

Magazine สองภาษา

BILINGUAL

IG: thethailanders

IG: director_thethailanders

The Thailanders

เดอะ ไทยแลนด์เดอร์ส

Interview

Frank Steinacher

Jarudech Boonyasit

Orand Puipunthavong

Featured

เมอร์เซเดส-เบนซ์

ผู้นำนวัตกรรมยานยนต์สีเขียว

Mercedes-Benz

Leader in Green Innovation

วิวาทแห่งปีของเจ้าชายแฮร์รี

และเมแกน มาร์เคิล

The new royal chapter begins

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์

SIRIVANNAVARI

โลกกำลังปรับเปลี่ยนผู้นำ

ในการทำงานอย่างไร

How the World Makes Changes
to Workplace Leaders?

April - June 2018

ISSN 2536-9418



9 772586 941817

3 GREETING

PUMPING UP

6 ขับเคลื่อนสู่อนาคต

สัมภาษณ์ The Thailanders ภาพ Ashish

Pradhan

Driving to the Future

Interview The Thailanders photo Ashish

Pradhan

VEHICLE

12 เมอร์เซเดส-เบนซ์ จับมือนักผจญภัยชื่อดัง

“ไมค์ ฮอร์น” ขวณสัมผัสประสบการณ์การเดินทาง
สุดเร้าใจในทริป “Fearless Driving with the Master”

เรื่อง พัฒนุช แพ้วพานิชชัย

ภาพ Mercedes-Benz Thailand

Mercedes-Benz and Mike Horn share
the excitement of an adventurer's jour-
ney in “Fearless Driving with the Master”

By Pattanuch Phraepanichchai

photo Mercedes-Benz Thailand

BUSINESS

14 โลกกำลังปรับเปลี่ยนผู้นำในการทำงานอย่างไร
โดย อมรสิริ บุญญสิทธิ

How the world makes changes to work
place leaders?

Story and English text by Amornsiri

Boonyasit

PUMPING UP

18 A Man with Vision

สัมภาษณ์ ธารินี เปาริสคุตตะ

ภาพ Ashish Pradhan

Interview Tarinee Paoriskutta

photo Ashish Pradhan

POLITICS

24 อเมริกา รัสเซีย จีน คัดรูปหรือสันติ

โดย ธารินี เปาริสคุตตะ

US-Russia-China

By Tarinee Paoriskutta

PHILOSOPHY

30 การเรียนรู้... คือการเดินทาง (2)

โดย ชลเทพ อมรตระกูล แปล อรุจา บุญญสิทธิ

Learning... is a journey (2)

By Chonlatep Amortrakul

Translation Ornruja Fame Boonyasit

RELATIONSHIP

33 รักอย่างไรไม่หัก

โดย อมรสิริ บุญญสิทธิ

Love with no heartbreak

Story and English text by Amornsiri

Boonyasit

ON THE TABLE

36 วิวาทะแห่งปีของเมแกน มาร์เคิล และ เจ้าชาย
แฮร์รี

โดย ธารินี เปาริสคุตตะ

The new royal chapter begins

Meghan Markle and Prince Harry's
wedding of the year

By Tarinee Paoriskutta

NATIONAL TREASURES

40 พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์
ทรงเผยโฉมคอลเล็กชั่นสปริง/ซัมเมอร์ 2018 ภายใต้

แบรนด์ SIRIVANNAVARI และ S'HOMME

โดย The Thailanders ภาพ SIRIVANNAVARI

SIRIVANNAVARI AND S'HOMME

SPRING/SUMMER 2018 COLLECTION

By The Thailanders

Photo SIRIVANNAVARI

FASHION

46 เจ้าหญิงยุคใหม่แห่งโมนาโกผู้แตกต่างด้วยสไตล์

โดย ธารินี เปาริสคุตตะ แปล The Thailanders

The Modern Princess of Monaco

By Tarinee Paoriskutta

Translation The Thailanders

PUMPING UP

52 Building an empire

เปิดกลยุทธ์และแบรนด์ใหม่สู่อาณาจักร

PP Group Thailand

สัมภาษณ์ The Thailanders ภาพ Ashish

Pradhan

Building an empire

Unveiling strategies and a new brand

under PP Group Thailand

Interview The Thailanders photo Ashish

Pradhan

VEHICLE

58 เมอร์เซเดส-เบนซ์ ผู้นำนวัตกรรมยานยนต์

สีเขียว

โดย พัฒนุช แพ้วพานิชชัย ภาพ Mercedes-Benz
Thailand

Mercedes-Benz, leader in green
innovation

By Pattanuch Phraepanichchai

Photo Mercedes-Benz Thailand





LAW

60 “รู้ไว้บ้างก็ดี”

โดย อิศร จันทรวงศ์ แปล อรรจุชา บุญญสิทธิ
“Good to know ...”

By Isorn Chandrawong Translation
Ornruja Fame Boonyasit

DEVOTION FOR SOCIETY

62 “ที่พึ่งของผู้หญิง”มูลนิธิศูนย์ร่มเงาเร่ร่อน
เฉลิมพระเกียรติ

สัมภาษณ์ ภัทราภรณ์ ชนะเมือง

แปล The Thailanders ภาพ ชไมพร บุญเลิศ
A sanctuary for women in Thailand
QSBC Foundation

Interview Patsaraporn Chanamueng
Translation The Thailanders
Photo Chamaiporn Boonlert

CULTURE JOURNEY

66 เทียวตามรอย “บุพเพสันนิวาส”

โดย จิรภัทร รวดเร็ว แปล The Thailanders
Following the trail of Buppesanivas
By Jiraphat Ruadrew Translation
The Thailanders

TRAVEL

70 โรงแรมมาร์โคโปโล ที่พักสุดหรูบนเกาะฮ่องกง
โดย พัฒนุช แพ้วพานิชชัย

Marco Polo Hotels, 5 star luxury accom-
modations in Hong Kong
By Pattanuch Phraepanichchai

ARCHITECTURE

72 เรื่องเกี่ยวกับความหลงใหลในการแคมป์ปิ้ง
โดย อรรจุชา เฟม บุญญสิทธิ

On the Glorified Nomadic Regime of
Camping
By Ornruja Fame Boonyasit

CINEMA

76 คำถามในความเป็นมนุษย์

โดย เทพ ปิลันธน์ พงษ์พานิช
แปล อรรจุชา บุญญสิทธิ

The question of being human
By Thep Pilan Phongpanich Translation
Ornruja Fame Boonyasit

WHAT MODERN PEOPLE THINK?

80 “กราฟิกดีไซน์มีความสำคัญกับชีวิตเราอย่างไร”
โดย ภัทราภรณ์ ชนะเมือง และพัฒนุช แพ้วพานิชชัย

“How does graphic design affect every-
day life?”

By Patsaraporn Chanamueng
and Pattanuch Phraepanichchai

SAVE THE DATES

82 โดย ภัทราภรณ์ ชนะเมือง

By Patsaraporn Chanamueng

BEAUTY UPDATES

84 ต้อนรับฤดูใบไม้ผลิด้วยผลิตภัณฑ์ใหม่

โดย จุฬจันทร์ ประวิตร ณ อยุธยา

Get Ready for Spring: Equip Yourself
with New Skin Care and Makeup Items
By Julia-Jan Pravitra

FRESH & BEAUTIFUL

86 โบท็อกซ์และฟิลเลอร์

โดย พัฒนุช แพ้วพานิชชัย

Botox and Fillers

By Pattauch Phraepanichchai

TRENDY TECH

89 “เอนเดอร์โมโลจี (Endermologie)”

เทคโนโลยีนวัตกรรมลดเซลลูไลท์

โดย พัฒนุช แพ้วพานิชชัย

‘Endermologie’ cellulite treatment
By Pattauch Phraepanichchai

TECH RADAR

91 แกะกล่องความสวยงามของมือถือสุดอัจฉริยะ

โดย จุฬจันทร์ ประวิตร ณ อยุธยา

Top-notch smartphones

By Julia-Jan Pravitra

SPORTS

93 ไตรกีฬา การออกกำลังกายสุดทรหด

โดย พัฒนุช แพ้วพานิชชัย

Becoming a Triathlete

By Pattauch Phraepanichchai

MOUTH WATERING

96 ร้าน ZAKUZAKU ขนมซูครีมนิยมนิยมจาก

ประเทศญี่ปุ่น

โดย ภัทราภรณ์ ชนะเมือง

Chou ZAKUZAKU, the original cream puff
from Japan

By Patsaraporn Chanamueng

98 Savory Noodles

โดย ภัทราภรณ์ ชนะเมือง

By Patsaraporn Chanamueng

101 SUBSCRIPTION & QUESTION OF THE ISSUE

102 CROSSWORD

104 BEAUTIFUL EYES

ภาพ ดาลินา ชัยนาม photo Dalina Jayanama



อมรสิริ บุญญสิทธิ์

Amornsiri Boonyasit

Director@The Thailanders

Group Editor-in-Chief

กองบรรณาธิการ

ธารินี เปาริสกุลตะ บรรณาธิการ

พัฒนุช แพร่พานิชชัย นักเขียน

จุฬจันทร์ ประวิตร ณ อยุธยา นักเขียน

ภัสราภรณ์ ชนะเมือง นักเขียน

ธนกร พันสี ประธานงานกองบรรณาธิการ

Editorial

Tarinee Paoriskutta Editor

Pattanuch Phraepanichchai Writer

Julia-Jan Pravitra Writer

Patsaraporn Chanamueng Writer

Thanakorn Pansee Editorial Coordinator

ฝ่ายศิลป์

Ashish Pradhan ผู้จัดการฝ่ายดิจิทัล

ชไมพร บุญเลิศ ช่างภาพและฝ่ายศิลป์

Art

Ashish Pradhan Digital Manager

Chamaiporn Boonlert Photographer /

Graphic Designer

เว็บไซต์

อุเทน สุธรรม เว็บมาสเตอร์

พัฒนุช แพร่พานิชชัย นักเขียน

ภัสราภรณ์ ชนะเมือง นักเขียน

ริชาร์ด เดนนิส เลอมาเรีย

TheThailanders.com

Uten Sutham Webmaster

Pattanuch Phraepanichchai Writer

Patsaraporn Chanamueng Writer

Richard Dennis Lemarie English Text Advisor

ฝ่ายการตลาด/สื่อสร้างสรรค์ และฝ่ายโฆษณา

ปิยะวุฒิ น้อยอำแพง เจ้าหน้าที่ฝ่ายโฆษณา

พิศนันท ยุติวงศ์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโฆษณา

กิริยา ชวงอรุณ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโฆษณา

Marketing & Media

Piyawut Noiamphaeng Creative

Advertising Officer

Pisanun Yutiwong Creative

Advertising Officer

Kiriya Chuangaroon Creative

Advertising Officer

ผู้ประสานงานฝ่ายขาย

สมคิด สี่มา

Sales Coordinator

Somkid Sima

นักเขียนรับเชิญ

อิศร จันทรวงศ์

เทพ ปิลันธน์ พงษ์พานิช

ชลเทพ อมรตระกูล

อรุจา บุญญสิทธิ์

ปิยะธิดา สุจริตกุล

Honorable Writers

Isorn Chandrawong

Thep Pilan Phongparnich

Chonlatep Amorntakul

Ornruja Fame Boonyasit

Piyathida Sucharitakul

นักวาดภาพประกอบรับเชิญ

ชยพงศ์ จารุวัตร

Honorable Illustrator

Chayapong Charuvast

บริษัท ฟาโรวี มีเดีย อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด 90/233 ถนนวัชรพล แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220 โทร. 66 2949 8470 แฟกซ์ 662 949 8471 www.thethailanders.com

The Thailanders is edited and published by Favori Media International Co., Ltd.,
Headquarters: 90/233 Goldenplace, Watcharapol Road, Tha-Raeng, Bangkok, Bangkok 10220,
Thailand. Tel. 66 2949 8553 Fax. 66 2949 8471 www.thethailanders.com

All rights reserved. Total or partial reproduction, or any copy of style and content on any
media such as; electronic media, editorial or publication is strictly prohibited.

เวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็วจนเกือบจะหมดเดือนที่ห้าของปีแล้ว ทุกคนในออฟฟิศของเรารู้สึกว่าวันศุกร์มาถึงรวดเร็วเหลือเกิน หลายคนลงความเห็นว่าเป็นเพราะงานในออฟฟิศนั้นไม่น่าเบื่อและเราต้องลงมือทำงานอย่างสนุกสนานจนรู้สึกว่าเวลาได้หมดลงแล้ว บางคนอาจเห็นว่าเราน่าจะทำงานมากเกินไปจนเวลาหมดลง ทั้งหมดขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคน แต่ทุกคนได้ทำหน้าที่ของตัวเองอย่างเต็มที่และมุ่งให้เกิดผลที่ดีที่สุดก็เพียงพอแล้ว เมื่อเวลาผ่านไปเร็วก็ที่ดีที่จะได้มีวันหยุดและได้ใช้เวลาวันหยุดเต็มที่

ข้อที่สำคัญคือ ขอให้มีความสุขในการทำงาน รู้สึกว่าที่ทำงานอบอุ่นและเป็นดั่งบ้านหลังที่สองที่จะมาร่วมกันสร้างสรรค์งานที่ดีด้วยกัน ร่วมภาคภูมิใจกับความสำเร็จที่จะมาเยือนและมอบความหวังกับตัวเองว่าจะไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจ และที่สำคัญขอให้เชื่อเรื่องการทำความคิดี เพราะเป็นเรื่องที่ทันสมัยและเป็นพื้นฐานของความสำเร็จอย่างแท้จริง.

Time flies so quickly and almost end of May. Everyone in our office feel the same that Friday comes so fast. Many comments that this is because we do not feel bored of our work and feel fun until time ends up each day. Some may feel we work too hard till time's up. Any point of view could do. If we had done our duty well to success, that is the best. it is good that Friday is in reach so we could fully enjoy weekend break. The important point is that we are happy with our work and that our office is second happy home to participate in work to success. We can hope for the good target in work. Good deeds are very important and always trendy as very good ground to bring about true success.

EMPORIO ARMANI

HU GE

**THE BIGGEST SURPRISE I HAVE EVER ENCOUNTERED
WAS BECOMING FAMOUS.**

ARMANI.COM
Follow @emporioarmani

G Floor The Emquartier T. 02 021 2102



LIKES TO DO YOGA AT SUNRISE.
PREFERS SLEEPING IN.

Driving to the future

ขับเคลื่อนสู่อนาคต

สัมภาษณ์ The Thailanders ภาพ Ashish Pradhan

นอกจากจะเป็นที่รู้จักและได้รับความไว้วางใจในกลุ่มลูกค้าระดับพรีเมียมมานานหลายปี เมอร์เซเดส-เบนซ์ ยังเป็นผู้บุกเบิกเทคโนโลยีมาสู่อุตสาหกรรมยานยนต์ที่กำลังอยู่ในยุคเปลี่ยนผ่าน มร.ฟรังค์ ชไตน์อัคเคอร์ หนึ่งในผู้บริหารผู้นำความสำเร็จมาสู่บริษัท เมอร์เซเดส-เบนซ์ ประเทศไทย เผยถึงกลยุทธ์และเป้าหมายในอนาคตของแบรนด์รถยนต์หรูเปี่ยมด้วยสมรรถนะในประเทศไทยเพื่อตอกย้ำสโลแกน “The Best or Nothing”

“ในด้านการกระตุ้นตลาดนั้น เมอร์เซเดส-เบนซ์ เป็นแบรนด์แรกที่น่ารถยนต์ขับเคลื่อนด้วยไฟฟ้าออกสู่ตลาด นับเป็นการนำความรู้ด้านไฮบริดเทคโนโลยี (Hybrid Technology) หรือรถยนต์ที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานสองอย่างขึ้นไปเข้ามาในประเทศไทย”

The Thailanders: แนะนำตัวและพูดถึงงานที่บริษัท เมอร์เซเดส-เบนซ์ ประเทศไทย

มร.ฟรังค์ ชไตน์อัคเคอร์: ผมชื่อ ฟรังค์ ชไตน์อัคเคอร์ นะครับ เป็นรองประธานบริหารฝ่ายขายและการตลาด บริษัท เมอร์เซเดส-เบนซ์ ประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตอนนี้ผมอายุ 46 ปี และทำงานกับบริษัทเมอร์เซเดส-เบนซ์มากกว่า 18 ปี นับเป็นโชคที่ดีผมมีโอกาสได้ทำงานให้กับบริษัทนี้ในแผนกต่างๆ และในหลายประเทศ ผมเคยทำงานที่สำนักงานใหญ่ในประเทศเยอรมนี รวมถึงที่อเมริกา แอฟริกาใต้ ญี่ปุ่น และประเทศจีน รู้สึกยินดีที่ได้มาประจำที่ประเทศไทย บริษัทมอบโอกาสให้ผมได้ทำงานในแง่มุมมองที่หลากหลายภายใต้วัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป ทำให้ผมเข้าใจถึงสถานการณ์การทำงานที่แตกต่างครับ

แบรนด์รถยนต์เมอร์เซเดส-เบนซ์ในประเทศไทยมีความเป็นมาอันยาวนาน เมื่อหลายปีก่อนเราเริ่มจากการเป็นตัวแทนจำหน่าย

รถยนต์จากเยอรมนี ลูกค้าแรกๆ ของเราคือพระบรมวงศานุวงศ์ ทำให้เรารู้สึกภูมิใจเป็นอย่างมาก เราเป็นผู้นำด้านรถยนต์ระดับพรีเมียม ในด้านการกระตุ้นตลาดนั้น เมอร์เซเดส-เบนซ์ เป็นแบรนด์แรกที่น่ารถยนต์ขับเคลื่อนด้วยไฟฟ้าออกสู่ตลาด นับเป็นการนำความรู้ด้านไฮบริดเทคโนโลยี (Hybrid Technology) หรือรถยนต์ที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานสองอย่างขึ้นไปเข้ามาในประเทศไทย ดังนั้นพลังงานไฟฟ้าจึงเป็นประเด็นหลักที่มุ่งเน้นอยู่ในตอนนี้ เรานำประเทศไทยมุ่งสู่ศักราชใหม่ของรถยนต์ส่วนตัว หลากๆ แบรนด์กำลังอยู่ในช่วงรอยต่อ นั่นคือการผลิตรถยนต์หรือเทคโนโลยีที่ขับเคลื่อนด้วยแบตเตอรี่ไฟฟ้าออกมาและสร้างจุดชาร์จแบตเตอรี่ในประเทศไทย ในขณะนี้เมอร์เซเดส-เบนซ์เป็นแบรนด์รถยนต์รายใหญ่ที่สุดในด้านนี้ เรามีจุดบริการชาร์จแบตเตอรี่กว่าสองร้อยแห่งทั่วประเทศและยังคงเดินหน้าขยายมาจนถึงครึ่งทางแล้ว สำหรับยุคเปลี่ยนผ่านของธุรกิจยานยนต์ การริเริ่มดังกล่าวคือสิ่งที่ขับเคลื่อนและเป็นแรงจูงใจของเราในตอนนี้ครับ

เล่าถึงปรัชญาของเมอร์เซเดส-เบนซ์ อะไรคือสิ่งที่ทำให้แบรนด์นี้แตกต่าง

สิ่งที่เมอร์เซเดส-เบนซ์ทำให้ผมประทับใจคือองค์ประกอบสำคัญสองสิ่ง สิ่งแรกคือเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งก็คือความรักและมุ่งมั่นตั้งใจ ส่วนอีกด้านคือความฉลาดหรือเทคโนโลยี เมื่อองค์ประกอบสำคัญสองสิ่งนี้มารวมกันทำให้แบรนด์มีเอกลักษณ์มาก เหมือนกับไฟและน้ำ ความร้อนและความเย็นทั้งสองเรื่องเป็นสิ่งที่เรายึดมั่นในการทำงานในแต่ละวัน รถยนต์ของเราหลอมรวมเทคโนโลยีระดับไฮเอนด์ที่อุตสาหกรรมยานยนต์มีเข้ากับองค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งหมายถึงดีไซน์ วัสดุ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับรถยนต์ นี่คือสิ่งที่ทำให้เมอร์เซเดส-เบนซ์ไม่ได้เป็นเพียงแค่รถยนต์ซึ่งเป็นที่ต้องการมากที่สุดแต่เป็นเสมือนดาวเหนือนำทางและเพื่อนร่วมทางไปกับไลฟ์สไตล์

รถยนต์เมอร์เซเดส-เบนซ์ รุ่นยอดนิยมในประเทศไทยมีรุ่นใดบ้าง

คงต้องบอกว่า S-Class คือรุ่นไอคอนของเราเพราะหากมองในแง่ของผู้ใช้และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองไทย S-Class เป็นรถที่หลายคนปรารถนาว่าวันหนึ่งจะต้องได้ขับ S-Class คือจุดเริ่มต้นของเทคโนโลยีต่างๆ ที่ยังไม่เคยมีในอุตสาหกรรมยานยนต์ ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ถุงลมนิรภัย (airbag) ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ต้องถามกันอีกแล้วว่ารถยนต์แต่ละคันมีหรือไม่ S-Class เป็นรถยนต์รุ่นแรกที่มีถุงลมนิรภัย รวมถึง ESP (Electronic Stability Program) หรือระบบควบคุมการทรงตัว และ ABS (Anti-Lock Brake System) เทคโนโลยีอันก้าวหน้าทั้งหมดนี้ S-Class ได้นำร่องมาก่อน นับเป็นการก้าวข้ามผ่านสิ่งที่รถยนต์รุ่นอื่นๆ ไม่สามารถทำได้ ในปัจจุบันอุปกรณ์มาตรฐานเหล่านี้มีอยู่ในรถยนต์เกือบทุกคันและทุกแบรนด์ ซึ่งกล่าวได้ว่าเทคโนโลยีต่างๆ ของรถยนต์ S-Class และเมอร์เซเดส-เบนซ์แฝงอยู่ในรถยนต์สมัยใหม่ทุกคัน และเรายังคงตั้งคำถามถึงภาพลักษณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ในประเทศไทยเรารู้สึกยินดีและภูมิใจที่ลูกค้าไว้วางใจในแบรนด์และรถยนต์ของเรา นอกจากนี้เรายังเป็นรายเดียวที่มอบรถยนต์ขับเคลื่อนกึ่งอัตโนมัติ (Semi-Automotive Driving) สุดลาดในไทย เราอยากเชิญให้ทีมงานและผู้อ่านได้ทดลองขับครับ เมื่อได้สัมผัสจะรู้สึกถึงไปกับฟังก์ชันต่างๆ ของรถยนต์ ในปัจจุบันที่สามารถขับเคลื่อนไปได้แบบอัตโนมัติบนท้องถนนในชีวิตประจำวัน นับเป็นการยกระดับสิ่งที่บริษัทให้ความสำคัญ คือการให้ความปลอดภัยกับลูกค้า ดังนั้นอัตราการเกิดอุบัติเหตุจึงลดลงอย่างมากด้วยเทคโนโลยีและระบบเซ็นเซอร์ที่มี ปัจจุบันเราสามารถคาดการณ์อุบัติเหตุและการตอบสนองก่อนจะเกิดสถานการณ์ที่รุนแรง และนี่คือสิ่งที่ทำให้รถยนต์ S-Class แตกต่างและเป็นที่ต้องการครับ



“สิ่งที่เมอร์เซเดส-เบนซ์ทำให้ผมประทับใจคือองค์ประกอบสำคัญสองสิ่ง สิ่งแรกในแง่ของอารมณ์ความรู้สึกนั่นคือความมุ่งมั่นตั้งใจ (Passion) ส่วนอีกด้านคือความฉลาดหรือเทคโนโลยี เมื่อองค์ประกอบสำคัญสองสิ่งนี้มารวมกันทำให้แบรนด์มีเอกลักษณ์มาก เหมือนกับไฟและน้ำ ความร้อนและความเย็น”