำและ  
ผัดซีอิ๊ว ลองคน้ำผัดเต้าหู้ หรือคน้ำผัดเต้าหู้ยี้

# Travel

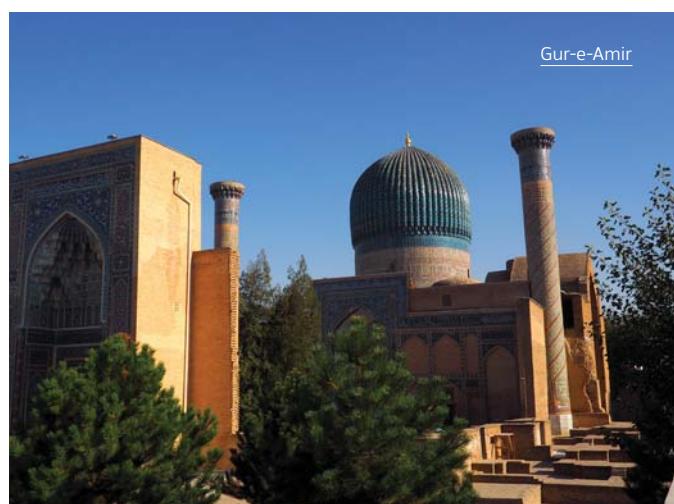
เรื่องและภาพ กิตติ เพื่องวุฒิราษฎร์ ฝ่าย CSE

## Samarqand ศูนย์กลางแห่งอารยธรรม เอเชียกลาง

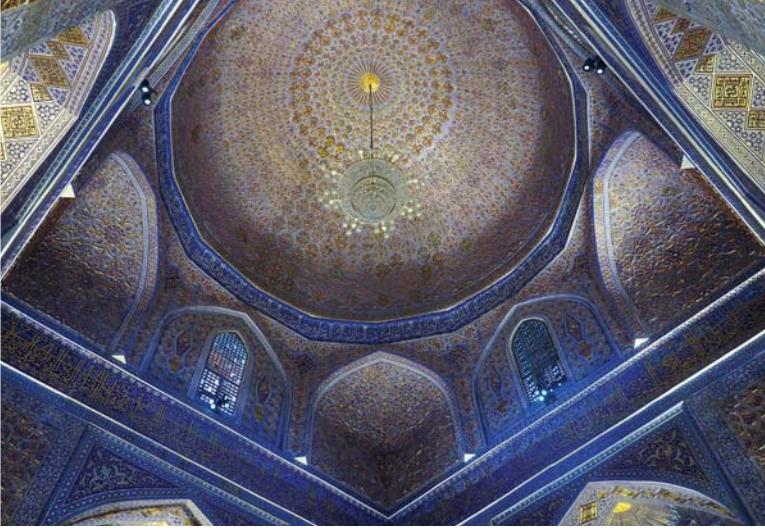
สมาร์ขันท์ (Samarkand) เมืองหลวงเด่าของ อชเบกistan มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน เมื่อจาก ตั้งอยู่บนเส้นทางสายไหมอันโด่งดังในอดีตฯ เคยเป็น ศักดิ์สิทธิ์และ การถูกเผาทำลายเมืองนานับครั้ง ไม่ก้าว จนกระทั่งในยุคสมัยของอาบานจักรตูริด (Timurid ครอบครุบดินแแดนตั้งแต่อิเซย์กลางไปยัง ตะวันออกกลาง) ได้มีการรวบรวมช่างฝีมือ รวมกัน เชลยที่เป็นช่างฝีมือจากประเทศต่างๆ มาสร้างกัน บูรณะสิ่งปลูกสร้างต่างๆ จนเมืองนี้กลับมาสู่ ความรุ่งเรืองอีกครั้ง ในยุคนี้นี้เองที่เกิดสิ่งก่อสร้าง ที่ในภายหลังได้รับการยอมรับว่าเป็นมรดกโลก อย่างหลายแห่งด้วยกัน จึงเป็นที่มาของกรีป อชเบกistan ของผู้คนในครั้งนี้ขึ้นมา



Registan Square



ปัจจุบันเมืองสมาร์ขันท์เป็นการผสมผสานระหว่าง เมืองสมัยใหม่และสมัยโบราณ แม้ว่าลิ่งก่อสร้างในอดีตจะเหลือไม่มากเท่ากับเมืองโบราณอื่นๆ แต่ความสวยงามด้านรายละเอียดและความใหญ่โตล้ำลักษณะนั้น เมืองนี้ก็ถือว่ากินขาดชนิดที่เมืองอื่นที่ยังไม่เต็ด เริ่มด้วยสุสานหลวางที่อยู่หลังกำแพงโอลเทลที่ผสมพักกันก่อนเลย กรุอิมร์ (Gur-e-Amir) สถานที่แห่งนี้เดิมที่ ติมูร์ (Timur) กษัตริย์นักรบทั้งผู้เป็นฮีโร่ของชาวยุโรป ตั้งใจสร้างขึ้นให้ใช้เป็นที่ฝังศพ



หลานชาຍคนโปรดผู้ถูกวางตัวเป็นรัชทายาห์ แต่มาด้วนเสียชีวิตไปเสียก่อน จึงมีคำสั่งให้สร้างสุสานแห่งนี้ในปี 1404 และในภายหลังก็เป็นที่ฝังศพของติมูร์เองด้วย ในปีถัดมา จากนั้นที่นี่ก็ถูกใช้เป็นสุสานหลวงมา นับแต่นั้น จุดเด่นที่สามารถมองเห็นได้ແຕ้่กอีกคือ ยอดโดมเป็นกลีบชา คล้ายลูกอมเพื่องลีเทอร์คราอยล์ และเมื่อเข้าไปข้างในก็จะพบกับการตกแต่งด้วยรูปทรง เรขาคณิตอย่างสวยงามสไตล์อิสลาม

ต่อมาเป็นสถานที่ที่สำคัญที่สุด และถือว่าเป็น สถานที่ที่ห้ามพลาดโดยเด็ดขาดเมื่อมาเยือนสมาร์ชั่น ก็คือ จัตุรัสเรจิสตาน (Registan Square) จัตุรัส ขนาดมหาที่เป็นที่ตั้งของ มาดราชาห์ โรงเรียน สอนศาสนาและวิชาความรู้ต่างๆ ของชาวมุลลิม คล้ายๆ กับโรงเรียนประจำ มีอาคารทั้งหมด 3 แห่ง ด้วยกัน เริ่มจาก มาดราชาห์อูลูเบก (Ulugh Beg Madrasah) มาดราชาห์หลังแรกที่สร้างขึ้นในจัตุรัส แห่งนี้ สร้างโดยอูลูเบก (Ulugh Beg) หลานของ ติมูร์ในปี 1417 เพื่อใช้เป็นที่เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ดาราศาสตร์ และคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นวิชาที่อูลูเบก ให้ความสนใจและมีความเชี่ยวชาญอย่างมาก

ฝั่งตรงข้ามคือ มาดราชาห์เซอร์ดอร์ (Sher-Dor Madrasah) สร้างขึ้นเมื่อปี 1612 หลังจากสมัยของ อูลูเบกไปลองร้อยกว่าปี ในขณะนั้น ยالังตุช บาฮาดูร์ (Yalangtush Bahadur) ซึ่งเป็นบ่านครองเมือง

ต้องการที่จะสร้างมาดราชาห์ตรงข้ามกับของอูลูเบก ประหนึ่ง เหมือนกระจาดะห้อนของกันและกัน แต่ทำไปทำมา มาดราชาห์ แห่งนี้กลับมีความสูงกว่าของอูลูเบกเล็กน้อยคล้ายๆ กับจะบ่มกัน ผู้คนนักจะจำเวลาด้วยเลือ 2 ตัวที่ประดับอยู่ด้านหน้าล่วงบน ของมาดราชาห์ ซึ่งแปลความหมายได้ว่า “เชือ” จนเป็นที่มาของชื่อที่เราได้ยินในปัจจุบัน

มาดราชาห์ติลากอร์ (Tilla-Kori Madrassah) คือ มาดราชาห์หลังล่าสุด ตั้งอยู่กลางจัตุรัสเรจิสตานแห่งนี้ สร้างมา เพื่อที่จะเติมเต็มจัตุรัสแห่งนี้ โดยสร้างบนพื้นที่ที่เป็นที่พักครัวร้าน เดิม ติลากอร์ แปลว่า ชาบทง ดังการประดับภายนอกด้วยทอง อย่างงดงามอลังการ ผสมเข้าไปในกีตอกองถังในวันทองนี้อยู่เกือบ ครึ่งชั่วโมง ด้วยความสวยงามแบบไร้ที่ติของมัน

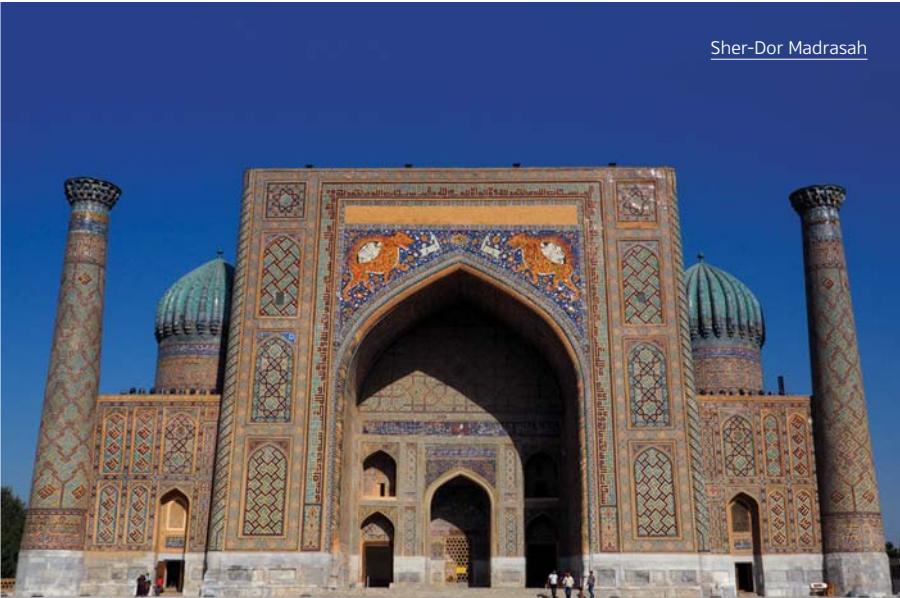
เดิน进มาจ้าวจัตุรัสลึกไม่เกิดใจ (ใหญ่) ก็จะมาเจิมลัษยิด ที่ติมูร์ตั้งขึ้นตามชายคนโปรด บีบี คานิม (Bibi-Khanym Mosque) ซึ่งตั้งใจจะให้เป็นมัลยิดที่ใหญ่และสวยงามที่สุดในโลก บรรดาช่างฝีมือจากทุกที่ทั่วอาณาจักรถูกยกให้มาสร้าง อย่างไรก็ตาม ด้วยเทคโนโลยีในสมัยนั้นยังไม่ก้าวหน้ามากนัก พหลังเสร็จมัลยิดบางส่วนก็ถอยๆ พังลงทีละน้อยจาก ความใหญ่โตของมันเอง ต้องยอมรับว่าใหญ่มากจริงๆ นอกจาก ขนาดแล้ว รายละเอียดการตกแต่งด้วยกระเบื้องโมเสกสีต่างๆ ก็ทำออกมาอย่างสวยงาม



Tilla-Kori Madrassah



Sher-Dor Madrasah



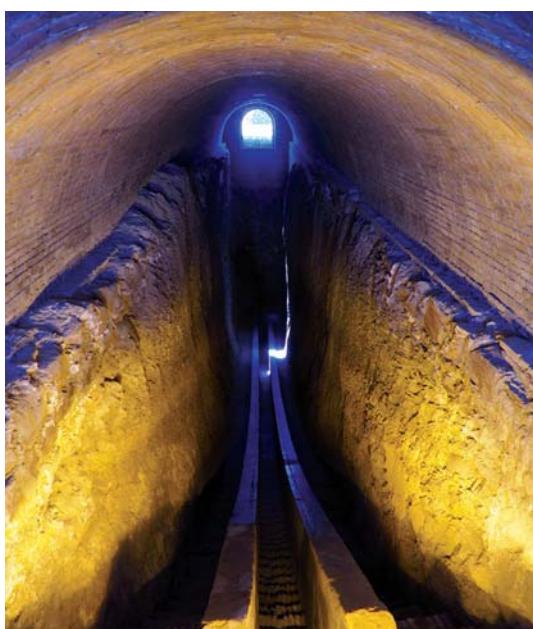


Bibi-Khanym Mosque



บันนินสูงใกล้กับตัวเมืองปัจจุบัน เป็นที่ตั้งของเขตเมืองสมาร์ชันท์ โบราณ หรือที่เรียกว่า อะฟรัสยาบ (Afrasiab) เนื่องจากตอนที่ เจริญกิจการค้าขายมากที่สุด เมืองนี้มีอาณาเขตที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียกลาง เมืองที่เดิมอีก จึงย้ายลงมาตั้งเมืองใหม่ตรงเชิงเขา ซึ่งเรามาราถ เห็นชาตกำแพงเมืองยาวไปตามถนนได้จนทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งของนิ hin เขางูนี้เป็นที่ตั้งของ สุสานชาห์อิ ชินดา (Shakhi Zinda Burial Vault) ซึ่งเป็นสุสานชุดรวมๆ ของเหล่าขุนนางและผู้มีฐานะต่างๆ เช่นเดียวกับที่อื่นๆ สุสานแห่งนี้ถูกประดับประดาด้วยกระเบื้องลี อย่างวิจิตรดงาม ตั้งกับภายนอกที่มีสุสานอีกแห่งสำหรับคนทั่วไป ซึ่งก็เป็นสุสานแบบธรรมดายั่วไปเท่านั้น

อุกไปนาคเมืองอิกราวา 2 กิโลเมตร จะพบกับ หอดูดาวโบราณ อูลูบек (Observatory of Ulugbek) ซึ่งสร้างขึ้นในระหว่างปี 1428-1429 อูลูบекเป็นผู้ที่มีความสามารถทางดาราศาสตร์มาก เคยมี การรวมเหล่านักดาราศาสตร์จากทั่วโลกมาร่วมกันที่เมืองนี้ จนกลาย เป็นแหล่งความรู้ทางดาราศาสตร์และวิทยาศาสตร์ของโลกในสมัยนั้น



Observatory of Ulugbek

ทั้งหมดนี้คือเป็นหลักฐานที่พอยังยืนยัน ได้ว่า ในช่วงหนึ่งของประวัติศาสตร์โลกนั้น ขั้วอำนาจของโลกนั้นตั้งอยู่ในภูมิภาค เอเชียกลางแห่งนี้ โดยมีสมาร์ชันท์เป็น จุดศูนย์กลาง แต่ไม่เป็นไปตามสัจธรรมของโลก ไม่มีอะไรอยู่ได้ตลอดไป ความรุ่งเรืองนี้ ก็เช่นกัน

สำหรับนักท่องเที่ยวทุกๆ ไป ความอลังการ และความสวยงามของสิ่งก่อสร้างเหล่านี้ น่าจะเป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวต้องลองสัมผัสถึงความงามที่แท้จริง แต่ถ้าหาก คุณเป็นคนที่สนใจในประวัติศาสตร์และเรื่องราว ของเส้นทางสายไหมตัววัยแล้วนั้น อาจมีเรื่องราว ความอิน ความประทับใจ นั่นจะเพิ่มขึ้นเป็น ทวีคูณ เพราะมีอนาคตที่น่าตื่นเต้นรอ着เราอยู่ ความรู้สึกมันยิ่งกว่าการถูรูปผ่านรีวิวหรือ การอ่านหนังสือท่องเที่ยวกันแบบเทียบไม่ได้ เลยทีเดียว

หวังว่าเรื่องเล่าการเดินทางครั้งนี้จะช่วย ทำให้ทุกคนหันมาสนใจประเพณีในเอเชียกลาง ประเพณีนี้ยังคงมีชีวิตและมีความสำคัญต่อวัฒนาการและอารยธรรมที่นี่



# Need to Know

เรื่อง ฝ่ายการบุคคล

## คุณแม่มือใหม่ ใช้สิทธิประกันสังคม รับค่าตัวตรวจและค่าฝากครรภ์เพิ่ม 1,000 บาท

สำนักงานประกันสังคมได้ปรับปรุงสิทธิประโยชน์คลอดบุตรโดยสนับสนุนค่าตัวตรวจและค่าฝากครรภ์เพิ่ม 1,000 บาท แก่ผู้ประกันตนที่มีการเข้ารับบริการฝากครรภ์ในสถานพยาบาลตามเกณฑ์คุณภาพที่กำหนด

### ข้อกำหนดค่าตัวตรวจและค่าฝากครรภ์

- อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์ จ่ายในอัตราเท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 500 บาท
- อายุครรภ์มากกว่า 12 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 20 สัปดาห์ จ่ายในอัตราเท่าที่จ่ายจริง ไม่เกิน 300 บาท
- อายุครรภ์มากกว่า 20 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 28 สัปดาห์ จ่ายในอัตราเท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 200 บาท

### คุณแม่มือใหม่ได้สิทธิประกันสังคม อะไรบ้าง

- ค่าคลอดบุตรเหมาจ่าย 13,000 บาท ต่อครรภ์
- เงินลงเคราะห์การหยุดงาน เพื่อการคลอดบุตรในอัตรา率อยละ 50 ของค่าจ้างเฉลี่ยเป็นเวลา 90 วัน
- สำหรับการใช้สิทธิคลอดบุตรคนที่ 3 จะไม่ได้รับสิทธิเงินลงเคราะห์การหยุดงานเพื่อการคลอดบุตร เหมาจ่ายในอัตรา率อยละ 50 ของค่าจ้างเฉลี่ยเป็นระยะเวลา 90 วัน
- หากสามีจะขอรับสิทธิประโยชน์แทนภรรยาถ้าสามารถทำได้ โดยจะได้รับค่าคลอดบุตรกรณีเหมาจ่าย 13,000 บาท

### คุณแม่จะขอรับเงินอย่างไร

คุณแม่ต้องจ่ายเงินสมบทมานแล้วไม่น้อยกว่า 5 เดือน ภายใน 15 เดือน ก่อนเดือนคลอดบุตร และเตรียมหลักฐานการเข้ารับบริการจากสถานพยาบาลที่ไปใช้บริการฝากครรภ์ในแต่ละครรภ์ และสามารถยื่นขอรับประโยชน์ทดแทนในส่วนค่าตัวตรวจและรับฝากครรภ์เพิ่มเติมได้ โดยไม่ต้องรอให้มีการคลอดบุตรได้ ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่งทั่วประเทศไทย





# Sustainable Development

เรื่อง กรพัฒน์ คชภักดี

## เพราะ ‘รอยยิ้ม’ คือ คำตอบ

ย้อนกลับไปเมื่อราว 200 ปีที่แล้ว ในศตวรรษที่ 18 ได้เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมขึ้นในโลก ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงระบบการผลิตไปอย่างสันเชิง จากเสื้อผ้ากีฬายืดหยุ่น ก็ถูกแทนที่ด้วยเครื่องจักร การเดินทางด้วยรถม้า ก็ถูกแทนที่ด้วยรถไฟฟ้า ฟังดูแล้วก็รู้สึกว่าเทคโนโลยีนั้นทำให้เราเซ็ตต์ก์สุดยอดสบายนั่น แต่ในขณะเดียวกัน การพัฒนาที่ใช้การประมงมหาศาล ก็ทำลายมาสู่พวกราด้วยเช่นกัน

คำที่เราได้ยินกันอย่างคุ้นหูว่า ‘การพัฒนาอย่างยั่งยืน’ ก็เกิดขึ้นมา ตามแก้ปัญหาต่างๆ ที่ค้างคานมาหลายสิบปี บ้าง สำเร็จ บ้างก็อยู่ในระหว่างดำเนินการ แต่อย่างน้อยทุกคนก็ยัง ตระหนักถึง เพราะต่างเห็นพ้องต้องกันว่าหากปล่อยให้มุขย์ใช้ ทรัพยากรโลภกันอย่างไม่ยั่งคิด ลูกหลานเราในอนาคตจะอยู่กัน อย่างไร ถ้าเราจะห่วนเมล็ดพันธุ์เพื่อปลูกป่าแล้ว เราต้องห่วน เมล็ดพันธุ์แห่งความรู้แห่งความรู้เพื่อปลูกจิตสำนึกคนรุ่นใหม่ด้วย

ในการที่เราทั่วไป การพัฒนาอย่างยั่งยืนนี้มี 3 หัวข้อหลักคือ เรื่องเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทั้งสามเรื่องนี้เป็นเรื่อง ที่คาดการณ์ไม่ได้ ที่จะสามารถดำเนินการ แต่ต้องตั้งต้นที่การพัฒนา เศรษฐกิจ คือการสร้าง รายได้ที่สม่ำเสมอให้ผู้คนในพื้นที่ สังคม คือคนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในทุกด้าน และสิ่งแวดล้อม คือการไม่เบียดเบือนธรรมชาติ

หากแต่ปัญหาทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นจากคน เพราะฉะนั้นการจะ แก้ก็ต้องเริ่มที่คน ถ้าเริ่มต้นที่การแก้ปัญหาที่จะเรื่องตามทำราก ทั่วไป เมื่อทีมพัฒนาออกจากการพื้นที่ไปแล้ว ไม่มีใครรับรองได้ว่า สิ่งที่พวกเขากำหนดไว้จะยังคงอยู่

การทำางานกับคนเป็นอะไรที่ยากที่สุด ‘ทำร้าแม่ฟ้าหลวง’ จึงเริ่มตั้งคำถามที่ว่า “ทำแล้วชาวบ้านได้อะไร?” คำถามนี้ กล้ายเป็นตัวชี้วัด ว่าสุดท้ายลังที่ทีมพัฒนาทำลงไปสามารถ แก้ปัญหาได้จริงไหม

การทำรากทั่วไปอาจเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมเป็นตัวตั้ง แต่การทำรากแม่ฟ้าหลวงนั้นอาจ ‘คน’ เป็นตัวตั้ง ผลลัพธ์อาจจะ เหมือนกัน แต่ตัวประเมินได้มีความต่าง

กว่าเราจะจะพัฒนาคนให้เข้าใจใช้ความสามารถทั้งหมดที่มีไม่ได้ สร้างด้วยการอบรมในเวลา 1 วัน แต่อาจนานาถึง 1 ปี 10 ปี หรือ 20 ปี เป็นงานที่ต้องใช้เวลาในการรอดน้ำ ดูแล กว่าต้นกล้าแห่งภูมิปัญญาจะงอกงาม ซึ่งเมื่อต้นกล้ากล้าหายเป็น ต้นไม้ใหญ่ รากหญ้ากล้าหายเป็นรากแก้ว ต้นไม้สูงใหญ่เหล่านั้น ก็จะสร้างเมล็ด สร้างต้นกล้าใหม่ต่อไป

สำหรับการทำรากแม่ฟ้าหลวง การพัฒนา มี 3 ระดับ คือ การอยู่รอด อยู่อย่างพอเพียง และอยู่อย่างยั่งยืน อยู่รอดคือ กลับบ้านมาวันนี้ ซึ่งจะต้องมีข้าวกิน อยู่อย่างพอเพียง คือ อยู่ได้โดยไม่ต้องร้อน ไม่รบกวนคนอื่น และอยู่อย่างยั่งยืน คือ

มีการต่อยอดองค์ความรู้ พร้อมทั้งส่งต่อให้กับคนรุ่นต่อไปได้ อย่างครบถ้วน นั่นแปลว่าเราต้องสร้างเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อแก้ปัญหาไปทีละ步 ตอน โดยมีคน เป็นจุดศูนย์กลาง และการสร้างความเชื่อมั่นกับคนในพื้นที่

“ถ้าหากคุณเชื่อว่า คุณคนเดียวไม่สามารถเปลี่ยนแปลง โลกได้ ลองนอนในห้องกับยุงสักหนึ่งตัวสิ” ดาไล لامะ

เมื่อ 30 ปีที่แล้ว มีคนหนึ่งคนลูกบ้านมาเปลี่ยนแปลงด้วยตุ่ง ในวันที่ครัวจะพังลง เพราะชาราภูมิมากแล้ว

เมื่อ 30 ปีที่แล้ว ดอยตุงมีปัญหาเรื่องยาเสพติด การค้ามนุษย์ และกองกำลังติดอาวุธ

เมื่อ 30 ปีที่แล้ว คนบนเขาไม่มีจะกิน ปากไม่เหลือให้ถาง งานพัฒนา ไม่ใช่งานที่จะสามารถให้เงินกับโครงการแล้วจบ แต่เป็นงานที่ต้องเข้าไปคลุกคลีกับปัญหา สร้างความเชื่อมั่น กับคนในพื้นที่ และเป็นตัวเชื่อมระหว่างสินค้าท้องถิ่นกับระบบเศรษฐกิจหลัก เป็นงานที่ต้องใช้เวลา ต้องเสียสละทั้งแรงกาย และแรงใจเป็นอย่างมาก

วันแรกที่เจ้าหน้าที่มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ เข้าไปทำงานในพื้นที่ ชาวบ้านต่างก็หัวดกลัวว่าจะมาจับเข้าหรือเปล่า เพราะต่างคน ต่างทำอาชีพผิดกฎหมาย สัญชาติก็ไม่มี คำมั่นสัญญาจึงเป็นลัง สำคัญมาก เพราะถ้าลังถูกโจรลัก แล้วทำไห้ได้ ความเชื่อใจย่อม ไม่เกิด จะขับบี้ข้อเคลื่อนตัวไปข้างหน้าก็ทำได้ลำบาก 30 ปี ที่ผ่านมาจึงถือเป็นบทเรียนสำคัญ หากเปรียบเทียบเป็นอายุคน คนที่ว่ายุ 30 ปี ก็มีประสบการณ์พอสมควร สามารถทำอะไร หลากหลายได้ด้วยตัวเอง แต่ก็ยังมีสิ่งที่ต้องเรียนรู้อีกเยอะ และ ทางมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ เอง ก็เปรียบเสมือนหนันสือเล่มหนึ่งที่ ต้องรับผู้อ่อน弱ท่านให้ร่วมเดินทางหาคำตอบไปด้วยกัน

มาถึงวันนี้ ‘การทำรากแม่ฟ้าหลวง’ และ ‘ดอยตุงโน้มเดล’ ถูกนำไปปรับใช้กับพื้นที่ที่ประสบภัยตามที่ต่างๆ มากมาย และได้รับการ ยอมรับในเวทีระดับนานาชาติ มีหน่วยราชการและเอกชนหลาย พันคนต่อปีทั้งในและต่างประเทศเข้ามาศึกษาดูงาน เมื่อลอง กลับไปมองที่คามาม่า การทำรากแม่ฟ้าหลวงฯ ของเรา เราเชื่อ ว่าจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ให้กับชุมชนที่อยู่อาศัย และความสุขของผู้คนในพื้นที่ ก็คงจะเป็นคำตอบที่ชัดเจนที่สุด

# Mae Fah Luang Sports Day

ภาพ ฝ่ายไอที โครงการพัฒนาดอยตุงฯ, บริษัท ดิยังนาภูลโลจิสติกส์ จำกัด จัดการ

ผ่านพ้นไปแล้วกับกิจกรรมหาราช กีฬาสีประจำปี  
ที่พนักงานแม่ฟ้าหลวงทุกคนต่างรอดอย ที่ทุกคนจะได้มี  
โอกาสรวมตัวกัน ได้ทำความสู้จักเพื่อนใหม่ต่างแผนก  
และร่วมเล่นกีฬาเพื่อผ่อนคลายความเครียด

กีฬาสีดอยตุง ได้จัดแข่งกีฬารอบเชิงแบบบันมีวันที่  
2 มิถุนายน ระหว่าง 4 สี เขียว น้ำเงิน เหลือง และชมพู  
ทั้งตระกร้อ วอลเลย์บอล เปตอง พุตบล แฮร์บอล และยังมี  
กิจกรรมมันๆ พอดีเดือกด้วยอย่างซักเย่อ หรือเตะปีบ  
ร่วมด้วยบวนพาเหรดและเชียร์ลีดเดอร์ที่มาประชันสีลัน  
ในชุดสร้างสรรค์และชุดท้องถิ่นกันไปอย่างสวยงาม





ด้านกีฬาสีแม่ฟ้าหลวงจัดขึ้นเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม แต่ละสีต่างจัดเต็มกับuhnพาเหรด โดยสีชมพูมาในรึม แรงงาน สีฟ้ารึมบลูหวานaway และสีเขียวในรึมลูกหุ่ง จากนั้น แต่ละคนร่วมลงแข่งกีฬา แฮร์บอล ปิงปอง แบดมินตัน ฟุตบอล และบาสเกตบอล และการละเล่นสนานมิตรภาพ อย่าง ลอดห่วง พร้อมวิเคราะห์ ผลัดลูกโป่ง ตลอดวันจนถึง เย็นย่า ทุกคนเปลี่ยนชุดมาในรึมลีงแวดล้อม ซึ่งพี่จิมและ พี่กอล์ฟ จากฝ่ายหัวหน้ากรรม ในชุด Wall-E และ Eve ตัวการ์ตูนจากวอลต์ดิสนีย์ แต่งกายได้โดยใจที่สุด ปิดท้าย ด้วยดนตรีสด การแสดงจากน้องใหม่ และคลิปวิดีโอจากใจ ผู้บริหารที่มาพร้อมโลแกนสร้างพลังในการทำงาน It can be done



มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์  
Mae Fah Luang Foundation under Royal Patronage

### ปลูกป่า ปลูกคน

คืนความเขียวชอุ่นให้เด็กป่า  
คืนความอุดมให้กับแหล่งน้ำ  
คืนคุณภาพชีวิตให้ผู้คนชาวเขา