



## สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์ ด้วยสำนึกในพระกรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น



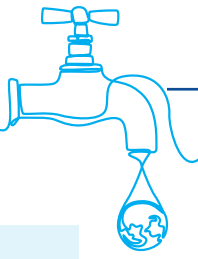
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน  
การประปานครหลวง

วารสาร เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น  
**น้ำออก**



ปีที่ 42 ฉบับที่ 3 เดือนพฤษภาคม - มิถุนายน 2569

# เปิดก๊อก



สวัสดีผู้อ่านวารสารน้ำก๊อกทุกท่าน

วารสารน้ำก๊อกฉบับนี้ จัดทำขึ้นท่ามกลางห้วงเวลาแห่งความโศกเศร้าอาลัยยิ่งของปวงชนชาวไทย ต่อการสิ้นพระชนม์ของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา คณะผู้จัดทำและพนักงานการประปานครหลวง ขอน้อมสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจนานัปการเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนชาวไทยเสมอมา

ในวาระเดือนมิถุนายน ซึ่งตรงกับ "วันสิ่งแวดล้อมโลก" (5 มิถุนายน) ของทุกปี กปน. ในฐานะหน่วยงานที่ผูกพันกับแหล่งน้ำ และทรัพยากรธรรมชาติ จึงขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมทบทวนการใช้ชีวิตเพื่อโลกที่ยั่งยืน เริ่มต้นด้วยคอลัมน์ กปน. รักโลก ที่นำเสนอแคมเปญ "Challenge ใสใจ ไม่ใสรวม" ชวนทุกคนมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการขยะให้เป็นเรื่องใกล้ตัว ต่อเนื่องด้วยบทความที่อาจทำให้เราต้องฉุกคิดใน "รู้หรือไม่ พวกเราทุกคนกำลังล้มละลาย!" ซึ่งจะพาไปสำรวจวิกฤตทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เราอาจกำลังสูญเสียไปโดยไม่รู้ตัว

นอกจากมิติสิ่งแวดล้อมแล้ว ฉบับนี้ยังเปี่ยมไปด้วยเรื่องราวแห่งความผูกพันและแรงบันดาลใจ ในบทสัมภาษณ์พิเศษ "37 ปี บนเส้นทางสายน้ำแห่งความผูกพัน" ถอดหลักคิดและการเดินทางของรอยยิ้มที่เปี่ยมสุขกับ นางราชิร อุทาโย รองผู้ว่าการ (แผนและพัฒนา) พร้อมกันนี้ยังมีการอัปเดตทิศทางการดำเนินงานขององค์กรใน MWA CSR กับ "นโยบายและแนวปฏิบัติต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย Stakeholder Management Policy (Part 1)"

ปิดท้ายด้วยความผ่อนคลายกับคอลัมน์ น้องน้ำชวนชิลล์ ที่จะพาไป "ผ่อนคลายกับสายน้ำ" และพาย้อนรอยความมหัศจรรย์ของอดีตใน Water's Odyssey with MWA ตอน "สรีดภงส์ ปฏิหารย์แห่งวิศวกรรมน้ำ"

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารน้ำก๊อกฉบับนี้ จะส่งมอบทั้งสาระความรู้ แรงบันดาลใจ และจุดประกายจิตสำนึกในการดูแลรักษาทรัพยากรของพวกเราทุกคน

บรรณาธิการ

## เจ้าของ

การประปานครหลวง

## ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

ผู้ว่าการการประปานครหลวง  
รองผู้ว่าการ และผู้ช่วยผู้ว่าการ  
ทุกสายงาน

## บรรณาธิการบริหาร

ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร

## บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการ  
กองผลิตสื่อประชาสัมพันธ์

## รองบรรณาธิการ

ผู้อำนวยการกองบริหารงานข่าว

## กองบรรณาธิการ

พนักงานฝ่ายสื่อสารองค์กร

## ออกแบบและจัดทำ

กองผลิตสื่อประชาสัมพันธ์  
ฝ่ายสื่อสารองค์กร

## การประปานครหลวง

400 ถนนประชาชื่น เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210  
ฝ่ายสื่อสารองค์กร การประปานครหลวง  
โทรศัพท์ : 0 2504 0123

Email : [printmedia.mwa@gmail.com](mailto:printmedia.mwa@gmail.com)

Homepage : [www.mwa.co.th](http://www.mwa.co.th)

Facebook : [www.facebook.com/MWathailand](https://www.facebook.com/MWathailand)

หรือ พิมพ์ค้นหา "วารสารน้ำก๊อก"

Instagram : @Namkok.MWA





# สารบัญ

4

## กปน. รักษ์โลก

Challenge ใส่ใจ ไม่ใส่รวม

---

8

## บทสัมภาษณ์

37 ปี บนเส้นทางสายน้ำแห่งความผูกพัน  
ถอดหลักคิดและการเดินทางของรอยยิ้มที่เปี่ยมสุข  
กับ นางราชีรัช อุกาโย รองผู้ว่าการ(แผนและพัฒนา)

---

12

## บทความ

รู้หรือไม่ว่า พวกเราทุกคนกำลังล้มละลาย!

---

14

## MWA CSR

นโยบายและแนวปฏิบัติต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย  
Stakeholder Management Policy (Part 1)

---

16

## น้องน้ำชวนซิลล์

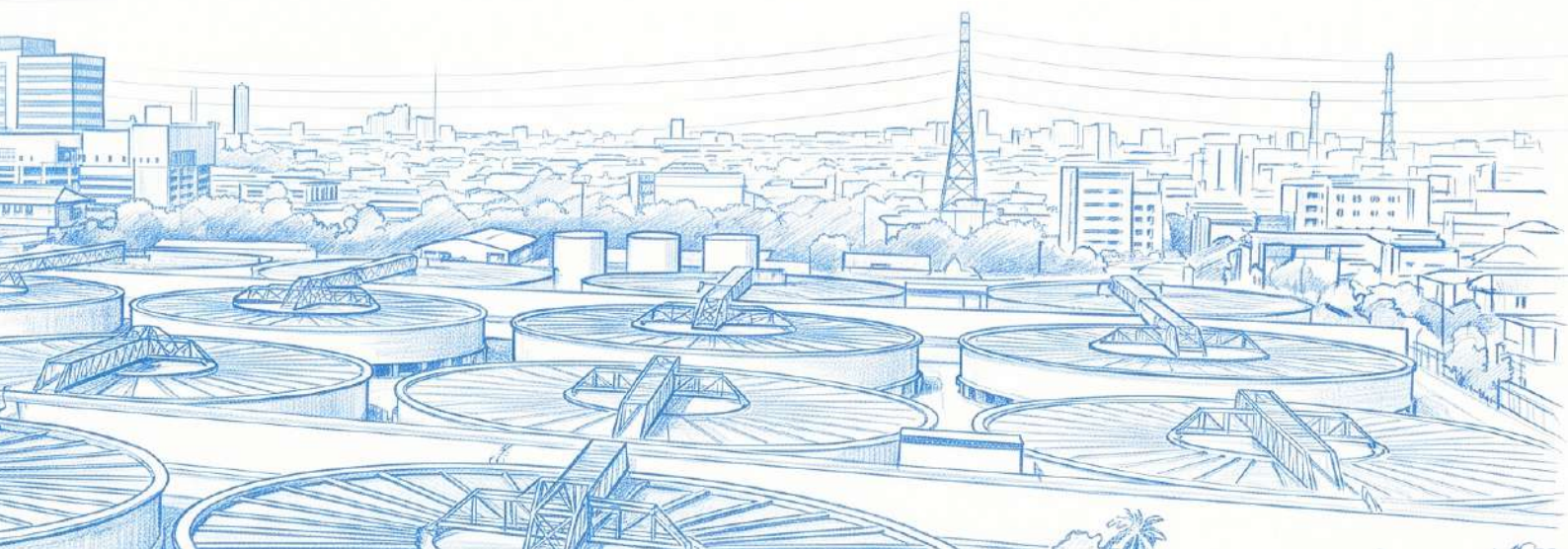
ผ่อนคลายกับสายน้ำ

---

18

## Water's Odyssey with MWA

สรีดกงส์ ปฎิหาริย์แห่งวิศวกรรมน้ำ



# Challenge ใส่ใจ ไม่ใส่รวม

WVR เขียน/เรียบเรียง  
รัฐพร ออกแบบ

## เสียงที่เราไม่ได้ยิน

เคยรู้สึกไหมว่าโลกของเราทุกวันนี้ “เดาอากาศยากขึ้น” ในปีเดียวกันพบว่า บางช่วงร้อนจัด บางช่วงฝนตกหนักแบบไม่ทันตั้งตัว บางช่วงก็มีปัญหาฝุ่น PM2.5 ที่กลับมาจนเราต้องหยิบหน้ากากขึ้นมาใช้อีกครั้ง แต่ถ้ามีอากาศหนาวแฉะเย็น มาประเทศเราบ้างก็ดีนะ ^^! ร้อนจริง ๆ ค่ะ

สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นเหล่านี้คือ “เสียง” ของโลกที่กำลังส่งถึงเราอย่างเจ็บ ๆ ว่า การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือ **Climate Change** ไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป และกำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตของเรามากขึ้นในทุกวัน และเมื่อโลกกำลังส่งเสียงมา แล้วเราได้ยินไหม เราจะส่งอะไรกลับไป?

วันที่ 5 มิถุนายน ของทุกปีตรงกับ “วันสิ่งแวดล้อมโลก” (World Environment Day) ซึ่งองค์การสหประชาชาติ กำหนดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้ผู้คนทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม และร่วมกันดูแลโลกใบนี้อย่างจริงจัง โดยในปี 2569 นี้ มาในแนวคิด “เสียงเรียกร้องระดับโลกเพื่อการดำเนินการด้านสภาพภูมิอากาศ” สะท้อนให้เห็นว่า วันนี้โลกไม่ได้เพียงแฉะเตือนเราเท่านั้น แต่กำลังเรียกร้องให้ทุกคน “ลงมือทำ” ก่อนที่การเปลี่ยนแปลงจะรุนแรงเกินกว่าที่เราจะรับมือได้





โลกกำลังเผชิญกับวิกฤตสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ 3 เรื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และมลพิษ ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพมนุษย์และระบบนิเวศโดยตรง สำหรับประเทศไทย ปัญหาสิ่งแวดล้อมเร่งด่วนในปัจจุบัน ได้แก่ ฝุ่น PM2.5 ในภาคเหนือและกรุงเทพฯ ขยะพลาสติกในทะเลไทยที่มีปริมาณสูงติดอันดับโลก การสูญเสียพื้นที่ป่าไม้ และการเสื่อมโทรมของแนวปะการัง ซึ่งประเทศไทยได้ตั้งเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกร้อยละ 30 ภายในปี พ.ศ. 2573

ในขณะที่ประเทศต่าง ๆ รวมถึงประเทศไทยกำลังเผชิญและร่วมมือกันแก้ไขปัญหาวิกฤตเหล่านี้ เราในฐานะมนุษย์ตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งก็สามารถมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนโลกได้เช่นกัน

ในเดือนสิ่งแวดล้อมโลกนี้ จึงเป็นอีกหนึ่งโอกาสให้เราลองหยุดฟังเสียงของโลก...

แล้วเริ่มลงมือทำอะไรบางอย่างเพื่อโลกใบนี้ไปพร้อมกัน เริ่มง่าย ๆ

จากตัวพวกเราเองนี่แหละ มาลอง **challenge** ตัวเองดูสักหนึ่งอย่างดีหรือไม่

## Challenge ใส่ใจ ไม่ใส่รวม

เริ่มต้นง่าย ๆ จากการช่วยคัดแยกขยะในบ้าน โดยที่มาที่มีอยู่ว่า ผู้เขียนกำลังร่วมโครงการ “บ้านนี้ไม่เทรวม” ของ กทม. อยู่พอดี เลยบังเกิดไอเดียขึ้นมาว่า การช่วยลดปริมาณและคัดแยกขยะก็ช่วยโลกได้นะ จึงขอแนะนำและชวนเพื่อน ๆ นักอ่านทุกท่านมาร่วมกิจกรรม Challenge ตนเองง่าย ๆ ด้วยการคัดแยกขยะภายในบ้าน และยังสามารถนำไปใช้กับสถานที่ทำงานและที่ต่าง ๆ ได้อีกด้วย

## โลกได้อะไร เมื่อเราไม่ทิ้งทุกอย่างรวมกัน

การแยกขยะอาจเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่ทำได้ตั้งแต่ในบ้าน แต่ช่วยสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่กว่าที่คิด เพราะนอกจากจะช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัดแล้ว ยังช่วยให้วัสดุที่ยังมีประโยชน์กลับเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล ลดการใช้ทรัพยากรใหม่ ลดมลพิษ และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย

ที่สำคัญ การแยกขยะอย่างถูกวิธียังช่วยลดโอกาสที่ขยะจะรั่วไหลลงสู่แม่น้ำ ลำคลอง และทะเล ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสัตว์และระบบนิเวศทั่วโลก



### ขยะเศษอาหาร Organic waste

เปลี่ยนของเหลือทิ้ง ให้กลับมามีประโยชน์  
ได้แก่ เศษอาหาร ใบไม้ เศษผัก เปลือกผลไม้  
เปลือกไข่ เป็นต้น

สามารถนำไปทำปุ๋ยหมักหรือน้ำหมักชีวภาพได้

**การจัดการ:** แยกน้ำออกจากเศษอาหารก่อนทิ้ง  
เพื่อลดกลิ่น ลดน้ำชะขยะ

### ขยะรีไซเคิล Recyclable waste

ของทั้งหมดหน้าที่เดิม แต่ยังมีคุณค่า

ได้แก่ กระดาษ สมุด หนังสือ กล่องโฟม พลาสติก  
ขวดน้ำ ขวดแก้ว กล่องนม กระป๋องน้ำอัดลม  
กระป๋องอาหาร ขวดบีบ เป็นต้น

สามารถนำไปรีไซเคิลเพื่อผลิตเป็นสินค้าใหม่

**การจัดการ:** เกของเหลวหรือเศษอาหาร (ถ้ามี)  
และควรล้างทำความสะอาด

### ขยะทั่วไป General waste

ขยะที่กำจัดได้ แต่ลดได้ยิ่งดี

ได้แก่ กุ้งพลาสติกหรือกล่องโฟมที่เปื้อนอาหาร  
ถุงรีฟิล ของขบม กิছুเปื้อนอาหาร ฝ่าอ้อม  
สำเร็จรูป หลอดยาเสพติด เป็นต้น

เป็นขยะที่ไม่สามารถนำกลับมารีไซเคิลได้ จึงต้อง  
เข้าสู่กระบวนการจัดการอย่างถูกวิธี

**การจัดการ:** ควรรวบรวมใส่ถุงให้มิดชิด มัดปาก  
ถุงให้เรียบร้อย เพื่อลดกลิ่น ลดการปนเปื้อน และ  
อำนวยความสะดวกในการจัดเก็บและขนส่ง

### ขยะอันตราย Hazardous waste

ชิ้นเล็ก ๆ ที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ

ได้แก่ หลอดไฟ แบตเตอรี่ ยาหมอลาย กระป๋อง  
สเปรย์ สายชาร์จ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ชำรุด  
 เป็นต้น

ขยะประเภทนี้อาจมีสารเคมีหรือสารอันตรายที่  
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม หาก  
ปะปนกับขยะทั่วไป

**การจัดการ:** ควรแยกเก็บไว้เฉพาะ รวบรวมใส่  
ภาชนะหรือถุงที่มองเห็นได้ชัด พร้อมระบุว่าเป็น  
“ขยะอันตราย” และนำไปทิ้ง ณ จุดรับทิ้งเฉพาะ  
หรือจุดรวบรวมที่หน่วยงานท้องถิ่นกำหนด

โลกอาจไม่ได้เปลี่ยนแปลงจากการกระทำของใครเพียงคนเดียว แต่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ มักเริ่มต้นจากเรื่อง  
เล็ก ๆ ที่หลายคนช่วยกันลงมือทำ การคัดแยกขยะอาจเป็นเพียงหนึ่งในพฤติกรรมเล็ก ๆ ที่เราทำได้ทุกวัน แต่เมื่อรวมกัน  
จากคนจำนวนมาก ก็สามารถช่วยลดปริมาณขยะ ลดมลพิษ และช่วยให้ทรัพยากรบนโลกถูกใช้อย่างคุ้มค่ามากขึ้น

ในเดือนแห่งวันสิ่งแวดล้อมโลกนี้ ลอง Challenge ตัวเองสักหนึ่งอย่าง เริ่มต้นจากการ “ใส่ใจ ไม่ใส่รวม” เพียง  
แค่เริ่มจากถังขยะในบ้านของเราที่เพียงพอแล้ว และใครจะรู้ว่าพฤติกรรมเล็ก ๆ ที่เริ่มต้นในวันนี้ อาจกลายเป็นจุดเริ่มต้น  
ของการเปลี่ยนแปลงที่ดีสำหรับโลกใบนี้ในวันข้างหน้าก็ได้เนอะ

ที่มา

1. <https://www.worldenvironmentday.global/>
2. <https://yutdi.nanitalk.com/important-dates/world-environment-day/>
3. <https://www.greennetworkthailand.com/10-pros-waste-sorting/> (บทความ โดย Mr.Fenrir)
4. กรุงเทพมหานคร <https://greener.bangkok.go.th/waste-recycle/community-waste-guide/>



# UHM GO green

กระบวนการผลิต  
“เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม”

## NSF



THAILAND. 1B 02/10/25 EXT03 0109 250629 035 I UHM UHM GO GREEN NSF. 61-372



ระบบน้ำที่ดี เริ่มต้นที่ความใส่ใจสิ่งแวดล้อม

" ท่อพีบี トラ PBP " ได้รับการรับรองมาตรฐาน NSF

ปลอดภัยต่อสุขภาพ ไม่ปนเปื้อนสารอันตราย

ลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



ลดการปล่อยก๊าซ  
คาร์บอนไดออกไซด์



มาตรฐานคุณภาพ  
ปลอดภัยสำหรับน้ำดื่ม



ใช้งานได้  
เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



ได้รับรองมาตรฐาน  
NSF61 และ NSF372



ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน  
เพื่อเข้าถึงข้อมูลสินค้าและบริการ





# 37 ปี บนเส้นทาง สายน้ำแห่งความผูกพัน

ถอดหลักคิดและการเดินทาง

ของรอยยิ้มที่เปี่ยมสุข

กับ **ราชิรัช อุทโย**

รองผู้ว่าการ (แผนและพัฒนา)

กิริติ เรียบเรียง/ออกแบบ

หากจะนับนิยามของคำว่า "บ้านหลังที่สอง" ให้เห็นภาพชัดเจนที่สุด เรื่องราวของผู้หญิงเก่งและอารมณ์ดีท่านนี้คงเป็นคำตอบที่ไร้ข้อกังขา จากก้าวแรกในฐานะพนักงานตัวเล็ก ๆ จนถึงวันที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารระดับสูงในฐานะ รองผู้ว่าการแผนและการพัฒนาการประปานครหลวง (กปน.) ถ้านับคำนวณจนถึงวันเกษียณอายุราชการอย่างเป็นทางการ ตัวเลขเวลาอันน่าภาคภูมิใจคือ 37 ปี 1 เดือน กับอีก 14 วันเต็ม ที่ท่านได้อุทิศแรงกายและแรงใจร่วมขับเคลื่อนองค์กรแห่งนี้มาอย่างยาวนาน

## จากส่วนเลขาธุรการ สู่เบื้องหลังงานผลิตน้ำ

เส้นทางการทำงานเริ่มต้นขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2532 ในตำแหน่ง "วิทยาการ 1" (นักบริหารงาน 3 ในปัจจุบัน) สังกัดส่วนเลขาธุรการ รองผู้ว่าการผลิต (ในยุคของท่านสุธรรม ชัชวาลวงศ์) ออฟฟิศแห่งแรกคืออาคารในฝ่ายโรงงานผลิตน้ำสามเสน (ซึ่งปัจจุบันได้รื้อถอนไปแล้ว) ก่อนที่ในต้นปี พ.ศ. 2533 จะได้รับมอบหมายให้มาประจำ ณ ตึกโรงงานผลิตน้ำบางเขน เพื่อกำหนดให้เป็นวิทยาการบรรยายกระบวนการผลิตน้ำประปาให้แก่กลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตลอดจนหน่วยงานภายนอกและพนักงานใหม่ขององค์กร ซึ่งต่อมาดำรงตำแหน่งเป็นหัวหน้าส่วนเลขาธุรการ รองผู้ว่าการผลิตน้ำ

"การได้รับหน้าที่เป็นวิทยาการบรรยายกระบวนการผลิตน้ำในช่วงต้นของชีวิตการทำงาน ถือเป็นคุณประโยชน์และต้นทุนในชีวิตการทำงานที่สำคัญยิ่ง หากไม่มีโอกาสได้ตกแดด เดินขึ้นลงแพลนท์ผลิตน้ำในวันนั้นก็คงไม่มีโอกาสที่จะเข้าใจในเรื่องกระบวนการผลิตและสูบน้ำได้มากเท่าวันนี้ มันคือช่วงเวลาที่ถูกฝัง 'Core Business' ของ กปน. เข้าไปในหัวใจอย่างแท้จริง"

## โสดเล่นในสายงานสื่อสารองค์กร : ชีวิตที่เป็นเหมือน "รถไฟเหาะในสวนสนุก"

หลังจากสั่งสมประสบการณ์ในสายงานผลิตและการเป็นหน้าห้องผู้บริหารมาอย่างยาวนาน ในปี พ.ศ. 2556 ถือเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญเมื่อท่านได้ก้าวเข้าสู่ "ตึกใหญ่" อย่างเต็มตัวในตำแหน่งผู้อำนวยการกองผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ และเติบโตอย่างต่อเนื่องในฐานะผู้อำนวยการกองเผยแพร่ข่าว ผู้อำนวยการกองกิจกรรมสัมพันธ์ จนกระทั่งก้าวขึ้นสู่ตำแหน่ง ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร ในปี พ.ศ. 2560



ท่านเล่าถึงเวลานั้นด้วยนิยามที่เป็นประกายว่า การทำงานในฝ่ายสื่อสารองค์กรเปรียบเสมือนการได้เข้าไปเที่ยวในสวนสนุกแล้วได้นั่ง 'RollerCoaster' ทุกวัน เพราะในแต่ละวัน แต่ละนาทีย่อมมีความท้าทายให้เราต้องคิดแก้ไขตลอด งานสื่อสารเป็นงานที่ตื่นเต้น เร้าใจ และต้องบริหารจัดการความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ทั้งภายในและภายนอกองค์กรอย่างจับใจทันต่อเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลาเหมือนรถไฟเหาะ แต่ก็ยังเป็นช่วงชีวิตที่มีความสุขและสนุกสนานที่สุดเช่นกัน



### 3 มุมหมายสำคัญในการทำงาน "ผลสัมฤทธิ์ ถูกต้อง และถูกใจ"

ตลอดระยะเวลาการบริหารงาน ท่านรองผู้ว่าการฯ ยึดมั่นใน 3 เสาหลัก (3 Pillars) เป็นแนวทางในการนำทัพขับเคลื่อนงานเสมอมา นั่นคือ 1) ผลสัมฤทธิ์ต้องบรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2) ถูกต้อง ต้องเป็นไปตามกฎระเบียบ กติกา และไม่ก่อกวนใครและไม่ให้ใคร และ 3) ถูกใจ สามารถสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้



นอกจากนี้ ในแง่ของการบริหารคน ท่านยังมีมุมมองที่เปิดกว้างและให้โอกาสคนอย่างเท่าเทียม โดยเปรียบเทียบอย่างคมคายว่า "แมวทุกตัวจับหนูได้หมด ไม่สำคัญว่าแมวจะเป็นสีอะไร" หน้าที่ของผู้บังคับบัญชาคือการบริหารจัดการและดึงศักยภาพของน้อง ๆ ทุกคน ให้สามารถทำงานตอบโจทยองค์กรได้สำเร็จ โดยไม่เลือกปฏิบัติ เพราะทุกคนล้วนมีคุณค่าในตัวเอง

“ พี่บอกน้อง ๆ เสมอว่า ถ้าวันไหนที่เราเดินไปถึงทางแยกที่ต้องเลือก ระหว่าง 'ความถูกต้อง' กับ 'ความถูกใจ' ขอให้น้อง ๆ เลือกความถูกต้องมาเป็นอันดับแรก เพราะสิ่งที่ถูกใจในวันนี้ พรุ่งนี้อาจจะไม่ถูกใจแล้วก็ได้ แต่ถ้ามันเป็นสิ่งที่ 'ถูกต้อง' ไม่ว่าวันนี้ พรุ่งนี้ หรืออีก 10 ปีข้างหน้า มองย้อนกลับมามันก็ยังคงถูกต้องอยู่เสมอ ”

### ผลงาน "ซินโบแดง" และสายเลือดความผูกพันที่ส่งต่อจากคุณพ่อ

เมื่อถามถึงผลงานระดับมาสเตอร์พีซในความทรงจำ เรื่องแรกคือการทำหน้าที่ "ผู้พิทักษ์ภาพลักษณ์องค์กร" ในวิกฤตสื่อออนไลน์ยุค Twitter (X ในปัจจุบัน) ที่มีผลิตภัณฑ์ชื่อดังโฆษณาว่าน้ำประปาทำให้เกิดสิว ในวันนั้นท่านจัดการเชิงรุกทันที โดยการพิมพ์ตอบกลับอย่างสุภาพแต่เด็ดขาดเพื่อขอหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ที่รองรับ พร้อมดำเนินการจนกระทั่งแบรนด์ดังระดับประเทศต้องทำหนังสือขอโทษ กปน. และออกอากาศขอโทษผ่านสื่อโทรทัศน์ช่องหลัก นับเป็นความภาคภูมิใจที่จับต้องไม่ได้ด้วยเม็ดเงิน แต่มีมูลค่ามหาศาลในการปกป้องศักดิ์ศรีขององค์กร

นอกจากนี้ยังมีผลงานการสร้างสรรค์สโลแกนขับเคลื่อนองค์กรอย่าง "Change for Better" และ "Change for Better Care" รวมถึงโครงการ "บวร" (บ้าน วัด โรงเรียน) จุดเริ่มต้นแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน และการเป็นผู้ร่วมบุกเบิกก่อตั้ง "สภามหาวิทยาลัย" ในปี พ.ศ. 2559 ซึ่งถือเป็นสภามหาวิทยาลัยแห่งแรกในรัฐวิสาหกิจไทย เป็นต้น



ความผูกพันอันลึกซึ้งนี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ เพราะท่านคือ "ลูกหม้อ" สายเลือด กปน. อย่างแท้จริง คุณพ่อของท่านเป็นวิศวกรโยธาชุดแรก ที่โอนย้ายมาจากกรมโยธาธิการเพื่อร่วมก่อตั้งการประปานครหลวง เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2510 และเกษียณอายุในตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญ 9 สายงานผลิต ท่านจึงเห็นและผูกพันกับ กปน. มาตั้งแต่ลี้มนาดูโลก องค์กรนี้จึงเป็นเหมือนครอบครัวขนาดใหญ่ที่ส่งต่ออุดมการณ์จากรุ่นสู่รุ่นอย่างสมบูรณ์

ท่านยังได้ยกทฤษฎี "ไปเชียงใหม่" มาเตือนสติในการใช้ชีวิตและการทำงานว่า "ภูเขาของแต่ละคนสูงไม่เท่ากัน เป้าหมายชีวิตก็ต่างกัน เปรียบเป้าหมายในชีวิตก็แตกต่างกัน ยกตัวอย่างการเดินทางไปเชียงใหม่ บางคนอยากไปถึงอย่างรวดเร็วก็ใช้บริการเครื่องบิน

บางคนชอบขับรถแวะคาเฟ่ระหว่างทางจิบกาแฟกินขนมอร่อยแล้วค่อยออกเดินทางต่อ บางคนอยากนั่งรถไฟเพื่อได้นั่งมองสองข้างทางช้า ๆ พุดคุยกับผู้คน อยากลอดถ้ำขุนตาล แต่ไม่ว่าคุณจะไปทางไหนโดยเครื่องบิน รถยนต์ หรือรถไฟ ทุกคนก็จะเดินทางไปเชียงใหม่เหมือนกัน ดังนั้น อาจไม่จำเป็นต้องรีบเร่งไปให้เร็วที่สุดจนเคร่งเครียด แต่จงใช้เวลาที่มีอยู่ให้ดีที่สุด และมีความสุขที่สุด"

## ข้อคิดถึงคนรุ่นใหม่ "จงอนุญาตให้ตัวเองมีความสุข"

ในยุคที่คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับแรงกดดันรอบด้าน ท่านรองผู้ว่าฯ ได้ฝากข้อคิดเตือนใจไว้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยเน้นย้ำว่าคนของ กปน. เป็นคนเก่งและมีความสามารถสูงอยู่แล้ว สิ่งสำคัญคือต้องมีเกราะป้องกันใจตนเอง "อย่าปล่อยให้ใครมาตัดสินว่าเรา ไม่ดี ไม่เก่ง อย่าเอาความสุขของเราไปแขวนไว้กับคำชื่นชมหรือคำติเตียนของคนอื่น ความสุขเกิดได้จากตัวเราเอง...เพียงแค่ว่า เราอนุญาตให้ตัวเราเองมีความสุขหรือยัง?"



“ คาถาลับในการควบคุมอารมณ์ : เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือเรื่องราวที่มากกระทบจิตใจ วิธีการรักษาใจให้ดีที่สุดคือหลักคิดในใจว่า 'นั่นเรื่องของเขา' และ 'นี่เรื่องของเรา' เพื่อดึงอารมณ์ให้กลับมาอยู่ตรงกลางไม่ปล่อยให้อารมณ์ขึ้น-ลงจนทำลายสุขภาพร่างกาย ”

ประการที่สองคือ "การดูแลและใช้เวลากับครอบครัว" ผ่านสิ่งง่าย ๆ เช่น การทานข้าวเย็นร่วมกัน และประการสุดท้ายคือการปรับบทบาทตัวเองไปเป็น "ผู้เล่นสำรองริมสนามหรือโค้ชข้างสนาม"

"เราต้องยอมรับและเข้าใจสัจธรรมว่าในวันข้างหน้าเราไม่ใช่ผู้เล่นหลักบนเวทีอีกต่อไป เราจะเป็นเพียงผู้เล่นเสริมหรือโค้ชที่คอยให้คำปรึกษา ช่วยเหลือในเวลาที่ลูกหลานต้องการ แต่จะไม่ก้าวล้ำเพื่อจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่อบอุ่น ไม่น้อยใจในโชคชะตา ชีวิตในแต่ละตอนเราเป็นตัวละครที่ต่างกันไป เป็นนางเอกบ้าง เป็นเพื่อนนางเอกบ้าง หรือเป็นแค่ตัวประกอบเดินผ่านฉากบ้าง... เป็นอะไรก็เป็นไปเถอะ ขอแค่อย่าเป็น 'ตัวร้าย' ก็พอ"

บทสัมภาษณ์ในครั้งนี้ จึงไม่ได้เป็นเพียงแค่บทสรุปชีวิตการทำงานของผู้บริหารหญิงแกร่งแห่งการประสานครหลวงเท่านั้น แต่เป็นเปรียบเสมือน 'ลายแทงความสุข' ที่พนักงาน กปน. ทุกท่านสามารถนำไปปรับใช้ เพื่อขับเคลื่อนองค์กรประปาและขับเคลื่อนชีวิตของตนเองอย่างมีสมดุลและรอยยิ้มที่ยั่งยืน ทิมาวารสารน้ำก็ออก ขอบขอบคุณท่านรองหญิงเป็นอย่างสูงที่ส่งมอบพลังบวกในการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพมา ณ โอกาสนี้



## บทบาทใหม่หลังเกษียณอายุ "ผู้เล่นสำรองริมสนาม"

สำหรับแผนการใช้ชีวิตหลังเปิดฉากเกษียณอายุราชการ ท่านรองฯ วางเป้าหมายไว้อย่างเรียบง่ายแต่เด็ดขาด 3 ประการหลัก ประการแรกคือ "การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงที่สุด" เพราะท่านเชื่อว่าคนวัยหลัง 60 ปี หากมีสุขภาพที่แข็งแรงนั่นคือการ 'รวยขึ้น' โดยอัตโนมัติ เพราะไม่ต้องสูญเสียเงินทองไปกับการรักษาพยาบาลและที่สำคัญคือไม่ทำตัวเป็นภาระของลูกหลาน





# การปะปานครหลวง ใช้เทคโนโลยีอะไร หาท่อรั่ว?

🔊 ฟังเสียงใต้ดิน!

เบื้องหลังภารกิจค้นหาท่อรั่ว

ก่อนจะเริ่มซ่อมท่อ  
กปน. ต้องค้นหาจุดรั่วให้แม่นยำที่สุด

ทั้งระบบอัจฉริยะ เครื่องฟังเสียงรั่ว  
และเทคโนโลยีวิเคราะห์คลื่นเสียง  
ระดับเซนติเมตร

เพื่อซ่อมได้ตรงจุด ลดการขุดถนน  
และลดผลกระทบต่อประชาชน



## เทคโนโลยีหลักที่ กปน. ใช้ในการหาท่อรั่ว

### 1. ระบบหาจุดรั่วอัจฉริยะ

ใช้ข้อมูลจากเซนเซอร์และ AI วิเคราะห์  
ความผิดปกติของแรงดันน้ำ  
เพื่อระบุตำแหน่งท่อรั่วอย่างแม่นยำ



วิเคราะห์ข้อมูล  
แบบเรียลไทม์

ระบุตำแหน่ง  
แม่นยำ

ลดการสำรวจ  
หน้างาน

### 2. เครื่องฟังเสียงรั่ว

เจ้าหน้าที่ใช้เครื่องมือฟังเสียงใต้ดิน  
ตรวจสอบเสียงน้ำรั่วที่ลอดออกมาจากท่อ



ฟังเสียงรั่ว  
จากใต้ดิน

ตรวจจับได้แม้  
เสียงเบามาก

ใช้งานครอบคลุม  
ทุกพื้นที่

### 3. เทคโนโลยีวิเคราะห์คลื่นเสียง

ใช้เทคโนโลยีขั้นสูง วิเคราะห์ความถี่  
และตำแหน่งของเสียงรั่ว  
ในระดับเซนติเมตร



วิเคราะห์คลื่นเสียง  
ระดับเซนติเมตร

แม่นยำสูงสุด

ลดการขุด  
และผลกระทบ



# รู้หรือไม่ พวกเราทุกคนกำลังล้มละลาย!

FLK เรียบเรียง  
รัฐพร ออกแบบ

เมื่อต้นปี 2569 นี้ มีความเคลื่อนไหวที่น่าตระหนกตกใจอย่างหนึ่งออกมาจากองค์การสหประชาชาติ (UN) ที่เตือนแรง ๆ ว่าขณะนี้โลกเรากำลัง “ล้มละลาย” ว่าแล้วหลายคนก็หันมองเงินในกระเป๋า เปิดดูบัญชี หรือดูสินทรัพย์ ที่มี บางคนคงอยากบอกอยู่เ็นว่าไม่จริงเสียหน่อย อาจผิดเคื่องบ้างเพราะค่าน้ำมันก็แพงเสียขนาดนี้ แต่แข่งกันถึงขั้นล้มละลายก็ดูจะเกินเลยไปมาก มาถึงตรงนี้ต้องบอกว่ามีทั้งข่าวดีและข่าวร้าย ข่าวดีคืออยู่เ็นไม่ได้หมายถึงต้งสตกในกระเป๋าหรือบัญชีดิจิทัลพลัสของเรา แต่กำลังพูดถึงการล้มละลายด้านน้ำของโลกต่างหาก ส่วนข่าวร้ายคือ การล้มละลายด้านน้ำที่ว่าอาจจะเลวร้ายกว่าการล้มละลายทางเศรษฐกิจเสียอีกนะ

## การล้มละลายด้านน้ำ (Water Bankruptcy) ?

สถาบันเพื่อน้ำ สิ่งแวดล้อม และสุขภาพ ของมหาวิทยาลัยแห่งสหประชาชาติ (UNU-INWEH) หน่วยงานที่ก่อตั้งขึ้นในปี 2539 เพื่อติดตามวิกฤตการณ์น้ำทั่วโลก ได้เผยแพร่รายงานสำคัญระดับโลกเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2569 โดยประกาศชี้ชัดว่าโลกของเราได้ก้าวเข้าสู่ “ยุคแห่งการล้มละลายด้านน้ำระดับโลก” อย่างเป็นทางการแล้ว ที่ผ่านมามีโลกเรามากพูดถึงสถานการณ์ขาดแคลนน้ำในเชิง “ความตึงเครียด” หรือ “วิกฤต” ที่ชวนให้เข้าใจว่าเป็นเพียงปัญหาแค่ช่วงเวลาหนึ่ง เหมือนหลายเดือนนี้ฝนแล้ง แต่เดือนถัดไปฝนก็คงตกลงมาเอง หรือปีนี้พระโคเสี่ยงทายกินหญ้า แต่ปีหน้าอาจจะกินข้าวก็ได้ แต่จากผลการศึกษาล่าสุดกลับบอกเราว่าระบบนิเวศด้านน้ำของโลกเราอาจไม่ฟื้นสภาพคืนมาได้อีกแล้ว ถ้าเป็นเชิงเศรษฐกิจคือล้มละลาย ถ้าเป็นความเจ็บป่วยทางกายก็อาจคือพิการกันเลย

ศัพท์คำนี้เกิดจากการเปรียบเทียบเปรยการใช้เงิน เหมือนการใช้จ่ายเงิน เราอาจมองได้ว่าเรามีน้ำฝนและแหล่งน้ำจืดตามธรรมชาติที่เกิดจากวัฏจักรของน้ำคือรายได้ประจำ ดังเงินเดือนที่ให้เราทุกเดือนทุกปี อาจไม่มากแต่พอใช้ บางคนฉลาดหน่อยก็อาจสร้างเขื่อนสร้างอ่างเก็บน้ำสะสมไว้ใช้ยามฉุกเฉินเหมือนหยอดเงินลงกระปุกออมสิน แต่แหล่งน้ำจืดขนาดใหญ่ของโลกนั้นเกิดจากการสั่งสมมานับร้อยนับพันปีในรูปของน้ำบาดาลและธารน้ำแข็ง ซึ่งก็ไม่ต่างจากเงินในธนาคารที่ต้องเป็นหนี้ในการจะเอาออกมาใช้ น้ำเหล่านี้นี้มีแต่จะหมดไปง่ายและสร้างขึ้นใหม่ได้ยาก

ปัญหาด้านน้ำของโลกตอนนี้เปรียบได้เหมือนรายรับประจำอย่างน้ำฝนและแหล่งน้ำจืดในธรรมชาติกลับเริ่มมีปริมาณและคุณภาพที่ลดลง กระทบถึงการเก็บก็ทำได้ยากขึ้นและอ้อมได้น้อยลง พอเจอช่วงไม่มีฝนก็ใจต้องทุบกระปุกออมสินทั้งแหล่งน้ำธรรมชาติทั้งแหล่งกักเก็บน้ำที่สร้างขึ้นมาใช้ แต่ถึงอย่างนั้นเรากียังไม่พอใช้ ยังอยากสุขสบายเท่าเดิมแม้จะมีรายได้้น้อยลงจึงต้องไปกู้เงินจากธนาคารมาชดเชย ด้วยจำนวนประชากรโลกที่มากขึ้นอย่างรวดเร็วและเทคโนโลยีการสูบน้ำธรรมชาติที่ดีขึ้น น้ำต้นทุนของโลกจึงลดฮวบลงจนน้ำบาดาลบางแห่งแห้งขอด ส่งผลให้ชั้นดินทรุดตัวจนไม่อาจใช้กักเก็บสะสมน้ำได้อีก เมื่อเป็นหนี้จนจ่ายคืนธรรมชาติไม่ทันก็เข้าศัพท์คำว่าล้มละลาย

พวกเราจะไม่สามารถกลับไป

ใช้ชีวิตหรือใช้น้ำในแบบเดิม

ได้อีกต่อไป และต้องบอกย้ำ

ด้วยว่านี่คือผลลัพธ์

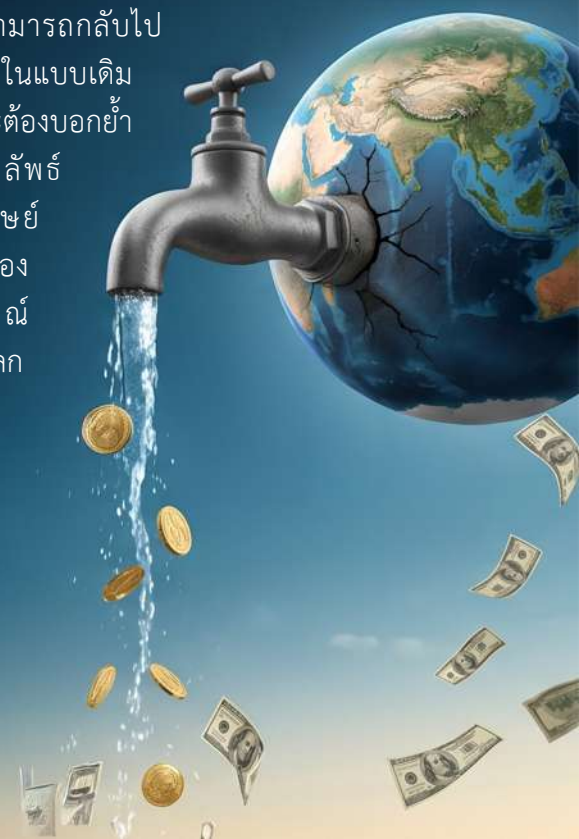
จากน้ำมีมนุษย

ล้วน ๆ ยังไม่มอง

ถึงปรากฏการณ์

ธรรมชาติอย่างโลก

ร้อนเลยด้วย





## ธนาคารน้ำของโลกตอนนี้อยู่ในสถานะไหน

ทะเลสาบทั่วโลกกว่าครึ่งหนึ่งได้แห้งเหือดไปหมดแล้วนับตั้งแต่ต้นทศวรรษ 2530 เป็นต้นมา ซึ่งจะกระทบประชากรโลกถึง 1 ใน 4 ที่ปัจจุบันอยู่อาศัยและพึ่งพาทะเลสาบในการดำรงชีวิตของพวกเขา

น้ำบาดาลคือ 1 ใน 2 ของน้ำที่ทั่วโลกนำมาดื่มใช้ในครัวเรือน แต่ตอนนี้แหล่งน้ำบาดาลถึงร้อยละ 70 ลดลงอย่างต่อเนื่องและยากจะฟื้นคืนในระยะเวลาสั้น

พื้นที่ชุ่มน้ำ เช่น ป่าชายเลน หนอง บึง รวมถึงนาข้าว มักได้รับการเปรียบเปรยว่าเป็น “ไตของโลก” เพราะมันทำหน้าที่เหมือนฟองน้ำธรรมชาติช่วยดูดซับน้ำหลาก

ในฤดูฝนป้องกันน้ำท่วม และค่อย ๆ ปล่อยน้ำในฤดูแล้ง นอกจากนี้ พืชและตะกอนในพื้นที่ชุ่มน้ำยังช่วยดูดซับสารพิษและสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ทำให้น้ำที่ไหลผ่านพื้นที่ชุ่มน้ำสะอาดขึ้นก่อนลงสู่แหล่งน้ำเปิดอื่น ๆ แต่ไตของโลกที่ว่ำนั้น ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา พวกเราได้ร่วมทำลายไปจนถึงตอนนี้ มีขนาดรวมเท่าสหภาพยุโรปทั้งทวีปไปแล้ว ตีค่าเป็นความเสียหายทางเศรษฐกิจอยู่ที่ประมาณ 180 ล้านล้านบาท หรือเทียบเท่ามูลค่าหลักทรัพย์ของบริษัทอันดับ 1 ของโลกในปัจจุบันอย่าง NVIDIA เลยทีเดียว



## ยังไม่รู้สึกล้มละลายแต่ก็อย่าได้ประมาท

จากรายงานระบุว่าประชากรโลกมากถึง 3 ใน 4 กำลังอาศัยอยู่ในประเทศที่ขาดความมั่นคงด้านน้ำ และราว 4,000 ล้านคนกำลังต้องใช้ชีวิตโดยขาดแคลนน้ำอย่างน้อย 1 เดือนต่อปี ส่วนประเทศไทยเราในภาพรวมอาจโชคดีที่ยังไม่อยู่ในประเทศกลุ่มที่ขาดแคลนน้ำ แต่เราก็กังเผชิญปัญหาอื่น อย่างเช่น ปัญหาช่วงน้ำเค็มรุกล้ำพื้นที่น้ำจืดสูงและนานกว่าที่เคย ดังนั้นถึงจะมีน้ำมากไม่ขาดแคลน แต่น้ำที่มีคุณภาพเพื่อใช้ดำรงชีวิตได้จริงก็อาจยังไม่เพียงพอ

จากการเข้าไปพัฒนาชุมชนต้นน้ำของการประปานครหลวง เรายังพบหมู่บ้านห่างไกลบนยอดดอยจำนวนมากที่ไม่มีระบบประปาและยังมีช่วงเดือนที่

ไม่มีน้ำสะอาดใช้เลย หรือบางพื้นที่เองก็ประสบปัญหาคุณภาพแหล่งน้ำเสื่อมโทรมจากผลกระทบ เช่น การใช้สารเคมีในการเกษตร จนไม่สามารถนำมาบริโภคได้ ซึ่งบางแห่งก็โชคดีที่การประปานครหลวงและหน่วยงานต่าง ๆ เข้าไปพัฒนา แต่ก็มีชุมชนอีกหลายแห่งที่คงจะถูกบีบบังคับให้ตกในสถานะล้มละลายด้านน้ำในไม่ช้า การอนุรักษ์น้ำทั้งระบบ การใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า รวมถึงการบริหารจัดการน้ำทั้งระบบให้มีประสิทธิภาพ ร่วมมือร่วมใจกันทั้งภาครัฐและเอกชนจึงอาจไม่ใช่ทางเลือก เพราะชีวิตลูกหลานที่เกิดมาพร้อมหน้าด้านน้ำของรุ่นพ่อแม่คงไม่ใช่ชีวิตที่น่าดีใจนัก

# นโยบายและแนวปฏิบัติต่อผู้มีส่วนได้เสีย Stakeholder Management Policy

กองบริหารจัดการผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ฝ่ายบริหารความรับผิดชอบต่อสังคม เขียน / รัฐพร ออกแบบ

การประปานครหลวง (กปน.) ตระหนักถึงความสำคัญของการบูรณาการร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยมุ่งตอบสนองความต้องการอย่างสมดุล ภายใต้การกำกับดูแลที่ดี คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อเสริมสร้างองค์กรสมรรถนะสูงและเติบโตอย่างยั่งยืน โดยนำมาตรฐาน AA1000 Stakeholder Engagement Standard (AA1000SES) มาใช้บริหารจัดการผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างครอบคลุมตามกระบวนการทำงานที่สำคัญ (Work Process) และห่วงโซ่คุณค่า (Value Chain) จนสามารถจำแนกผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของ กปน. ได้ 8 กลุ่ม และกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติให้สอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของแต่ละกลุ่ม ดังนี้



## 1 หน่วยงานเชิงนโยบายและผู้ถือหุ้นภาครัฐ Policy-making bodies & Government Shareholders

### นโยบาย

ดำเนินการตามกรอบทิศทางที่ผู้ถือหุ้นภาครัฐ ผู้กำกับดูแล และผู้กำหนดนโยบาย กำหนดเป็นแนวนโยบายของรัฐที่มีต่อรัฐวิสาหกิจทั้ง 3 ระดับ คือแนวนโยบายสำหรับรัฐวิสาหกิจในภาพรวม นโยบายสำหรับรัฐวิสาหกิจในสาขาสาธารณูปการ และแนวนโยบายสำหรับ กปน. เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานและส่งเสริมการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ด้วยการขยายโครงข่ายระบบประปาให้มีคุณภาพและเพียงพอ เพื่อรองรับการขยายตัวของเมืองรวมทั้งพัฒนารูปร่างที่เกี่ยวเนื่อง เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่องค์กร

### แนวปฏิบัติที่ดี

- ปฏิบัติตามแนวนโยบายของรัฐที่มีต่อรัฐวิสาหกิจทั้ง 3 ระดับ โดยนำความรู้และทักษะมาประยุกต์ใช้อย่างเต็มความสามารถ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีจริยธรรม และมีจิตสำนึกที่ดีในการปฏิบัติงาน รวมทั้งต่อต้านการทุจริตและคอร์รัปชันในทุกรูปแบบ
- ดำเนินการกิจบนพื้นฐานการบริหารจัดการและการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามหลักธรรมาภิบาลของ กปน. เพื่อตอบสนองผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วนอย่างสมดุลและเป็นธรรม และสร้างความมั่นคงให้กับองค์กร
- สร้างสัมพันธ์อันดีกับหน่วยงานเชิงนโยบายและผู้ถือหุ้นภาครัฐอย่างต่อเนื่อง
- เปิดเผยข้อมูลสำคัญต่าง ๆ เช่น รายงานทางการเงิน และมีใช้การเงิน ผลการดำเนินงาน เพื่อให้ทราบถึงสถานะการดำเนินงานของ กปน.





## 2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเชิงภารกิจ

Mission-related Agencies

### นโยบาย

ให้ความสำคัญกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเชิงภารกิจ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในผู้มีส่วนได้เสียสำคัญขององค์กร ด้วยการให้ความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเชิงภารกิจ ทั้งทางด้านวิชาการและการสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จและเติบโตอย่างยั่งยืน

### แนวปฏิบัติที่ดี

- ปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบปฏิบัติที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด และตระหนักอยู่เสมอว่า กฎเกณฑ์ระเบียบ ของแต่ละหน่วยงานอาจมีเงื่อนไข ขั้นตอน หรือวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกัน
- สนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ และร่วมกันพิจารณากำหนด
- แนวทางการดำเนินงานเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความราบรื่น ประสบผลสำเร็จ
- สร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเชิงภารกิจในขอบเขตที่เหมาะสม

## 3 คู่ค้า

Partners/Suppliers

### นโยบาย

คำนึงถึงความเสมอภาคและความซื่อสัตย์ในการดำเนินกิจการ รักษาผลประโยชน์ร่วมกับคู่ค้าโดยปฏิบัติตามกฎหมายและกติกาต่าง ๆ ที่กำหนดร่วมกันอย่างเคร่งครัดและมีจรรยาบรรณในการดำเนินกิจการ

### แนวปฏิบัติที่ดี

- ส่งเสริมการแข่งขันที่เป็นธรรม โดยการต่อต้านการผูกขาดและการเลือกปฏิบัติทางการค้าปฏิบัติต่อคู่ค้าอย่างเสมอภาค เท่าเทียม และเป็นธรรม โดยปฏิบัติตามกฎหมายการแข่งขันทางการค้าอย่างเคร่งครัด และไม่กระทำการใด ๆ อันส่งผลให้เกิดความไม่เป็นธรรม ทั้งในด้านการจัดทำสัญญาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การผูกขาด การกีดกันทางการค้า รวมถึงการสมยอมราคา (ฮั้วประมูล)
- ปฏิบัติตามเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีต่อคู่ค้าอย่างเคร่งครัด กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติตามเงื่อนไข จะต้องรีบแจ้งให้คู่ค้าทราบล่วงหน้า เพื่อร่วมกันพิจารณาหาแนวทางแก้ไขปัญหา โดยใช้หลักของความสมเหตุสมผล
- รักษาความลับของคู่ค้ารวมถึงไม่นำข้อมูลของคู่ค้ามาใช้เพื่อประโยชน์ตนเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง

## 4 พันมิตร

Alliances

### นโยบาย

เคารพซึ่งสิทธิและปฏิบัติต่อพันธมิตรทุกรายอย่างเป็นธรรม รวมทั้งให้ความร่วมมืออย่างดี ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินงานขององค์กรประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของความร่วมมือ

### แนวปฏิบัติที่ดี

- ปฏิบัติตามเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ได้ให้ข้อตกลงร่วมกันไว้ อย่างเคร่งครัดและไม่ละเมิดสิทธิตามกฎหมาย
- ในกรณีไม่สามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อตกลงได้ ต้องรีบแจ้งให้ทราบล่วงหน้า เพื่อร่วมกันหาทางแก้ไขโดยเร่งด่วน
- ให้ความสำคัญเป็นธรรมในการปฏิบัติต่อพันธมิตรทุกราย



กปน. ยังมีผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่สำคัญอีก 4 กลุ่มที่ต้องให้ความสำคัญและดูแลอย่างใกล้ชิด จะมีกลุ่มใดบ้าง และมีแนวปฏิบัติอย่างไร... โปรดติดตามเนื้อหาได้ในวารสารน้ำก็อกลบหน้า



# ผ่อนคลายกับสายน้ำ

W.D. เรียบเรียง/ออกแบบ

เพียงแค่ฝนตกลงที่หน้าต่าง ..... ในช่วงที่ฝนพรำแบบนี้ น้ำฝนอาจพาเราหม่นหมองในวันที่ฟ้าไม่สดใส หากตากฝนอาจทำให้เราไม่สบายตัว หรือป่วยได้ เทอ... ทำไมน้ำข้างทำร้ายเราเช่นนี้.....

แต่เดี๋ยวก่อน อย่าปล่อยให้น้ำทำให้เราขุ่นเคืองเลย เพราะน้ำอาจทำให้เราสบาย ผ่อนคลายกว่าที่คิด เพราะคนเราเกี่ยวข้องกับน้ำตั้งแต่เกิด ร่างกายก็มีน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ อีกทั้งน้ำยังจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ วันนี้ผมจะมาแนะนำวิธีใช้ “น้ำ” ที่จะมาช่วยทำให้เราผ่อนคลายกายใจกันครับ หากพร้อมแล้วมาเริ่มกันเลย



## ดื่มน้ำ เรื่องง่าย ๆ ที่ถูกมองข้าม



รู้ไหมว่า การขาดน้ำเพียง 1-2% ของน้ำหนักตัว (คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้สึกกระหายน้ำด้วยซ้ำ) สามารถทำให้สมาธิลดลง อารมณ์แปรปรวน และความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยจาก University of Connecticut พบว่า ผู้หญิงที่ขาดน้ำเพียงเล็กน้อยมีความรู้สึกด้านอารมณ์และความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนและยังลดประสิทธิภาพการทำงานลง

ลองทดสอบง่าย ๆ หากเราเริ่มรู้สึกหงุดหงิด เครียด หรือสมองล้า ลองดื่มน้ำ 1 แก้วใหญ่ก่อน แล้วรอ 10 นาที อาจทำให้คุณสามารถผ่อนคลายได้เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน



## แช่น้ำอุ่น ความสุขที่ทำได้ง่ายในทุก ๆ วัน

หากท่านเคยไปเที่ยวประเทศญี่ปุ่น ท่านจะทราบว่า คนญี่ปุ่นนิยมแช่น้ำอุ่นก่อนนอน จนเหมือนกลายเป็นวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นไปแล้ว ซึ่งหากกล่าวถึงตามหลักการวิทยาศาสตร์ เมื่อร่างกายสัมผัสน้ำอุ่น อุณหภูมิประมาณ 38-40 องศาเซลเซียส จะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นชั่วคราว เมื่ออุณหภูมิร่างกายลดลงจะทำให้หลับเร็วและหลับลึกมากขึ้น อีกทั้งน้ำอุ่นยังช่วยลดฮอร์โมน Cortisol (ฮอร์โมนความเครียด) กระตุ้นการหลั่ง Serotonin ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดและลดอาการปวดข้อ ปวดหลังได้อีกด้วย





## เสียงน้ำ ผ่อนคลายกับธรรมชาติบำบัด

เคยสังเกตมั๊ยว่า เวลาเราได้ยินเสียงฝนหรือเสียงคลื่นน้ำ แล้วรู้สึกง่วงอย่างรวดเร็ว ซึ่งนักประสาทวิทยาเลือกสิ่งเหล่านี้ว่า Alpha Waves ซึ่งเป็นช่วงคลื่นสมองของการผ่อนคลายทำให้เรามีสมาธิ และหลับลึกมากขึ้น

นอกจากนี้ เสียงน้ำยังทำหน้าที่เป็น White Noise กลบเสียงรบกวนอื่น ๆ ทำให้สมองลดการทำงานต่อสิ่งรบกวนจากภายนอก ทดลองเปิด YouTube ค้นหา "เสียงฝน" หรือ "เสียงลำธาร" แล้วจะรู้ว่าการนอนหลับง่ายขึ้นได้แค่ไหน



## Blue Space : พลังของการมีน้ำ

นักจิตวิทยาด้านสิ่งแวดล้อมใช้คำว่า "Blue Space" เรียกพื้นที่ที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบ ทั้งทะเล แม่น้ำ ทะเลสาบ หรือแม้แต่น้ำพุในสวนสาธารณะ งานวิจัยพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ใกล้แหล่งน้ำมีระดับความเครียดและความวิตกกังวลต่ำกว่า มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า ส่งเสริมการออกกำลังกาย อีกทั้งยังช่วงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และสนับสนุนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เมื่อเทียบกับคนที่อยู่ในพื้นที่ที่ไม่มีน้ำ

สำหรับคนกรุงเทพฯ ลองหาเวลาไปนั่งริมแม่น้ำเจ้าพระยา สวนลุมพินี หรือแม้แต่สวนสาธารณะที่มีบึงน้ำแค่ 30 นาทีต่อสัปดาห์ก็ช่วยลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ

น้ำอยู่รอบตัวเราเสมอ และน้ำมีความสำคัญกับวิถีชีวิตของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ยังดำรงชีวิตอยู่จนโต สายน้ำก็ยังคงไหลสม่ำเสมออยู่ดั่งนั้น เหมือนการประปานครหลวง ที่ยังคงให้บริการน้ำประปาตลอด 24 ชั่วโมง 365 วันไม่มีวันหยุด เพื่อให้ประชาชนมีน้ำใช้ตลอด 24 ชั่วโมง

แหล่งอ้างอิง :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003682X24004699>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31102877>

<https://www.researchgate.net/publication/344385042>

[https://jn.nutrition.org/article/S0022-3166\(22\)02889-9/fulltext](https://jn.nutrition.org/article/S0022-3166(22)02889-9/fulltext)



# ตอน สรีดภงส์

## ปาฏิหาริย์แห่งวิศวกรรมน้ำ

แมวจิ๋ว เรียบเรียง  
รัฐพร ออกแบบ 

**จากคำบรรยาย** ในศิลาจารึกที่เราเคยได้ท่องไปด้วยกันในวารสารน้ำก๊อก ปีที่ 41 ฉบับที่ 1 ทุกท่านสามารถตามย้อนอ่านกันได้ ใน [www.mwa.co.th](http://www.mwa.co.th) ในเล่มนี้ Water's Odyssey with MWA จะพาทุกท่านไปสัมผัสกับสิ่งมหัศจรรย์ที่ซ่อนอยู่หลัง "สรีดภงส์" ผลงานชิ้นเอกของวิศวกรรมโบราณที่ยังคงตั้งสง่าอยู่ในดินแดนสุโขทัย

### ปาฏิหาริย์ในหุบเขา

ระหว่างเขาพระบาทใหญ่กับเขากิ่วอ้ายมาที่เชิงเขาทั้งสองห่างกัน 400 เมตร มีสิ่งก่อสร้างอันยิ่งใหญ่ที่เรียกว่า "สรีดภงส์" ซึ่งมาจากภาษาสันสกฤตแปลว่า "ห่าน" คำนี้ไม่เพียงปรากฏในศิลาจารึกหลักที่ 1 ของพ่อขุนรามคำแหง แต่ยังพบในจารึกที่ปราสาทสตึกอีกกรม จ.สระแก้ว

การเลือกสถานที่ก่อสร้างสรีดภงส์แสดงถึงความเข้าใจในธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง หุบเขาแห่งนี้เป็นทางผ่านธรรมชาติของน้ำที่ไหลลงจากเขาสูง การสร้างทำนบในจุดนี้จึงสามารถกักเก็บน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด



## ตัวเลขที่พูดถึงความยิ่งใหญ่

ทำนบสรีดภงส์มีขนาดที่น่าทึ่ง

- ความยาว: 487 เมตร
- ความสูง: 10.50 เมตร
- ความกว้างของคันดิน: ประมาณ 4 เมตร
- ความลึกของน้ำเมื่อเต็มอ่าง: 8 เมตร
- ปริมาณน้ำที่กักเก็บได้: 400,000 ลูกบาศก์เมตร

ตัวเลขเหล่านี้ไม่เพียงแต่แสดงถึงขนาดความยิ่งใหญ่ แต่ยังสะท้อนความสามารถทางวิศวกรรมของชาวสุโขทัยในการคำนวณปริมาตรน้ำ การออกแบบโครงสร้าง และการจัดการแรงดันน้ำอย่างแม่นยำ

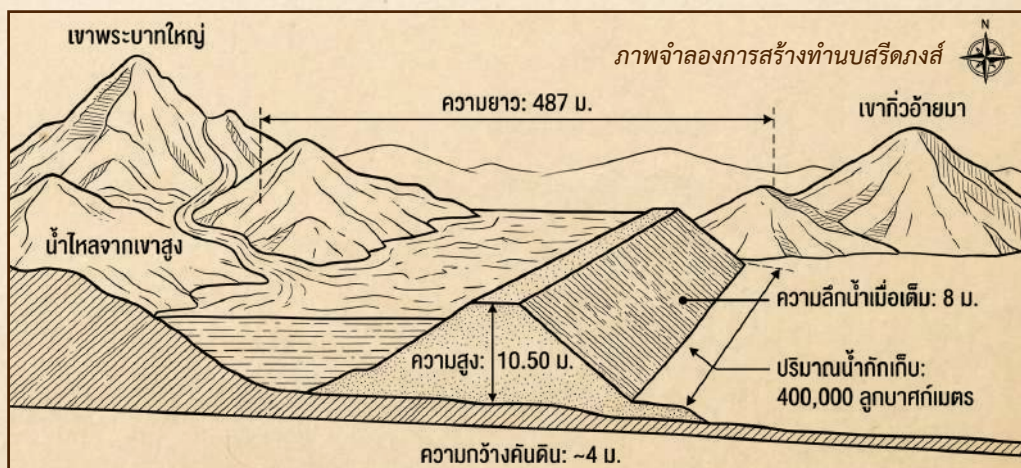
## ระบบคลองแห่งการเปลี่ยนแปลง

ความอัจฉริยะของสรีดภงส์ไม่ได้จบลงเพียงการกักเก็บน้ำ แต่อยู่ที่ระบบคลองระบายน้ำที่ขุดจากทำนบไปยังตัวเมืองสุโขทัยและเมืองใกล้เคียง ระบบนี้ทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์อย่างน่าอัศจรรย์ พื้นที่ที่เคยเป็นดินแดนแห้งแล้ง ขาดแคลนแหล่งน้ำธรรมชาติ ได้กลายเป็น “แหล่งดินดี เหมาะแก่การทำเกษตรกรรม” ดังที่บันทึกไว้ในหลักฐานทางประวัติศาสตร์

การออกแบบระบบคลองนี้แสดงถึงความเข้าใจในหลักการไหลของน้ำ ความลาดชัน และการกระจายน้ำให้ครอบคลุมพื้นที่กว้าง เป็นต้นแบบของระบบชลประทานสมัยใหม่

ทำนบสรีดภงส์ไม่เพียงแต่เป็นสิ่งก่อสร้าง แต่เป็นสัญลักษณ์แห่งวิสัยทัศน์และความมุ่งมั่นในการสร้างความเจริญให้แก่ประชาชน เป็นหลักฐานว่าการพัฒนาที่แท้จริงคือการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นปัจจุบันและอนาคต

"น้ำ" ทุกหยดมีเรื่องราวให้เรียนรู้ เตรียมพบกับเทคโนโลยีและภูมิปัญญาน้ำที่น่าอัศจรรย์ ในวารสารน้ำก่อกมลบนหน้า...



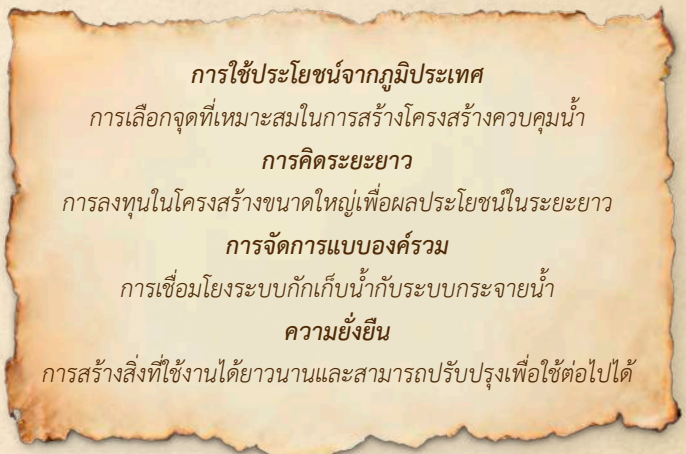
## จากอดีตสู่ปัจจุบัน

นักประวัติศาสตร์บางท่านเรียกทำนบแห่งนี้ว่า “ทำนบพระร่วง” แต่เมื่อปี พ.ศ. 2512 กรมชลประทาน ได้เล็งเห็นคุณค่าของมรดกแห่งนี้ จึงได้ปรับปรุงทำนบดินขึ้นใหม่และเปลี่ยนชื่อเป็น “อ่างเก็บน้ำพ่อขุนรามคำแหงมหาราช” หรือ “อ่างเก็บน้ำสรีดภงส์”

การปรับปรุงนี้ไม่เพียงแต่เป็นการอนุรักษ์มรดกทางประวัติศาสตร์ แต่ยังเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาการจัดการน้ำของบรรพบุรุษมาใช้อยู่ในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่าหลักการพื้นฐานของการจัดการทรัพยากรน้ำยังคงใช้ได้ดีข้ามกาลเวลา

## บทเรียนแห่งภูมิปัญญา

สรีดภงส์สอนให้เราเห็นถึงหลักการสำคัญหลายประการ





ลูกค้าที่รับบิลค่าน้ำทางไปรษณีย์

เปลี่ยนเป็น  
**MWA e-Bill**  
service

รับง่าย สบายกว่าเดิม

-  สะดวก รวดเร็ว  
ไม่ต้องรอ
-  ไม่ต้องกังวล  
บิลสูญหาย
-  เริ่ม 1 มิ.ย. 69  
เป็นต้นไป



พิเศษ!

สมัคร e-Bill วันนี้  
รับ e-Voucher

**50** บาท

เพียงใส่โค้ด

**mwanewgen**

ผ่านแอปฯ MWA onMobile

(จำนวน 8,000 สิทธิ์: 1 สิทธิ์/ 1 บัญชีผู้ใช้งาน/ 1 ทะเบียนผู้ใช้)  
ตั้งแต่วันที่ 5 พฤษภาคม - 30 มิถุนายน 2569 หรือจนกว่าจะครบจำนวนสิทธิ์

ลงทะเบียน  
รับ e-Bill  
ด้วยอีเมลง่าย ๆ  
3 ช่องทาง



แอปพลิเคชัน  
MWA onMobile



เว็บไซต์  
<https://eservicesapp.mwa.co.th/etaxregister/>



สำนักงานประชาสัมพันธ์  
ทั้ง 18 แห่ง

☎ 1125



[mwa.co.th](https://mwa.co.th)



@MWAThailand

