



(H)IME MACHINE
เมื่อเทรนด์โลก
(ย้อนสู่) ภูมิปัญญาไทย

เอกสารสรุปองค์ความรู้

เอกสารสรุปองค์ความรู้

OKMD Knowledge Festival ครั้งที่ 3

เมื่อเทรนด์โลก (ย้อนสู่) ภูมิปัญญาไทย

ระหว่างวันที่ 17-19 มกราคม 2558

ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ สยามพารากอน

สารบัญ

OKMD Knowledge Festival ครั้งที่ 3 : ไทยมัมแมชชีน	9
4D Symposium : อยู่แบบไทย	17
อยู่อย่างยั่งยืน : ความสำเร็จของโลกตะวันออก	19
Materials : New Decade of Sustainable Living	25
ไม้ไฟ : วัสดุทางเลือกเพื่ออนาคต	29
Therapy Symposium : สุขภาพองค์รวม	35
Holistic Health 2015	37
การดูแลสุขภาพตามธาตุเจ้าเรือน	43
คลออดธรรมชาติกับหมอดำแย	49
Long Table Symposium : อาหารบ้านบ้าน	53
Future of Food : Business, Buddhism, and Cooking	55
เมื่ออาหารพื้นบ้านกลายเป็นเทรนด์	61
อาหารบ้านบ้าน : มรดกจากบรรพบุรุษ	67

บทนำ

ประเทศไทยและสังคมไทยอยู่ในสถานะ ‘ผู้วิ่งตาม’ อยู่เสมอ เราเชื่อว่าโลกแห่งความทันสมัย โลกแห่งความสะดวกสบาย และโลกแห่งความเจริญ แต่เราหาวิธีไม่ว่า ในขณะที่เราวิ่งตามโลกอยู่นั้น.... โลกกำลังวิ่งตามอะไรอยู่

คนไทยมักมองข้ามความสามารถของตัวเองและสิ่งที่ย่อมมองดูว่าประเทศไทย และสังคมไทยก็มีดีอยู่ไม่น้อย เรามีร้านอาหารที่ติด 1 ใน 50 ร้านอาหารดีเอนระดับโลก ทั้งยังเป็นร้านที่เลือกใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติและวิธีปรุงดั้งเดิม เรามีพื้นฐานทางสถาปัตยกรรมไทยที่เอื้อต่อการออกแบบที่อยู่อาศัยอย่างยั่งยืน มีช่างฝีมือระดับสูงที่สามารถผลิตสินค้าตกแต่งบ้านระดับ High-end เทียบเท่าของแต่งบ้านแบรนด์เนมชื่อดัง และมีศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ตรงกับเทรนด์สุขภาพโลกอย่าง Holistic Health

ก่อนที่จะกระแสนะโลกาภิวัตน์จะเปลี่ยนโลกทั้งใบให้มีความคล้ายคลึงกัน มนุษย์ขับเคลื่อนโลกด้วยภูมิปัญญาที่ผ่านการสั่งสมประสบการณ์และการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวตามถิ่นที่อยู่แต่ละชาติพันธุ์ หลอมรวมจนกลายเป็นวิถีชีวิต และวัฒนธรรมที่เต็มไปด้วยคุณค่า ยิ่งเมื่อขีดสุดมาที่ภูมิปัญญาไทย เราจะพบความโดดเด่นที่เป็นแกนหลักสำคัญ นั่นคือการมองทุกสิ่งสอดคล้องเป็นองค์รวม และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ เนื้อหาของภูมิปัญญาไทยล้วนอธิบายปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ และสร้างบรรทัดฐานขึ้นมาเพื่อให้มนุษย์ได้ใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมในลักษณะของกฎเกณฑ์ที่ต้องพึงปฏิบัติและสิ่งที่ต้องละเว้น นั่นเพราะความเด่นชัดของภูมิปัญญาไทยคือการไม่พยายามเอาชนะธรรมชาติ แต่อาศัยการเรียนรู้ ปรับตัว จัดการ และแก้ปัญหาจากวิถี

ของตน เพื่อให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นวิถีที่โอนอ่อน และสะท้อนถึงความเคารพในธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ แต่ในขณะเดียวกัน ก็สามารถหยิบยืมประโยชน์ที่มีอยู่ในธรรมชาติมาใช้ได้อย่างชาญฉลาด

แม้ว่าในปัจจุบัน ภูมิปัญญาเก่าแก่ได้เริ่มหายไปจากวิถีชีวิต ยุคใหม่ เทคโนโลยีล้ำสมัยเข้ามาตอบโจทย์ความต้องการด้านการตลาด ที่ซับซ้อน แต่มนุษย์ก็เริ่มหันมาตระหนักแล้วว่า โลกที่หมุนไปด้วยความ พยายามทำลาย และเอาชนะธรรมชาติเป็นระเบิดเวลาที่ได้ถูกจุดชนวน ไว้แล้ว ความรับผิดชอบต่อโลกด้วยคำว่า ‘ยั่งยืน’ จึงเป็นมากกว่ากระแส และกลายเป็นทิศทางหลักที่โลกในอนาคตต้องมุ่งไป ซึ่งความยั่งยืนที่ โลกกำลังพูดถึงนี้ล้วนสอดคล้องกับภูมิปัญญาไทยของเราอย่างมี นัยสำคัญ

ความเหมือนกันในหลายแง่มุมของเทรนด์โลกและภูมิปัญญา ดั้งเดิมของไทย เช่น แนวคิดเรื่องสถาปัตยกรรมยั่งยืน (Sustainable Architecture) กับรูปแบบที่อยู่อาศัยที่เน้นความสอดคล้องกับธรรมชาติ แบบไทย กระแสสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ที่เป็นเรื่องเดียวกับการรักษาสุขภาพของไทยซึ่งอยู่ในวิถีชีวิต และประเพณี ไม่ว่าจะเป็น การกิน การอยู่อาศัย ประเพณี ไปจนถึงการสุนทนาการ หรือการให้ คุณค่ากับความเป็นมนุษย์ (Humanism) มากขึ้น ในโลกที่เทคโนโลยี และระบบอุตสาหกรรมเติบโตถึงขีดสุด ทำให้งานฝีมือและทักษะช่างที่ รุ่มรวยไปด้วยองค์ความรู้ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมกำลังเป็นที่ต้องการ

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ เป็นเพียงตัวอย่างเล็กน้อยเพื่อแสดงให้เห็นภาพ ตรงข้าม แต่สาระสำคัญอาจไม่ได้อยู่ที่ความเหมือนหรือความต่าง เท่ากับการที่เราจะได้อะไรจากสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น



หากในอดีตเราเคยเป็นผู้ตาม คอยวิ่งให้ทันกระแสที่ถูกสร้างโดยโลกตะวันตก แต่ในอนาคตอันใกล้นี้ สถานะของเราอาจเปลี่ยนไปเมื่อเราเลือกมองคุณค่าที่เรามี และลงมือต่อยอดเพื่อสร้างอนาคตจาก ‘ราก’ ของเราเอง

สำนักงานบริหาร และพัฒนาองค์ความรู้
หรือ OKMD องค์การมหาชน



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (สปร.) หรือ Office of Knowledge Management and Development (OKMD) เป็นองค์การมหาชนในสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี มีภารกิจและบทบาทในการพัฒนาองค์ความรู้ สร้างสรรค์ภูมิปัญญาของประชาชนผ่านกระบวนการเรียนรู้สาธารณะ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งให้บริการความรู้ การจัดระบบการเรียนรู้ การสร้างนวัตกรรมองค์ความรู้รูปแบบใหม่ ตลอดจนการส่งเสริมเครือข่ายเพื่อพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายในการสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ โดย OKMD ได้จัดงานมหกรรมความรู้ประจำปีหรือที่เรียกว่า OKMD Knowledge Festival ซึ่งเป็นเวทีที่รวบรวมองค์ความรู้ในด้านต่างๆ และกิจกรรมความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย อันจะกระตุ้นให้คนไทยได้ตระหนักถึงคุณค่าของความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และความคิดสร้างสรรค์ อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและประเทศชาติได้ต่อไป

และจากกระแสโลกที่สอดคล้องกับภูมิปัญญาไทยดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น OKMD จึงเห็นโอกาสสำหรับประเทศไทยและคนไทย

ที่จะได้ประโยชน์จากแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงด้วยภูมิปัญญาของ
เราเอง จึงได้จัดงานมหกรรมความรู้ครั้งที่ 3 ขึ้น ภายใต้หัวข้อ ‘ไท(ย)มี
แมชชีน เมื่อเทรนด์โลก (ย้อนสู่) ภูมิปัญญาไทย’ โดยมีวัตถุประสงค์ใน
การสร้างแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักธุรกิจรุ่นใหม่
สามารถนำองค์ความรู้เหล่านั้นไปใช้ในการสร้างอาชีพ พัฒนาธุรกิจ
รวมถึงยกระดับขีดความสามารถของตน อันนำไปสู่การยกระดับขีด
ความสามารถของประเทศในอนาคต

OKMD Knowledge Festival ครั้งที่ 3
T(HA)IME MACHINE
เมื่อเทรนด์โลก (ย้อนสู่) ภูมิปัญญาไทย



ในมหกรรมความรู้ครั้งที่ 3 นี้ OKMD ได้คัดสรรองค์ความรู้ของ
ไทยที่สอดพ้องกับกระแสโลก พร้อมกับเชิญผู้รู้ทั้งฝั่งนักวิชาการ และ
ผู้ประกอบการที่มีความเชี่ยวชาญอย่างโดดเด่นในศาสตร์นั้นๆ ทั้งชาว
ไทยและชาวต่างชาติรวมทั้งสิ้น 13 ท่าน มาร่วมกันถ่ายทอดแนวคิด
และประสบการณ์ภายใต้กิจกรรมหลักๆ 3 ด้าน คือ การสัมมนาเชิง
ประสบการณ์ กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ และงานนิทรรศการ
โดย OKMD เลือกรีวิวการจัดงานสัมมนาเชิงประสบการณ์ หรือ Expe-
rience Symposium ที่เชิญผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ตรงในการนำ
ภูมิปัญญาท้องถิ่นไปสร้างคุณค่า นำเสนอผ่านการสร้างประสบการณ์
ตรงด้วยประสาทสัมผัสจริงระหว่างการประชุม เพื่อให้ผู้ชมได้มีส่วน
ร่วมและเกิดความเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการสัมมนาดังกล่าว ได้แก่

1. 4D Symposium นำเสนอองค์ความรู้ด้านที่อยู่อาศัยผ่าน ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งสอดคล้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยนำ โครงสร้างของเรือนเครื่องสับร่วมสมัยที่ถอดแนวคิดจากภูมิปัญญา ดั้งเดิมมาประกอบสร้างระหว่างการสัมมนา เพื่อแสดงให้เห็นถึง ภูมิปัญญาอันชาญฉลาดในเชิงช่าง และการสร้างที่อยู่อาศัยได้อย่าง รวดเร็วด้วยเทคโนโลยีที่เหมาะสม อีกทั้งยังลดการทำลายทรัพยากร ทางธรรมชาติอีกทางหนึ่งด้วย

2. Therapy Symposium นำเสนอแนวคิดการมองร่างกาย แบบองค์รวม หรือการสร้างสมดุลสุขภาพกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน โดยการจัดผังที่นั่งตามธาตุเจ้าเรือนของผู้เข้าร่วมชม เพื่อสร้างการ เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพของคนที่ธาตุแตกต่างกัน รวมทั้งยังมีการ นวดแผนไทยจากโรงเรียนนวดแผนโบราณวัดโพธิ์เพื่อบำบัดอาการ เจ็บปวดของผู้ชมในห้องสัมมนาอีกด้วย

3. Long Table Symposium นำเสนออาหารพื้นถิ่นใน ภูมิปัญญาไทยที่ดีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกำลังเป็นกระแสที่ ร้านอาหารระดับโลกให้ความสนใจ โดยได้จัดเปลี่ยนห้องสัมมนาให้ กลายเป็นห้องอาหารในบรรยากาศหรูหรร่วมสมัย ทயอยเลิร์ฟอาหาร ไทยที่สอดคล้องกับประเด็นที่วิทยากรพูดถึง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคน ได้ร่วมสัมผัสความรู้ ประสบการณ์ และลิ้มรสอาหารจานนั้นๆ อย่าง แท้จริง



ด้านการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ หรือ Craft Workshops เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ภูมิปัญญาไทยในเชิงช่างผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ รวมไปถึงทักษะเบื้องต้นที่สามารถต่อยอดและพัฒนาอาชีพได้นำโดยช่างฝีมือมากประสบการณ์ และประสบความสำเร็จในการนำภูมิปัญญาไทยออกไปสู่สายตาชาวโลก โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้

1. จิตวิญญาณดอกไม้ไทยกับการสร้างรายได้ในเวทีโลก โดย สกฤต อินทกุล นำเสนอแนวคิด ประสบการณ์ และการลงมือปฏิบัติกับนักออกแบบดอกไม้ชื่อดังของเมืองไทย ที่นำภูมิปัญญางานดอกไม้ไทยที่โดดเด่นมาสร้างสรรค์ผลงานร่วมสมัยที่ได้รับการยอมรับระดับโลก



2. Edible Art โดย ดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์ ทำความเข้าใจในแนวคิดของการตกแต่งอาหารในมุมมองของนักออกแบบอาหาร (Food Stylist) เปลี่ยนรูปแบบเดิมๆ ของการจัดแต่งอาหารไทยให้มีสุนทรีย์ในเชิงศิลปะ และเปิดมุมมองเกี่ยวกับธุรกิจอาหารในยุคปัจจุบัน

3. ‘กรกต’ สร้างสรรค์ งานมัด งานผูก ร่วมสมัย โดย กรกต อารมย์ดี เรียนรู้เทคนิคโบราณของช่างไทยในการมัดผูกกว่า ที่ถูกนำไป

ต่อยอดผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ จนสามารถเพิ่มมูลค่า
วัสดุท้องถิ่นอย่างไผ่สีสุก ให้กลายเป็นของแต่งบ้านแบรนด์ดังที่เติบโต
อย่างมากในตลาดโลก

4. ภูมิปัญญาไทย ก้าวไกลในเวทีโลก โดย ดร.จิตติพร
ฉนวนวงศ์ ถอดรหัสประสบการณ์การสร้างแบรนด์ พิศนาคาน
ที่เปลี่ยนวัสดุท้องถิ่นอย่างเส้นใยปอ ให้กลายเป็นของแต่งบ้านที่เพิ่ม
ฟังก์ชันการใช้งาน ด้วยแนวคิดเรื่องความใกล้ชิดกับธรรมชาติ และ
ศึกษาความเป็นไปได้ในการสร้างธุรกิจ

และในส่วนของนิทรรศการ ได้นำเสนอภาพรวมที่ชี้ให้เห็นถึง
ภูมิปัญญาไทยที่สอดคล้องกับเทรนด์ของโลกใน 4 ด้านหลักๆ คือ เรื่อง
ที่อยู่อาศัย อาหาร สุขภาพ และงานฝีมือ ผ่านหัวข้อต่างๆ ดังนี้

1. อยู่แบบไทย นำเสนอรูปแบบที่อยู่อาศัยของไทยที่สอดคล้อง
กับธรรมชาติกับสถาปัตยกรรมยั่งยืนที่ได้รับรางวัลระดับโลกรวมทั้ง
ยกตัวอย่างธุรกิจที่นำองค์ความรู้ไทยเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยไปต่อยอด
สร้างผลิตภัณฑ์และบริการที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น



2. สุขภาพองค์รวม นำเสนอการดูแลสุขภาพในภูมิปัญญาไทย ที่เชื่อมโยงและสอดคล้องกับวิถีชีวิตและธรรมชาติ และยกตัวอย่าง ธุรกิจที่นำองค์ความรู้ไทยด้านสุขภาพไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์และบริการ รวมไปถึงการชี้ช่องโอกาสด้วยแนวคิดใหม่ผ่านจุดบริการ ‘นวดแผนโบราณคต’ สร้างรูปแบบการบริการนวดแผนไทยเพื่อแก้ปัญหา โรคร่วมสมัย เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม หรืออาการปวดเมื่อยจากการ ปั่นจักรยาน เป็นต้น



3. อาหารบ้านบ้าน ชูประเด็นภูมิปัญญาในการกินที่เชื่อมโยง กับธรรมชาติรอบตัวซึ่งเหมือนกันกับแนวคิดเรื่องอาหารประณีต (Slow Food) และอาหารพื้นถิ่น (Indigenous Food)ที่กำลังเป็นกระแสใน ธุรกิจอาหารโลก นอกจากนี้ ยังมีการยกตัวอย่างธุรกิจที่ใช้องค์ความรู้ ครัวไทยที่ประสบความสำเร็จในโลกธุรกิจ



4. ช่างสิบใหม่ ส่วนแสดงผลงานของช่าง 10 แขนง ที่ประสบความสำเร็จในการสืบสานและต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยให้ร่วมสมัย และได้รับการยอมรับในทักษะและความคิดสร้างสรรค์



4D Symposium :
อยู่แบบไทย



อยู่อย่างยั่งยืน : ความได้เปรียบของโลกตะวันออก

โดย จุลพร นันทพานิช

สถาปนิก และอาจารย์พิเศษ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จากข้อเท็จจริงที่ว่าบ้านหนึ่งหลังต้องพึ่งอุตสาหกรรม การก่อสร้างขนาดใหญ่ และกว่า 40% นั้น มาจากการทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อันก่อให้เกิดสภาวะเรือนกระจก ตลอดจนภัยพิบัติทางธรรมชาติต่างๆ มากมาย ฝั่งโลกตะวันตกจึง ได้แสวงหาวิธีการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่าง ของ Glenn Murcutt สถาปนิกชาวออสเตรเลียที่ได้รับรางวัล Pritzker Architecture Prize จากการออกแบบอาคารที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และสร้างผลกระทบต่อโลกน้อยที่สุดภายใต้แนวคิด Touch

the Earth Lightly ทำให้ Glenn เป็นสถาปนิกที่มีอิทธิพลต่อกระแสสถาปัตยกรรมที่ยั่งยืน (Sustainable Architecture) เป็นอย่างมาก และการสร้างอาคารเขียวตามมาตรฐานสากล กำลังเป็นโจทย์ที่สถาปนิกต้องคำนึงถึง

แต่สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจคืออาคารสีเขียวแบบโลกตะวันตก อาจไม่สามารถตอบโจทย์โลกตะวันออกได้ทุกข้อ เพราะวัสดุการจัดการ รวมไปถึงฐานความคิดล้วนเกิดจากสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง แนวคิดในการกลับไปหารากฐานในวิถีชีวิตดั้งเดิมของตัวเองจึงเป็นคำตอบที่ถูกต้อง โดยแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับความเคารพธรรมชาติ ซึ่งก็คือแก่นแท้ของความยั่งยืน ดังนั้น ความยั่งยืนทางสถาปัตยกรรมในบริบทของสังคมไทยจึงไม่ได้หมายถึงรูปแบบบ้านหลังคาทรงจั่ว ใต้ถุนบ้านสูง หรือฝาปะกนเท่านั้น แต่คือการนำภูมิปัญญา และองค์ความรู้ดั้งเดิมที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวมาปรับใช้ ด้วยการคิด และการออกแบบเพื่อการตอบโจทย์กับชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยโดยไม่ขัดแย้งหรือพยายามเอาชนะธรรมชาติ

การนำมุมมองของสถาปัตยกรรมพื้นถิ่นที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์มากนักมาถอดความ ทำให้เห็นได้ชัดเจนว่าแต่ละท้องถิ่นมีรูปแบบการอยู่อาศัยที่แตกต่างกันไปตามพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ดังตัวอย่างจากการเดินทางไปศึกษาสถาปัตยกรรมพื้นถิ่นของวิทยากร เช่น ตลาดนัดวัวควาย จังหวัดเชียงใหม่ สะท้อนให้เห็นถึงผังชุมชน และการมีปฏิสัมพันธ์ของคนผ่านวัฒนธรรมตลาดซึ่งเป็น Healing Place ของคนตะวันออก ไปจนถึงหมู่บ้านชนเผ่า ที่มีลานดินที่ใช้ในการทำกิจกรรมสาธารณะของชุมชน เรียกว่า ‘ไ้บ้าน’ โดยคนที่อาศัยอยู่รอบไ้บ้านจะเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะสูงและเป็นที่เคารพ สะท้อนให้เห็นการจัดการพื้นที่ในชุมชน

หรือหมู่บ้านในสิบสองปันนาซึ่งมีอากาศหนาวเย็น บ้านแต่ละหลังจะปลูกติดๆ กัน แต่ก็มีกระแวกหรือระยะห่างของบ้านที่ทำให้รู้สึกว่าจะอยู่ใกล้กันแต่ไม่รบกวนกัน



ส่วนในเรื่องของวัสดุที่ยั่งยืน มีการยกตัวอย่างหมู่บ้านของชาวไทดำในเวียดนาม ซึ่งเป็นชุมชนที่อยู่ร่วมกับป่า และมีการจัดการป่าในวิถีชีวิต ไม่ใช่การบุกรุกทำลายป่าอย่างที่คนเมืองเข้าใจ ส่วนการนำวัสดุธรรมชาติมาใช้ในการสร้างบ้าน จะมีการจัดสรรและปลูกทดแทน



เช่นเดียวกับหมู่บ้านไทลื้อในเชียงคำ และหมู่บ้านกะเหรี่ยงใน
อมก๋อย ที่รูปแบบสถาปัตยกรรมขึ้นอยู่กับวัสดุรอบตัวและทักษะช่าง
ที่มี ไม่พึ่งเทคโนโลยีการก่อสร้างที่นอกเหนือไปจากเครื่องมือช่าง
ดั้งเดิม เป็นต้น

ด้วยวัสดุ ทักษะเชิงช่าง เทคโนโลยีที่นำมาใช้ และรูปแบบการ
จัดการพื้นที่ซึ่งดึงเอาประโยชน์จากธรรมชาติทั้งในแง่การใช้งานและ
ความงามเชิงสุนทรียะ เช่น การอาศัยแสงธรรมชาติและการสร้าง
ความสลับเพื่อความสะดวกสบาย หรือการพึ่งพาการระบายอากาศ และ
ความร้อนในบ้านด้วยลม รวมไปถึงการจัดการพื้นที่ในเชิงพฤติกรรม
ความสัมพันธ์ ความเคารพ และจารีตอันดีในการอยู่ร่วมกันของ
ครอบครัวใหญ่ ทำให้การสร้างปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในบ้าน และ
การจัดสรรพื้นที่ส่วนตัวต้องเป็นไปอย่างกลมกลืน ซึ่งเมื่อนำมาปรับ
ใช้กับสถาปัตยกรรมร่วมสมัยจะช่วยลดปัญหาความห่างเหินของ
คนในครอบครัวซึ่งถูกปิดกั้นด้วยประตูห้อง และโลกส่วนตัว สามารถ
ตอบโจทย์บริบทของคน และสิ่งแวดล้อมได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้
สถาปัตยกรรมพื้นถิ่นยังสอดคล้องกับภัยพิบัติที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า
สถาปัตยกรรมร่วมสมัย ดังเช่นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือเหตุการณ์
แผ่นดินไหวที่เชียงราย แสดงให้เห็นว่าบ้านไม้ไม่เสียหายจากแรงสั่น
สะเทือนในขณะที่บ้านคอนกรีตเสียหายมาก ทำให้ผู้คนในเชียงราย
หันมาเห็นความสำคัญของบ้านรูปแบบดั้งเดิมมากขึ้น

ทั้งนี้ ความสำคัญของประเด็นทางสถาปัตยกรรมดังกล่าวไม่ใช่
เรื่องของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาเก่าให้หยุดนิ่งอยู่กับที่ แต่หากเรารู้จัก
นำมาต่อยอดสู่นาคต ความยั่งยืนที่อยู่บนรากฐานของความเป็น
ไทยย่อมเกิดขึ้นได้ ในปัจจุบัน ประเทศไทยมีกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่น่าเอา
ภูมิปัญญาไทยมาเรียนรู้และต่อยอดอย่างน่าสนใจ เช่น กลุ่มยางนา
สตูดิโอ กลุ่มสถาปนิกที่ใช้ความรู้เชิงช่างไม้พื้นบ้านไปต่อยอดในการ

สร้างอาคารหรือรีโนเวตอาคารเก่าแก่ โดยในการสัมมนา ทีมงานได้
แสดงการประกอบโครงสร้างศาลาแบบสลักเดือย ซึ่งเป็นการนำหลัก
การดั้งเดิมมาพัฒนาและต่อยอดเป็นโครงสร้างถอดประกอบที่สร้างได้
อย่างรวดเร็วและแข็งแรง ปรับใช้กับที่อยู่อาศัยร่วมสมัยได้ โดยต้นทุน
ของโครงสร้างที่นำมาแสดงซึ่งเป็นไม้สัก อยู่ที่ประมาณ 25,000 บาท
ต่อหลัง แต่ถ้านำไปปรับใช้ในพื้นที่อื่นๆ เช่นภาคใต้ ก็สามารถนำมา
ใช้ได้อย่างคุ้มค่าเช่นเดียวกัน





Materials :

New Decade of Sustainable Living

โดย อนุปามา คุณดู

สถาปนิกชาวอินเดีย และอาจารย์ประจำภาควิชา

สถาปัตยกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัย UCJC MADRID

เมื่อพูดถึงที่อยู่อาศัยในโลกอนาคต สิ่งที่เราจะนึกถึงอาจไม่ใช่อาคารรูปทรงแปลกตาที่สร้างขึ้นด้วยวัสดุและเทคโนโลยีที่ซับซ้อนอีกต่อไป เพราะที่อยู่อาศัยของวันพรุ่งนี้คือความเรียบง่าย และให้ความสำคัญกับการออกแบบอย่างเข้าใจบริบทของพื้นที่ พฤติกรรมมนุษย์ และสภาพแวดล้อม ซึ่งกุญแจสำคัญที่จะเปิดประตูสู่โลกใบใหม่ได้ก็คือวัสดุท้องถิ่นที่กำลังจะกลายเป็นเครื่องมือเชิงนวัตกรรม ตอบโจทย์การออกแบบที่อยู่อาศัยซึ่งสามารถลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และเหมาะสมกับบริบททางชนชั้นในสังคม กล่าวคือทุกชนชั้นสามารถเข้า

ถึงที่อยู่อาศัยได้ในราคาที่สมเหตุสมผลด้วยการออกแบบที่ดี

การพัฒนาที่อยู่อาศัยด้วยนวัตกรรมยั่งยืนจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีขั้นสูงเท่ากับความฉลาดในการประยุกต์ใช้วัสดุท้องถิ่น งานฝีมือช่าง และการลองผิดลองถูกด้วยตรรกะทางวิทยาศาสตร์ โดยการค้นคว้าทดลองเอาวัสดุท้องถิ่นมาเป็นวัตถุดิบสำคัญในการออกแบบอย่างยั่งยืน โดยเน้นพัฒนาเทคโนโลยีการก่อสร้างให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและเข้าถึงทุกชนชั้น ดังเช่น นวัตกรรมวอลล์เฮ้าส์ (The Innovation of Wall House) ในประเทศอินเดีย



ซึ่งผนวกองค์ความรู้ท้องถิ่นในการสร้างที่อยู่อาศัยเข้ากับงานออกแบบร่วมสมัย โดยวิทยากรได้เข้าไปทำงานกับช่างฝีมือเครื่องปั้นดินเผาเก่าแก่ในชุมชน แล้วพัฒนาจนได้วัสดุก่อสร้างที่ทั้งแข็งแรง กันน้ำ ระบายความร้อนและป้องกันความหนาวเย็นได้ดี ทั้งยังมีน้ำหนักเบา ทำให้ไม่อยู่ในภาวะสั่นเสถียรเมื่อเกิดแผ่นดินไหว นอกจากนี้ ยังมีการสร้างสรรค์นวัตกรรมในการผลิตไฟฟ้าใช้ภายใน

บ้านด้วยพลังงานแสงอาทิตย์อีกด้วย

ยังมีนวัตกรรมอีกหลากหลายที่มีวัสดุท้องถิ่นเป็นหลัก อย่าง การออกแบบพื้นที่สาธารณะให้ตอบโจทย์ความยั่งยืนในทุกด้าน เช่น การลดความแออัดของอาคารตึกแถวด้วยการเปิดช่องว่างตรงกลาง ทำให้อากาศถ่ายเทได้ดี หรือการเชื่อมทางเดินระหว่างอาคารเข้าด้วยกันเพื่อความสะดวกสบายโดยใช้วัสดุท้องถิ่น สิ่งเหล่านี้เป็นการแสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาในการจัดการวัสดุท้องถิ่นกับการออกแบบบนพื้นฐานของความยั่งยืน เป็นนวัตกรรมที่โลกต้องจับตา

วิทยากรสรุปให้เห็นความเป็นไปได้ในการใช้วัสดุด้วยโปรเจกต์ FREEDOM - The Library of Lost Books ซึ่งเป็นงานศิลปะจัดวาง (Installation Art) โดย The IaaC & Anupama Kundoo จัดแสดงในงาน Beijing Design Week 2014 โดยใช้วัสดุหลากหลายในการทำต้นไม้ที่มีใบเป็นหนังสือ สื่อถึงอิสรภาพในการสื่อสาร และการเปิดพื้นที่ในการใช้วัสดุให้กว้างออกไป เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดสร้างสรรค์สามารถหยิบจับวัสดุใกล้ตัวเพื่อสร้างอนาคตได้





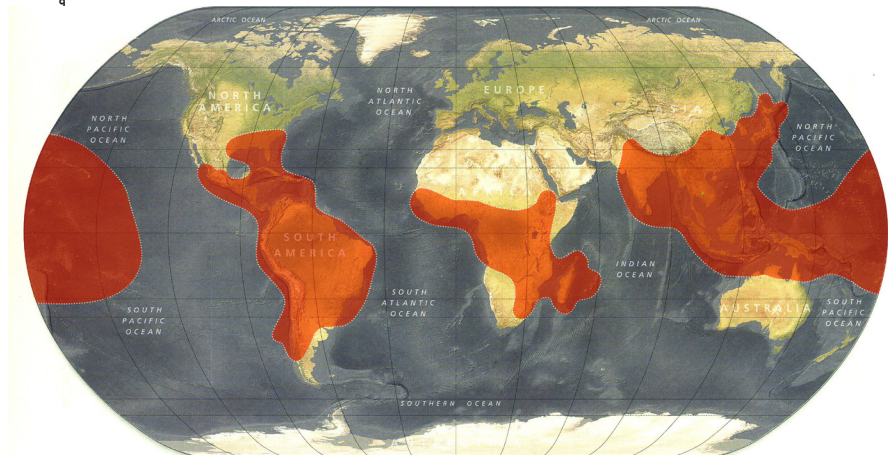
ไม้ไผ่ : วัสดุทางเลือกเพื่ออนาคต

โดย ธนา อุทัยภัตตราภรณ์

อาจารย์ประจำภาควิชาสถาปัตยกรรมเพื่อชุมชน
และสิ่งแวดล้อม สถาบันอาศรมศิลป์

วัสดุก่อสร้างเกือบทุกประเภทได้มาจากอุตสาหกรรมหนักขนาดใหญ่ มีส่วนสำคัญในการทำลายทรัพยากรธรรมชาติโดยที่ไม่สามารถสร้างขึ้นเพื่อทดแทนได้ ดังนั้น เมื่อเทรนด์ของการอยู่อาศัยให้ความสำคัญกับความยั่งยืน เหล่านักออกแบบ และผู้ผลิตจึงพยายามค้นหาวัสดุใหม่ๆ ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และไม่ไผ่ก็ก้าวมาเป็นหนึ่งในวัสดุทางเลือกที่ทั่วโลกกำลังจับตามองในขณะนี้ ด้วยความแข็งแรงและยืดหยุ่น สามารถปรับใช้ได้หลากหลายรูปแบบ อีกทั้งยังสามารถปลูกทดแทนได้ในระยะเวลาเพียง 3 ปี ทำให้ไม้ไผ่วัสดุที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับวัสดุสังเคราะห์อื่นๆ ไม้ไผ่จึงเป็น ‘ทองคำสีเขียว’ ที่มีการประเมินมูลค่าในตลาดโลกสูงถึง 20,000 ล้านบาทเหรียญสหรัฐ ซึ่งประเทศไทยก็จัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีโอกาสในตลาดนี้

ไม้ไผ่เป็นไม้พื้นถิ่นทั่วโลกที่เกิดขึ้นตามแนวเส้นศูนย์สูตร มีทั้งหมด 121 สกุล 1,600 พันธุ์ (โดยประมาณ) 67% อยู่ในทวีปเอเชีย และส่วนใหญ่อยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะในประเทศไทย มีประมาณ 17 สกุล 72 พันธุ์ ส่วนพันธุ์ที่ใช้ในการก่อสร้างมีอยู่กว่า 30 พันธุ์



แต่สามารถหาซื้อและนำมาใช้ได้จริง 6 พันธุ์หลัก ได้แก่ ไผ่ตง ไผ่รวก ไผ่เลี้ยง ไผ่ซาง ไผ่สีสุก และไผ่ล่ำมะลอก โดยแต่ละพันธุ์จะมีความแตกต่างกันทั้งความหนา และความยาวของเส้นผ่านศูนย์กลาง โดยถ้าลงลึกไปในรายละเอียด ไม้ไผ่พันธุ์เดียวกันแต่เติบโตในที่ต่างกันก็มีคุณสมบัติที่ต่างกันออกไป อีกทั้งความคงทนของไผ่นั้น ยังขึ้นอยู่กับอายุและฤดูกาลในการตัดไผ่อีกด้วย และจากการศึกษา วิทยาการได้จำแนกความแตกต่างของไม้ไผ่ออกเป็นด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1. ด้านศักยภาพการใช้งาน ไผ่แต่ละชนิดมีลักษณะ และการนำมาใช้แตกต่างกัน เช่น ไผ่ตงมีขนาดใหญ่เนื้อหนารับน้ำหนักได้ดี ไผ่ซางหม่นมีผิวเรียบสวย ส่วนโคนมีเนื้อหนา แต่ส่วนปลายจะมีเนื้อบาง ไผ่รวกและไผ่เลี้ยงมีขนาดเล็ก และสามารถดัดโค้งได้มากในแต่ละลำ แม้จะเป็นวัสดุที่เหมือนจะไม่แข็งแรง แต่เมื่อเทียบระหว่าง

ความแข็งแรงต่อน้ำหนัก ไม้ไผ่สามารถรับแรงดึงได้มากกว่าเหล็ก

2. ด้านการดูแลรักษา สิ่งที่ทำให้ไม้เสียหายมากที่สุดคือ มอดที่เข้ามากินแบ่งในเนื้อไม้ ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นก็มีวิธีการรักษาเนื้อไม้ไผ่ที่แตกต่างกันไป ปัจจุบันมีโรงงานที่ดูแลไม้ไผ่ด้วยการอาบน้ำยาในชื่อ อ.โก๋ชน ที่สามารถพัฒนาเป็นธุรกิจเพื่อหนุนเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ นำไม้ไผ่ไปใช้ในการออกแบบต่อไปได้

3. ด้านการออกแบบ การออกแบบควรเน้นป้องกันแดด และฝนเพื่อยืดอายุการใช้งานของไม้ไผ่ โดยมีกฎเหล็กที่สำคัญ คือ ต้องมีหลังคาที่ยื่นยาว และฐานกันความชื้นด้วยคอนกรีต

4. ด้านความยืดหยุ่นและกระบวนการก่อสร้าง เนื่องจากรอยต่อของไม้ไผ่นั้นไม่แข็งแรง กระบวนการขึ้นรูปด้วยโมเดลจึงมีความจำเป็นไม่น้อยไปกว่าแบบก่อสร้าง นอกจากนี้ ยังต้องปรับเปลี่ยนหน้างานตามลักษณะของไม้ไผ่แต่ละลำด้วย

5. ด้านการประเมินความแข็งแรงทางวิศวกรรม ข้อดีของอาคารไม้ไผ่ คือความคงทน การไม่ทนไฟ ตัวย่อยต่อที่ไม่แข็งแรง และขาดมาตรฐานการคำนวณทางวิศวกรรม รวมถึงยังมีข้อมูลที่ไม่มากพอ จึงทำให้ในปัจจุบันยังไม่มีมาตรฐานรับรองที่เป็นสากล แต่ในต่างประเทศซึ่งมีความเข้มงวดเรื่องมาตรฐานการก่อสร้างอย่างประเทศเยอรมนี ได้มีการทดสอบการรับน้ำหนักและแรงลมในอาคารไม้ไผ่ ก่อนจะอนุญาตให้เปิดใช้โดยการทดสอบด้วยถ่วงน้ำหนักและแรงยึดดึงในอาคารจริง ซึ่งสามารถปรับใช้ได้ในบริบทที่ต่างไปในแต่ละพื้นที่

การเปิดประตูบานใหม่ในการนำไม้ไผ่มาใช้ในฐานะวัสดุในการก่อสร้าง ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งสถาบัน

การศึกษา ภาครัฐ และหน่วยงานเอกชน วิทยากรแนะนำว่า เราควรเลิكمองข้อด้อยของวัสดุต่างๆ แต่หันมาพัฒนาจุดเด่นของวัสดุเป็นหลัก ในขณะเดียวกันก็พยายามแก้ไขหรือหาแนวทางใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยเวลาและประสบการณ์ในการทำงาน ไปจนถึงการค้นคว้าศึกษาผลงานที่ประสบความสำเร็จจากทั่วโลก เช่น ผลงานของไซมอน เวเลซ (Simon Velez) สถาปนิกชาวโคลัมเบียที่สร้างอาคารไม้ไผ่ในประเทศเยอรมนีได้สำเร็จ ผลงานที่โดดเด่น ของเวเลซคืออาคาร ZERI Pavillion ในปี 2000 ซึ่งทำให้ทั่วโลกเห็นศักยภาพของไม้ไผ่ที่สามารถนำไปสร้างเป็นอาคารขนาดใหญ่ได้ หรือผลงานอันโดดเด่นของ ยอร์ก สตั้ม (Jorg Stamm) สถาปนิกชาวเยอรมันที่ผสมผสานเทคนิคการสร้างสะพานไม้แบบดั้งเดิมของยุโรปกับศักยภาพของไม้ไผ่ จนสามารถสร้างสะพานไม้ไผ่ช่วงพาดกว้าง 52 เมตร และได้รับการบันทึกเป็นสถิติโลก



หรืออย่างในกรณีของจอห์น ฮาร์ดี (John Hardy) นักออกแบบเครื่องประดับที่บริจาคเงินสร้างอาคารเรียนไม้ไผ่ (Green School) ในบาหลี และรัฐบาลจีนที่กำหนดเมืองเพื่อการพัฒนาอุตสาหกรรมไม้ไผ่ครบวงจร และสร้างรีสอร์ทไม้ไผ่ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

ในเมืองไทยเองก็มีกลุ่ม Bamboo Family โดยเดชา เตียงเกตุ ซึ่งทำงานร่วมกับกลุ่มช่างปกาเกอะญอ เป็นกลุ่มที่ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับไม้ไผ่ของไทยในการปลูกสร้างที่อยู่อาศัยแบบเรือนเครื่องผูก แล้วนำมาปรับใช้กับการก่อสร้างอย่างร่วมสมัยได้ ซึ่งการทดลองสร้างหอศิลป์ไม้ไผ่ในสถาบันอาศรมศิลป์ของวิทยากร และกลุ่มแบบนุแฟมิลี่ ได้ก่อให้เกิดองค์ความรู้จากประสบการณ์จริง ได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างแรงบันดาลใจให้ประเทศไทยหันมามองไม้ไผ่ในฐานะวัสดุก่อสร้างมากยิ่งขึ้น ในขณะเดียวกัน โอกาสเติบโตของไม้ไผ่ไทยในตลาดโลกก็มีไม่น้อย เพราะคนไทยมีองค์ความรู้ด้านไม้ไผ่จากการสร้างที่อยู่อาศัยแบบเรือนเครื่องผูกในอดีต อีกทั้งยังมีความชำนาญและความเข้าใจในธรรมชาติของไม้ไผ่ สามารถนำมาปรับใช้ในการออกแบบ รวมไปถึงการบำรุงรักษา โอกาสจึงไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ตลาดการส่งออกไม้ไผ่ แต่หมายรวมถึงการออกแบบสร้างสรรค์สถาปัตยกรรมไม้ไผ่ด้วยภูมิปัญญาที่สั่งสม และการก้าวผ่านขีดจำกัดเดิมๆ ไปสู่สิ่งใหม่ ที่ตอบโจทย์ทั้งความร่วมมือและความยั่งยืน



ชี้ช่องโอกาส : ตัวอย่างธุรกิจและองค์กรที่ต่อยอดภูมิปัญญาในการ ‘อยู่แบบไทย’

- ส.รวยเจริญ บริษัทรับสร้างเรือนไทยตามแบบฉบับเรือนไทยภาคกลางที่เน้นความสวยงามถูกต้องตามแบบแผนของเรือนเครื่องลวดโบราณ ผลงานซึ่งเป็นที่รู้จักทั่วไป เช่น เรือนไทยศูนย์ประวัติศาสตร์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ศาลาในงานมหกรรมพืชสวนโลก และเรือนไทยในงานเอ็กซ์โประดับโลกอีกหลายแห่ง

- สถาบันอาศรมศิลป์ สถาบันอุดมศึกษาทางเลือกที่ผสมภูมิปัญญาดั้งเดิมเข้ากับองค์ความรู้ร่วมสมัย ผ่านหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์มหาบัณฑิตและหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์-บัณฑิตที่มุ่งสร้างสถาปนิกผู้สังคัมที่เข้าใจงานสถาปัตยกรรมแบบองค์รวม รวมทั้งสนับสนุนการเรียนรู้และทำงานร่วมกับครูช่างในจังหวัดต่างๆ ด้วย

- ป่าเหนือ สตูดิโอ (North Forest Studio) สตูดิโอรับออกแบบการอยู่อาศัยบนแนวคิดบูรณาการ (Integrated Architecture) เพื่อสร้างบ้านที่เป็นทั้งที่บำบัดร่างกายและจิตใจ รักษาอาการเจ็บไข้ แสดงถึงอัตลักษณ์เจ้าของบ้าน อีกทั้งยังกลมกลืนกับลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัย โดยคำนึงถึงบริบทของชุมชนและสิ่งแวดล้อมด้วย

- โรงแรมเดอะซิกเซนส์ เกะยารน้อย จ.ภูเก็ต (Six Senses Yao Noi) และ โรงแรม โซเนวา คีรี บาย ซิกเซนส์ เกะกูด จ.ตรัง (Sonava Kiri by Six Senses) ซึ่งได้รับการออกแบบให้กลมกลืนกับธรรมชาติด้วยสถาปัตยกรรมสีเขียว และนำโครงสร้างไม้ไผ่มาสร้างประสบการณ์การเข้าพักที่ดีที่สุดให้กับผู้มาเยือน

Therapy Symposium :
สุขภาพองค์รวม



Holistic Health 2015

โดย กรด โรจนเสถียร

นายกสมาคมสปาไทย และผู้อำนวยการ
Chiva-Som Academy

จากรายงานการประชุมใหญ่ด้านเศรษฐกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพะโลกในปี 2013 (Global Wellness Tourism Economy) ที่กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย เปิดเผยว่าอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วมากที่สุดในตลาดการท่องเที่ยว อันเนื่องมาจากพฤติกรรมและความต้องการของผู้บริโภคที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น โดยคาดว่าจะสร้างเม็ดเงินสะพัดสูงถึง 678.5 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ ในปี 2017 ซึ่งสถิติดังกล่าวบ่งชี้ว่าผู้บริโภคยุคนี้ไม่ได้เพียงสนใจวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังมองหาการท่องเที่ยวที่พร้อมบริการด้านสุขภาพและครบวงจร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเป้าหมายหลักอย่างประชาชนในยุโรปและอเมริกาเหนือ ทั้งยังคาดการณ์ว่าธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในประเทศแถบเอเชีย ละตินอเมริกา และตะวันออกกลางจะเติบโตเพิ่มขึ้นกว่า 50%

ความต้องการดังกล่าวได้นิยามนักท่องเที่ยวกลุ่มใหม่ว่า Wellness Traveler ซึ่งจะมีกระบวนการทัศนด้านการดูแลสุขภาพที่แตกต่างไปจากเดิม และตระหนักว่าจุดสูงสุดของการมีสุขภาพที่ดี (State of Optimal Health) ไม่ใช่แค่การรักษาโรคให้หายขาดหรือมีสุขภาพกายแข็งแรงเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงการดูแลสุขภาพความสวยงามให้ดูอ่อนเยาว์ การใช้ชีวิตในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร เลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สนใจการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม ตลอดจนมองหากิจกรรมเชิงสุนทรีย์ที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ เช่น การสวดมนต์ เล่นโยคะ ทำสมาธิ ที่สำคัญนักท่องเที่ยวเหล่านี้มีกำลังซื้อมหาศาล และพร้อมจ่ายเพื่อสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตสำหรับตนเอง



ซึ่งเมื่อกลับมามองทรัพยากรและองค์ความรู้ด้านการแพทย์ของไทยจะพบว่า เราสามารถตอบสนองความต้องการใหม่ของผู้บริโภคกลุ่มนี้ได้อย่างรอบด้านทั้งการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทย ที่มีโรงพยาบาลเอกชนและคลินิกที่ผ่านเกณฑ์รับรองตามมาตรฐานสากล Hospital Accreditation และมาตรฐาน

JCI รวมทั้งสิ้น 529 แห่ง และ 29 แห่งตามลำดับ ทั้งเวชศาสตร์ความงามและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไปจนถึงศาสตร์การนวด ฤกษ์กิจสปา และการบริการที่ได้รับการยอมรับในระดับแถวหน้าของโลก สังเกตได้จากอัตราการเติบโตของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในไทยที่เพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยในปี 2013 การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะสร้างมูลค่าให้กับประเทศไม่ต่ำกว่า 69.4 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ โดยมีชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการด้านสุขภาพรวม 1.4 ล้านครั้ง ซึ่งส่งผลให้ประเทศไทยติดอันดับที่ 14 ของโลกที่สร้างรายได้สูงสุดจากอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว จากข้อมูลดังกล่าว คงไม่เกินจริงไปนักหากจะกล่าวว่าเรามีศักยภาพในการแข่งขันเพียงพอที่จะก้าวขึ้นมาเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub) ในอนาคตอันใกล้

นอกจากอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะมีแนวโน้มเติบโตสูงขึ้นในตลาดแล้ว การเติบโตของบุคลากรและการจ้างงานย่อมสูงขึ้นตามไปด้วย ส่งผลให้เกิดการกระจายงานและกระจายเศรษฐกิจไปในวงกว้าง แต่เรื่องที่ไม่ควรมองข้ามคือการพัฒนาบุคลากรให้เชี่ยวชาญ เพราะภาพลักษณ์ของธุรกิจสปาไทยกำลังถูกทำลายจากกลุ่มที่ไม่มีมาตรฐานรับรองและไม่มีความสามารถที่แท้จริง มีร้านนวดสปาหลายแห่งที่ไม่ได้มาตรฐานและขาดบุคลากรที่มีคุณภาพ จากการสำรวจโดยสมาคมสปาไทยในปี 2011 พบว่ามีจำนวนสถานประกอบการที่ขึ้นทะเบียนและได้รับรองมาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุขเพียง 1,436 แห่งเท่านั้น ในขณะที่ธุรกิจสปาและนวดไทยจะมีอัตราการเติบโตอย่างต่อเนื่องทุกปีเฉลี่ยปีละ 5-6% สร้างรายได้เฉลี่ยปีละประมาณ 15,000-16,000 ล้านบาท โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ และเชียงใหม่ ซึ่งกลุ่มลูกค้ากว่า 80% เป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติ เช่น สิงคโปร์ ฮองกง สหรัฐอเมริกา หากประเทศไทยมีบทบาทญัตติเกี่ยวกับการป้องกันปัญหานี้อย่างเป็นรูปธรรม และสร้างการนวดไทยให้เป็นเอกลักษณ์ที่มีคุณค่า จะเป็นการสร้างจุดขายและเม็ดเงินให้กับ

ประเทศไทยอย่างมหัศจรรย์

เมื่อสังคมไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่ตลาดการแข่งขันในกลุ่มประเทศอาเซียน ทางกระทรวงสาธารณสุขจึงสนับสนุนให้หน่วยงานภาครัฐและผู้ประกอบการมุ่งพัฒนาบุคลากร ทักษะแรงงาน ตลอดจนไปจนถึงพัฒนาการวางกลยุทธ์การบริหารธุรกิจภายใต้แนวคิดแบบองค์รวม โดยประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น บริการด้วยกิจกรรมการบำบัดทางกาย ความเคารพบนอบ ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้าน และความรู้ความเข้าใจทักษะในศาสตร์นวดแผนไทยอย่างถ่องแท้ เพื่อสร้างจุดแข็งในธุรกิจสปาและนวดแผนไทย ให้เป็นจุดหมายสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Destination) ในอนาคต





การดูแลสุขภาพตามธาตุเจ้าเรือน

โดย นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล

นายแพทย์เจ้าของ Oriental Health Clinic

และร้านอาหารเพื่อสุขภาพ Healthy Favor

คนไทยในอดีตมองว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งในมิติทางด้านกายภาพ ซึ่งก็คือมิติทางด้านร่างกายที่มองอวัยวะต่างๆ เชื่อมโยงถึงกัน และมิติองค์รวมคือการเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ สภาพแวดล้อม ตลอดจนพฤติกรรม และลักษณะนิสัยของมนุษย์ ซึ่งมีนัยสอดคล้องกับปรัชญากรีกโบราณของเพลโต (Plato) และพาราเซลซัส (Paracelsus) รวมทั้งศาสตร์การแพทย์ตะวันออกที่ให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของร่างกายให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

ในอดีต มนุษย์มีวิธีการรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยจากการหาคำตอบในธรรมชาติ ควบคู่ไปกับความเชื่อเรื่องเทพเจ้า โดยพยายาม

มีหน้าที่เกี่ยวกับการหล่อเลี้ยงสิ่งต่างๆ ทั้งระบบเลือด น้ำเหลือง และ ส่วนประกอบน้ำในร่างกาย ธาตุลม เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทั้งหมด เช่น การยืดหดของร่างกาย ความดันโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ธาตุไฟ คือระบบเมตาบอลิซึม การเผาผลาญ และการต้านทานโรค ส่วนธาตุดิน คือกระดูก ผิวหนัง และเส้นเอ็นต่างๆ ที่เชื่อมโยงร่างกาย เข้าไว้ด้วยกัน โดยในทฤษฎีแพทย์แผนไทยนั้น จะจำแนกคนไข้ด้วย แนวคิดแบบองค์รวมก่อนการวินิจฉัยหรือรักษาโรค โดยวิเคราะห์ ตามธาตุเจ้าเรือนซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนเกิดตามวันเดือนปี ที่ปฏิสนธิดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบัน ซึ่งพิจารณาจากบุคลิก อุปนิสัย และภาวะด้านสุขภาพกาย-ใจ หากธาตุทั้งสี่ในร่างกายขาดความสมดุล ความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิด จากจุดอ่อนตามเรือนธาตุจึงเกิดขึ้น แพทย์แผนไทยจึงเป็นการรักษาที่ มองเห็นความเชื่อมโยงกันของร่างกายและจิตใจที่สะท้อนออกมา การ รักษาโรคเดียวกันกับคนที่มีธาตุแตกต่างกัน จึงต้องใช้ตำรับยา วิธีการ รักษา หรือแม้แต่คำแนะนำในการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตแตกต่างกันไป ตามเงื่อนไขของแต่ละบุคคล ซึ่งถือเป็นจุดเด่นสำคัญของแพทย์ แผนไทย

วิทยากรได้ออกแบบโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำหรับการคำนวณ ธาตุเจ้าเรือนของคนไข้ ตามหลักการปฏิสนธิและหลักโหราศาสตร์ที่มีผลต่อการวิเคราะห์โรคแบ่งเป็นสัดส่วน 70% และ 30% ตามลำดับ เพื่อวิเคราะห์ผลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในขณะเดียวกันก็ใช้เทคนิค การแพทย์ในการคำนวณความสมดุลของระบบต่างๆ ในร่างกาย เทียบ กับผลวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน จากนั้นจึงออกแบบการรักษาและบำบัด ด้วยแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่กับการรักษาสุขภาพด้วยการกิน และ ปรับวิถีชีวิตตามศาสตร์แบบไทย



ระหว่างการสัมมนา มีการสุ่มตัวอย่างจากผู้เข้าชมซึ่งเกิดในเดือนกุมภาพันธ์ วิเคราะห์ว่าเป็นคนธาตุไฟ และเมื่อตรวจสอบร่างกายแล้วพบว่า มีน้ำในตัวน้อย อันเป็นผลจากอัตราเมตาบอลิซึมที่สูงจึงต้องระวังเรื่องเกี่ยวกับไมเกรน ส่วนผู้ที่เกิดในเดือนเมษายน จัดเป็นคนธาตุลมซึ่งมักมีปัญหาเรื่องออกซิเจน ควรรับประทานอาหารจำพวกโปรตีน และให้ระวังโรคไขมันในเลือดสูง ในขณะที่ผู้เข้าชมซึ่งเกิดในเดือนมิถุนายน เป็นคนธาตุน้ำ ปัญหาคือเมื่อไขมันเข้าสู่ร่างกาย จะไม่ถูกเผาผลาญและมักจับตัวเป็นก้อน เพราะมีน้ำในตัวยังเป็นจำนวนมาก อาจทำให้ตัวบวมได้ง่าย จึงให้ระวังเกี่ยวกับการบริโภคเกลือ ที่อาจทำให้มีปริมาณน้ำสะสมเกินระดับที่พอดี ส่วนผู้เข้าชมซึ่งเกิดในเดือนตุลาคม ซึ่งมีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน มักมีกระดูกแข็งแรง มีการดูดซึมอาหารได้ดี สุขภาพค่อนข้างแข็งแรง แต่ให้ระวังเกี่ยวกับเรื่องเส้นยึด และในผู้หญิงอาจเจอซ็อกโกแลตชีสดี เป็นอาทิ

นอกจากการวิเคราะห์ตามธาตุเจ้าเรือนแล้ว วิทยากรยังเสนอการวิเคราะห์ส่วนที่ 2 ที่เกี่ยวข้องกับดวงดาวและจักรราศี โดยวิทยากรได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2556 ว่า

เมื่อดวงจันทร์ได้เคลื่อนผ่านดาวยูเรนัส ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความชื้น และจับอยู่ในจักราศีธาตุลม ก่อให้เกิดฝนตกในฤดูหนาว ทำให้ความชื้นในอากาศสูงจนทำให้มีผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้มากเป็นประวัติการณ์ ในขณะเดียวกัน ลักษณะนิสัยที่แตกต่างไปในแต่ละคน เมื่อวิเคราะห์ร่วมกันจะแม่นยำมากยิ่งขึ้น เช่น คนที่มีธาตุไฟ ถ้าหากเป็นคนใจเย็น อดทนอดกลั้น อาจจะมีปัญหาโรคกระเพาะอาหาร แต่ถ้าใจร้อน โกรธง่าย หายเร็ว ก็อาจจะต้องระวังโรคอัมพฤกษ์อัมพาต ดังนั้นจิตใจถือเป็นธาตุที่ 5 ซึ่งได้รับอิทธิพลจากจักราศีด้วย เช่น คนธาตุน้ำจะมีลักษณะจะเป็นคนนิ่งๆ แต่หากช่วงที่เกิดนั้น ดวงจันทร์เคลื่อนผ่านดาวพุธ ทำให้มีลักษณะคล้ายไปทางธาตุลม ก็จะกลายเป็นคนพูดเก่ง คนโบราณเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า ‘กายวิภาคราศี’ เพื่อจะได้รู้ว่าร่างกายมีความสัมพันธ์กับจิตใจอย่างไร

ดังนั้น การมีสุขภาพที่ดีก็คือ การสร้างสมดุลของธาตุในตัว ที่ขึ้นอยู่กับธาตุเจ้าเรือนในแต่ละบุคคล หากเราเข้าใจในองค์ความรู้ อันชาญฉลาดและต้องการต่อยอดภูมิปัญญาที่เรามีให้สอดคล้องกับเทรนด์ร่วมสมัย หนึ่งในแนวทางที่วิทยาการเสนอเพื่อการพัฒนาแพทย์แผนไทยให้ได้รับการยอมรับในเชิงมาตรฐาน คือการ ‘ประยุกต์ใช้’ นำแก่นแท้อันชาญฉลาดบวกเข้ากับเทคโนโลยีและการวัดผลที่จับต้องได้ และเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อเป็นอีกฐานสำคัญที่ประเทศไทยจะสามารถตอบโจทย์การเป็นศูนย์กลางสุขภาพองค์รวมนานาชาติ (Holistic Medical Hub) ด้วยศาสตร์ดั้งเดิมของเราเอง



ตลอดธรรมชาติกับหมอต้าแย : **ความงามของการให้กำเนิด**

โดย พิโอน่า ธาริณี เกรแฮม
 อดีตนางแบบ และสไตลิสต์ชาวไทย
 ผู้ผันชีวิตมาเป็นหมอต้าแย

บ่อยครั้งที่ภาพจำของการทำคลอดกับหมอต้าแยในละคร
 และภาพยนตร์ไทยจะถูกบดบังด้วยมายาคติของความน่ากลัว
 ไม่ปลอดภัย หรือหนีไม่พ้นความเชื่อเรื่องผีสาหัสกลาง ทำให้คุณแม่
 ยุคหลังๆ กลัวการคลอดด้วยวิธีธรรมชาติและมักจะพึ่งพาการผ่าตัด
 ทำคลอด แม้ว่าองค์การอนามัยโลกจะออกมาชี้แจงว่า 85% ของผู้หญิง
 ตั้งครรภ์ สามารถคลอดธรรมชาติได้ ยกเว้นกรณีครรภ์ผิดปกติ ในขณะที่

เดียวกัน กระแสการคลอดธรรมชาติ (Active Birth) ก็เริ่มเติบโตมากขึ้นในโลกตะวันตกผ่านแคมเปญ Free Birth อีกทั้งมีความตื่นตัวจากคุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ที่เริ่มมองหาวิธีการคลอดที่ไม่จำเป็นต้องผ่าตัด เพราะเชื่อว่าเป็นวิถีธรรมชาติที่น่าจะมีผลดีต่อสุขภาพของเด็กมากที่สุด โดยปัจจุบันพบว่า คุณแม่วัยใหม่ในสหรัฐอเมริกาและประเทศในแถบสแกนดิเนเวียเลือกที่จะคลอดบุตรแบบธรรมชาติมากถึง 71% และ 85% ตามลำดับ

และหนึ่งในวิถีการคลอดแบบธรรมชาตินั้น การคลอดแบบหมอตำแยของไทยได้รับการยอมรับอีกครั้งในประเทศอังกฤษ โดยฟิโอน่า ธาวิณี เกรแฮม วิทยากรชาวไทยซึ่งมีประสบการณ์การทำคลอดด้วยศาสตร์หมอตำแยให้กับคุณแม่ชาวอังกฤษที่สนใจเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี ในขณะที่คนไทยส่วนใหญ่มองภาพพจน์ของอาชีพนี้ในทางลบ

วิทยากรเปิดเผยว่า คนไทยส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าหมอตำแยมีหน้าที่ทำคลอดแต่เพียงอย่างเดียว แต่สำหรับวิชาชีพหมอตำแยที่สืบทอดจากสายวังในอยุธยา ในอดีตเป็นอาชีพที่ได้รับการยอมรับนับถือและได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี เพราะหมอตำแยเป็นผู้ทำหน้าที่ใกล้เคียงกับพราหมณ์ หรือเรียกได้ว่าเป็น ‘ครูผู้เปิดประตูชีวิต’ ซึ่งสิ่งที่เหนือกว่าการเป็นผู้ทำคลอดแบบธรรมชาติเช่นเดียวกับหมอในโรงพยาบาล นั่นคือความงดงามของศาสตร์หมอตำแยที่ดูแลคุณแม่ตั้งแต่ก่อน ระหว่าง ไปจนถึงหลังการคลอด หมายรวมถึงเรื่องอาหารการกิน การให้การศึกษ ประเพณี และวัฒนธรรม หมอตำแยจะไม่ปฏิบัติกับคุณแม่ในฐานะ ‘ผู้ป่วย’ ในโรงพยาบาล แต่จะสอนให้ผู้หญิงเรียนรู้การเป็นแม่คนและเตรียมความพร้อมให้กำเนิดลูกตั้งแต่ก่อนคลอด การสอนให้ลูกในท้องหายใจตามจังหวะของเสียงธรรมชาติเพื่อเป็นบทเรียนแรกที่ลูกควรได้รับเมื่อลืมตาดูโลก รวมไปถึงการนวด

เพื่อให้คุณแม่สามารถแบกรับน้ำหนักของร่างกายที่มากขึ้น เรียกว่า ‘แต่งท้อง’ ในช่วงสามเดือนสุดท้าย เพราะเป็นช่วงที่ฮอร์โมนจะปรับให้กระดูกอ่อนตัว ซึ่งการแต่งท้องจะทำให้เชิงกรานขยายกว้างขึ้น และทำให้สันหลังนั้นคลายลง เป็นการสร้างความสมดุลภายในร่างกาย ซึ่งการแต่งท้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การคลอดราบรื่นไปได้ด้วยดี นอกจากนี้ หมอตำแยยังสอนให้คุณแม่รู้จักการ ‘คลายคลอด’ ซึ่งเป็นวิธีการคลอดที่ไม่ต้องเบ่งจนเกิดความเจ็บปวด รวมไปถึงการดูแลคุณแม่หลังคลอดเพื่อให้ฟื้นตัวและแข็งแรงได้รวดเร็วซึ่งแตกต่างไปจากการคลอดที่คนยุคใหม่คุ้นชิน

ถ้ามองในเชิงศัพท์ หมอตำแย คือ หมอตำยา หรือหมอที่สร้างยา และวางแผนวิธีการดูแลเริ่มตั้งแต่วันที่ตั้งครรภ์จนกระทั่งมีการอยู่ไฟหลังเสร็จสิ้นการคลอด และจากประสบการณ์ของวิทยากรที่ดูแลการตั้งครรภ์ และทำคลอดให้คุณแม่ชาวอังกฤษจำนวนมากที่สนใจ ซึ่งนอกจากคุณแม่เหล่านั้นจะได้คลอดด้วยวิถีธรรมชาติตามองค์ความรู้ไทยแล้ว ความงดงามในกระบวนการคลอดยังเป็นการเปลี่ยนมุมมองเรื่องคุณค่าของชีวิตและครอบครัวให้กับคุณแม่หลายคนอีกด้วย

แต่ทั้งนี้ การคลอดธรรมชาติก็ไม่ได้เหมาะกับผู้หญิงทุกคน สำหรับผู้หญิงบางคนถ้าอาศัยการคลอดธรรมชาติทั้งที่ร่างกายไม่สมบูรณ์พร้อมก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาได้ หน้าที่ของหมอตำแยที่เหลืออยู่น้อยในปัจจุบันจึงควรสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในการให้กำเนิดชีวิต จึงจะสามารถฟื้นคืนภูมิปัญญาดั้งเดิมฟื้นคืนกลับมาได้อีกครั้ง

ชี้ช่องโอกาส : ตัวอย่างธุรกิจและองค์กรที่ต่อยอดภูมิปัญญาใน ‘สุขภาพองค์รวม’

- ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ทท รีสอร์ททางด้านสุขภาพ เจ้าของรางวัลชนะเลิศสาขา Best Destination Spa และรางวัลระดับนานาชาติมากมาย ตอบโจทย์ความต้องการทางสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยบริการสปาครบวงจรเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี และการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อความยั่งยืน

- ยาหอมหมอหวาน ยาหอมตำรับเก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ของหมอหวาน แห่งร้านบำรุงชาติสาสนายาไทย ซึ่งดำเนินกิจการมาจนถึงรุ่นที่ 4 โดยที่ยังรักษาตำรับยาหอมเก่าแก่ของตระกูลไว้ ออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม ทำการตลาดระดับพรีเมียมเพื่อยกระดับยาหอมไทย

- The Gorilla ธุรกิจผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของ วรฤทธิ์ เฟื่องอารมย์ ดารานักแสดงที่หันมาสร้างผลิตภัณฑ์ที่สกัดสารแคปไซซินจากพริกของไทย โดยค้นคว้าวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์เจลสุดดม ยาหม่องหน้าตาทันสมัย ดีไซน์ให้ใช้งานง่าย ดมและทาได้ในตลับเดียว เปลี่ยนภาพของยาดมยาหม่องของใช้คนแก่ มาเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับคนทันสมัย

- เซตวันรีทริท รีสอร์ท รูปแบบของรีสอร์ทสุขภาพวิถีไทย ภายใต้แนวคิด ‘ต้นตำรับการดูแลสุขภาพวิถีไทย จุดหมายใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ’ โดยมีแพ็คเกจให้เลือกตามอาการหรือวัย เช่น โปรแกรมบำบัดโรคที่พบบ่อยจากการทำงาน (Office Syndrome) โปรแกรมดูแลสุขภาพสตรี โปรแกรมฟื้นฟูสภาพร่างกาย ฯลฯ

Long Table Symposium :
อาหารบ้านบ้าน



Future of Food : Business, Buddhism, and Cooking

โดย เดวิด ทอมป์สัน

ผู้เชี่ยวชาญวัฒนธรรมอาหารไทย และเจ้าของร้าน 'น้ำ (nahm)'
ร้านอาหารไทยอันดับหนึ่งของเอเชีย

บนความซับซ้อนของธุรกิจอาหาร ผู้บริโภคในปัจจุบันมีความต้องการที่หลากหลายและมีรายละเอียดมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็น กระแสตื่นตัวเรื่องความปลอดภัยของอาหาร ความต้องการรสชาติและประสบการณ์ที่แปลกใหม่ ไปจนถึง 'คุณค่า' และ 'เรื่องราว' ในรสชาติของอาหาร นั่นทำให้ร้านอาหารทั่วโลกต้องปรับตัวครั้งใหญ่เพื่อรองรับความต้องการใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น

และร้านอาหารไทยชื่อ Nahm ได้มัดใจนักชิมและลูกค้าต่างชาติได้อยู่หมัดด้วยอาหารไทยระดับพรีเมียม ที่ร่วมรวยด้วยวัฒนธรรมตามแบบฉบับครัวไทยแท้ (Authentic Cuisine) โดยเน้นการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นสดใหม่ตามฤดูกาล กระบวนการปรุงตามตำรับอาหารไทยพื้นถิ่นและอาหารไทยชาววัง เพื่อคงเอกลักษณ์ของรสชาติที่แท้จริง จนได้รับการยกย่องจากเว็บไซต์ theworlds50best ให้เป็นร้านอาหารที่ดีที่สุดในเอเชียประจำปี 2014 และยังติดอันดับ 1 ใน 50 ร้านอาหารยอดเยี่ยมของโลกอีกด้วย

ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จนี้คือ เดวิด ทอมป์สัน เชฟชาวออสเตรเลียชื่อดังที่รับหน้าที่เป็นวิทยากรถ่ายทอดประสบการณ์ธุรกิจร้านอาหารนำกระแส ซึ่งคร่ำหวอดในวงการอาหารไทยมาเกือบ 30 ปี ด้วยความหลงใหลในความหลากหลายของวัฒนธรรมและอาหารไทย ตั้งแต่อาหารริมทางไปจนถึงตำรับชาววัง เมื่อได้ค้นคว้าด้านประวัติศาสตร์ สังคม และวัฒนธรรมไทยที่เกี่ยวข้องผ่านจดหมายเหตุ ตั้งแต่สมัยสุโขทัย อยุธยา จนถึงรัตนโกสินทร์ ทำให้เขาตัดสินใจเปิดร้านอาหารที่ลอนดอน และเป็นร้านอาหารไทยแห่งแรกในโลก ที่คว้าตำแหน่งร้านอาหารระดับมิชลินสตาร์ 1 ดวง ก่อนจะย้ายมาเปิดกิจการในประเทศไทยอย่างเต็มตัวที่โรงแรมเมโทรโพลิแทน กรุงเทพฯ (The Metropolitan Bangkok) ในปี 2010 มาจนถึงปัจจุบัน

วิทยากรได้เล่าถึงแนวคิดที่แตกต่างระหว่างอาหารตะวันตกและอาหารไทยว่า การทำอาหารตะวันตกจะต้องเข้มงวดในวิธีการปรุง มีการชั่งตวงเป็นสัดส่วนตามสูตรตายตัว ในขณะที่อาหารไทยเต็มไปด้วยส่วนผสมที่หลากหลาย ไม่ตายตัวในการปรุง สร้างความน่าตื่นตาตื่นใจในการประกอบอาหารมากกว่า การทำอาหารในเมืองไทยจึงเป็นมากกว่าการปรุงอาหาร แต่เป็นมนต์เสน่ห์ที่น่าหลงใหล และเป็นอัตลักษณ์ที่น่าค้นหา สะท้อนภูมิปัญญาในอาหารไทยว่าเป็นมากกว่า

การกินเพื่อให้ท้องอิ่ม แต่เป็นการสื่อสารถึงความละเมียดละไม และความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับวิถีชีวิต การเห็นคนไทยตื่นเช้าเพื่อใส่บาตรด้วยอาหารที่ปรุงด้วยตนเอง แสดงถึงความเห็นระดับของอาหารไทย ที่เชื่อมโยงกับจิตวิญญาณ และความศรัทธาในศาสนา นั่นเพราะวิถีชีวิตของคนไทยมีความผูกพันกับอาหารอย่างมาก อาหารไม่เพียงแต่เป็นสิ่งที่คนไทยบริโภคเพื่อความอยู่รอด แต่เป็นการตอบสนองความสุขทางกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

ดังนั้น นอกเหนือจากการปรุงอาหาร วิทยากรนำเสนอแนวคิดเรื่อง Eco-Buddhism หรือหลักพุทธเศรษฐศาสตร์ที่มองเห็นความเชื่อมโยงของธุรกิจตั้งแต่ผู้ผลิตวัตถุดิบต้นทาง ผู้ประกอบการ พนักงาน ในร้าน ผู้บริโภค ไปจนถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม นอกจากการพยายามรักษาหัวใจสำคัญของวิถีการกินอยู่แบบดั้งเดิมของไทยที่พึงพาธรรมชาติ นำเสนอใหม่ให้ จับต้องได้ง่าย และผสมผสานกลมกลืนไปกับไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่แล้ว ธุรกิจต้องไม่ทำลายความหลากหลายทางธรรมชาติหรือรากเหง้าทางวัฒนธรรม เจ้าของกิจการร้านอาหารจึงที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม นั่นก็คือการลดความเป็นการค้าออกไปจากการทำอาหารให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การลดการใช้วัตถุดิบที่ถูกผลิตมาเพื่อการค้าในปริมาณมาก เพื่อแลกกับยอดขาย และผลกำไรที่สูงจากการตั้งราคาที่ต่ำ เพราะวัตถุดิบประเภทนี้มักไม่มีคุณภาพ เพาะปลูกด้วยสารเคมีสูงหรือมีการตัดแต่งพันธุกรรม ซึ่งให้รสชาติที่แตกต่างไปจากวัตถุดิบท้องถิ่นดั้งเดิม ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างร้านอาหารกับแหล่งผลิต และแหล่งเพาะปลูกวัตถุดิบจึงมีความสำคัญยิ่ง

นอกจากนี้ การปรุงอาหารที่รักษาไว้ซึ่งวิธีการแบบดั้งเดิมเพื่อคงคุณค่าความเป็นไทย ก็เป็นอีกส่วนสำคัญในความสำเร็จของ Nahm การปรุงอาหารจะต้องดำเนินการตามสูตรดั้งเดิมเพื่อให้เกิดความ

แน่ใจว่าผู้บริโภคจะได้รับประทานอาหารที่เป็นไทยแท้ด้วยเครื่องปรุง และกระบวนการประกอบอาหารแบบไทยแท้ และท้ายที่สุดคือการประกอบธุรกิจบนพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคม วิทยากรชี้ให้เห็นว่า วงการร้านอาหารในเมืองไทยเริ่มมีความตื่นตัวในเรื่องของการลดร่องรอยการทำลายสภาพแวดล้อม (Carbon Footprint) ให้น้อยที่สุด ดังนั้นจึงต้องมีการจัดการเรื่องสิ่งแวดล้อมในทุกกระบวนการของการประกอบกิจการร้านอาหาร และต้องเลือกคู่ค้าที่มีแนวคิดในทิศทางเดียวกัน นั่นก็คือการเป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันธุรกิจร้านอาหารสีเขียว เพื่อการยอมรับในระดับนานาชาติอีกด้วย



เมื่ออาหารพื้นถิ่นกลายเป็นเทรนด์

โดย กิ่งกร นรินทรกุล ณ อยุธยา

รองผู้อำนวยการมูลนิธิชีววิถี และเจ้าของโครงการ กินเปลี่ยนโลก
ผู้ปลุกกระแสสโลว์ฟู้ดให้เกิดขึ้นในเมืองไทย

การที่ร้านอาหารแอตติกา (Attica Restaurant) ในกรุงเมลเบิร์นได้รับการยกย่องจากเว็บไซต์ theworlds50best ให้เป็นร้านอาหารที่ดีที่สุดในโลก ตอกย้ำว่าเทรนด์อาหารพื้นถิ่นดั้งเดิม (Indigenous Food) กลายเป็นประสบการณ์ใหม่ที่นักกินทั่วโลกอยากลิ้มลอง ทางร้านได้นำเมนูอาหารดั้งเดิมของชนเผ่าอะบอริจิน ที่อาศัยอยู่ในทวีปออสเตรเลียมานำเสนอในรูปแบบใหม่ เข้าสวนสาธารณะเพื่อทำฟาร์มและปลูกผักพื้นถิ่นเอง รวมทั้งใช้วัตถุดิบที่เก็บจากป่า

เช่น ถั่วไพน์ท้องถิ่นที่เก็บได้เฉพาะในภูเขาบันยา (Bunya Nuts) ผัก
ชายฝั่งที่ขึ้นอยู่ตามโขดหินริมทะเล (Rock Samphire) มะนาวนิ้วมือ
(Finger Limes) ผลไม้ท้องถิ่นสีแดง (Quandong) ซึ่งเป็นพันธุ์ที่มีใน
ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์เท่านั้น เพื่อรักษาความยั่งยืนทางอาหาร
และรู้พื้นวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ที่ครั้งหนึ่งถูกรวบจำหรือ
สูญหายท่ามกลางการแผ่อิทธิพลของชาติตะวันตก (Westernization)
ทำให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้คุณค่าของอาหารแท้ๆ ที่มีเสน่ห์ไม่ยิ่งหย่อน
ไปกว่าอาหารฟิวชั่นหรูหราราคาแพง

หากกลับมามองที่ประเทศไทย ร้านอาหารท้องถิ่นเล็กๆ ที่ชื่อ
'ครัวใบโหนด' จังหวัดสงขลาก็นำเสนอรสชาติ 'บ้านบ้าน' อย่างไม่ยิ่ง
หย่อนไปกว่ากัน ด้วยสูตรเก่าแก่แบบอาหารพื้นบ้านจากคาบสมุท
รทิงพระ ซึ่งเป็นคาบสมุท 3 น้ำที่มีความหลากหลายทางทรัพยากร
และความรู้มรดกทางวัฒนธรรมสูงมาก โดยมีคนเฒ่าคนแก่ในหมู่บ้าน
อาสาเป็นพ่อครัวแม่ครัวด้วยตัวเอง แล้วถ่ายทอดเคล็ดลับกันครัวให้
กับลูกหลานจากการรวมพลังกันในชุมชน วัดฤดูบิที่ใช้น้ำจึงรับซื้อ
มาจากชาวบ้านที่ปลูกผักผลไม้ปลอดสารพิษ และบางส่วนเก็บมาจาก
ธรรมชาติ รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐในการฟื้นฟู
และรวบรวมพืชพันธุ์ท้องถิ่นกว่า 100 สายพันธุ์ที่เคยสูญหายไปให้
กลับคืนมา ครัวใบโหนดจึงไม่ใช่แค่วิสาหกิจชุมชนที่สร้างรายได้ แต่ยังเป็น
ชุมชนต้นแบบในการรักษาความยั่งยืนทางอาหาร ทั้งในแง่วัตถุดิบ
ท้องถิ่นและวิธีการปรุงดั้งเดิมให้คงอยู่เป็นมรดกทางรสชาติต่อไป

ไม่ใช่เพียงสองร้านอาหารนี้เท่านั้นที่จุดประเด็นเรื่องความ
มั่นคงทางอาหาร เพราะโลกกำลังตื่นตัวเรื่องนี้มากขึ้น การบริโภค
อาหารที่ดี ปลอดภัย และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้บริโภค
สามารถเลือกได้เอง ไม่ใช่ถูกอุตสาหกรรมผลิตอาหารยักษ์ใหญ่ป้อน
เข้าตลาดเพียงอย่างเดียว เพราะนั่นไม่ใช่แค่ทำให้อาหารขาดความ

หลากหลาย แต่นำไปสู่ปัญหาวัตถุดิบท้องถิ่นหรือผักผลไม้พื้นบ้าน ถูกลดบทบาท และอาจสูญพันธุ์ได้ในอนาคต

อาหารท้องถิ่นในประเทศไทยถือว่ามีความหลากหลายและ น่าสนใจมาก ในแต่ละพื้นที่มีวัตถุดิบท้องถิ่นที่แตกต่างไป เมื่อบวก กับรสนิยมการกินและการผสมผสานวัฒนธรรมต่างชาติ ซึ่งเป็นผล จากการสืบเชื้อสายมาจากลาว จีน ญวน มลายู และอื่นๆ ถือเป็นมรดก ที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น กลายเป็นรสชาติเฉพาะตัวที่มีเอกลักษณ์ แต่ใน ปัจจุบัน คนไทยส่วนใหญ่เลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารตามสั่ง ร้านสะดวกซื้อ หรือซูเปอร์มาร์เก็ต หรือไม่ก็เลือกกินอาหารนอกบ้าน แทนการทำอาหารกินเอง ตลาดสดที่เคยเป็นแหล่งซื้อวัตถุดิบเริ่ม มีจำนวนลดลง และถูกแทนที่ด้วยร้านสะดวกซื้อที่เติบโตขึ้นแบบเป็น ทวีคูณ ทำให้สัดส่วนของอาหารประเภท Ready to eat หรืออาหาร สำเร็จรูปพร้อมบริโภคเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ซึ่งเราเรียก สถานการณ์การบริโภคในปัจจุบันว่ากำลังตกอยู่ในสภาวะการบริโภค แบบ ‘ความไม่รู้อาหาร’ เช่น เมื่อนำอาหารชนิดหนึ่งมาวางตรงหน้า คนส่วนใหญ่จะไม่รู้แหล่งที่มาของอาหาร ไม่รู้จักวัตถุดิบต่างๆ ที่เป็น ส่วนผสม และไม่เข้าใจกระบวนการผลิตว่ามีที่ไปที่มาอย่างไร และเมื่อ นำมาแปรรูปแล้วมีอะไรเป็นส่วนสำคัญในการคงรูปบ้าง โดยวิทยาการ ได้เสนอแนะแนวทางในการนำความรู้เรื่องอาหารกลับมาสู่สังคม ซึ่ง แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่หนึ่ง คือ การบริโภค นั้นเพราะการได้ลองกินวัตถุดิบ หรืออาหารที่หลากหลายแม้จะไม่คุ้นเคย ทำให้ได้รับประสบการณ์ ตรงในการกิน โดยในขณะที่กล่าวถึงประเด็นนี้ มีการเสิร์ฟ ‘ลابلเมือง’ อาหารทางภาคเหนือที่มีส่วนผสมท้องถิ่นอย่างมะแขว่น กินแนมกับ ผักพื้นบ้านต่างๆ ก่อนจะวิเคราะห์ลักษณะเด่นของอาหารพื้นถิ่นภาค ต่างๆ เช่น อาหารจากภาคใต้ที่เน้นหนักไปทางเครื่องเทศ เพราะได้รับ

อิทธิพลมาจากเปอร์เซียและมลายู รสชาติอาหารจึงจัดจ้าน และเผ็ดร้อนกว่าภาคอื่นๆ ส่วนอาหารจากภาคกลางจะมีเครื่องเทศน้อยลง เน้นหนักไปที่พริกไทย ข่า ตะไคร้ และกระชายเป็นหลัก เพื่อดึงรสชาติของวัตถุดิบหลักที่นำมาปรุง ส่วนอาหารจากทางภาคอีสาน เน้นพริก และหัวหอม และรสชาติเฉพาะตัวของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด และอาหารทางภาคเหนือซึ่งคล้ายคลึงกับภาคอีสาน ยกเว้นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากพม่าจะมีเครื่องเทศเข้ามาผสม เช่น ข้าวซอย แกงฮังเล เป็นต้น

ประเด็นที่สอง คือ การหาเวลาเข้าครัว ผักทำอาหารง่ายๆ เองที่บ้าน เพราะการปรุงอาหารกินเองสามารถเลือกสิ่งที่มีประโยชน์ และปลอดภัยได้ด้วยตัวเอง รวมทั้งการทดลองทำอาหารใหม่ๆ และหลากหลายอยู่เสมอ จะช่วยส่งเสริมความรู้ด้านอาหารให้เพิ่มขึ้น



ประเด็นที่สาม คือ การจ่ายตลาด เพราะการไปตลาดสดทำให้เห็นวัตถุดิบที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีโอกาสเดินทางไปต่างจังหวัด จะได้พบกับผักแปลกๆ ที่คนในท้องถิ่นยังปลูกและบริโภคกันอยู่ ซึ่งเราสามารถถามไถ่ขอความรู้ หรือขอสูตรการปรุงเพื่อเป็นการสะสมความรู้ด้านอาหารไปด้วยในตัว หรือแม้แต่ตลาดในกรุงเทพฯ วิทยากรแนะนำว่าการคุยกับแม่ค้าทำให้เรารู้ถึงแหล่งที่มาของผักแต่ละชนิด และสามารถเลือกผักที่ปลอดภัยได้มากกว่าด้วย



ที่สำคัญ ผู้บริโภคต้องทราบนิยามของ ‘อาหารที่ดี’ ก่อนว่ามีความหมายครอบคลุมหลายอย่าง ทั้งความสด ความสะอาด ไม่ก่อมลภาวะตกค้างในสิ่งแวดล้อม และสร้างความเป็นธรรมในสังคม นั่นคือคนปลูกสามารถอยู่ได้ ผู้บริโภคไม่ต้องจ่ายในราคาที่แพงเกินไป รวมไปถึงมีรสชาติที่ดี ซึ่งจุดเริ่มต้นง่ายๆ อยู่ที่ว่าเริ่มต้นอุดหนุนผู้ประกอบการรายย่อย และเลือกที่จะออกห่างอาหารสำเร็จรูปบ้าง ก่อนจะก้าวสู่บันไดของความยั่งยืนทางอาหารในขั้นต่อไป



อาหารบ้านบ้าน : มรดกจากบรรพบุรุษ

โดย ดวงพร ทรงวิศวะ

เจ้าของร้านอาหารโบ.ลาน และเจ้าของตำแหน่ง
เชฟหญิงที่ดีที่สุดในเอเชียประจำปี 2556

เทรนด์อาหารที่เติบโตอย่างมากในฝั่งตะวันตกคืออาหารบ้านบ้าน (Comfort Food) ซึ่งเมนูท้องถิ่นง่ายๆที่คุณแม่หรือคุณยายเคยทำให้อิน แต่เมื่อโลกหมุนเร็วขึ้นอาหารรสชาติเดิมเหล่านี้ค่อยๆหายไป เพราะอุตสาหกรรมอาหารสำเร็จรูปและการผลิตอาหารจำนวนมากทำให้รสชาติอาหารยุคใหม่คล้ายกันจนไม่เหลือเอกลักษณ์ และนั่นทำให้คนไทยหารสชาติในความทรงจำที่เคยกินในอดีต จนกลายเป็นกระแสที่เชฟและร้านอาหารในปัจจุบันจำนวนมากใช้เป็นจุดขาย

และเมื่อพูดถึง ‘อาหารบ้านบ้าน’ ของไทย หรือเมนูท้องถิ่นที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งจากวัฒนธรรมและวัตถุดิบต่างชาติ รวมถึงพยายามคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมของตำรับไทยที่สืบทอดต่อกันมา อาหารที่อร่อยที่สุดของทุกคน คืออาหารจากฝีมือแม่ หรือคนสำคัญในบ้าน และหนึ่งในเอกลักษณ์สำคัญก็คือรสชาติเฉพาะถิ่นที่ได้จากเครื่องปรุงหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำปู ถั่วเน่า กะปิ น้ำปลา ญาดู ไตปลา ปลาร้า น้ำส้มโหนด ฯลฯ อันเป็นสูตรเฉพาะของแต่ละครอบครัว มีความหลากหลายและซับซ้อนของรสชาติที่เครื่องปรุงในระบบอุตสาหกรรมให้ไม่ได้

ระหว่างการบรรยายและสาธิตการโขลกน้ำพริกของวิทยากร ได้มีการเสิร์ฟเมนูน้ำพริกสามอย่างเพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานได้ชิมรสชาติของน้ำพริกที่แตกต่างกันไปในแต่ละภาค นั่นคือ น้ำพริกกะปิแปดงจากภาคกลาง น้ำพริกกะปิใส่สะตอทางภาคใต้ และป่นไก่หนึ่ง เครื่องจิ้มทางภาคเหนือและอีสาน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้ทราบที่มาเห็นวิธีการ และได้ชิมรสชาติจากประสบการณ์จริงในคราวเดียวกัน



ภูมิปัญญาในอาหารไทยไม่ใช่การบริโภคแค่เพื่ออิ่มท้อง และ
ได้รสชาติ แต่ยังเป็นการดูแลสุขภาพไปพร้อมๆ กันผ่านสมุนไพร
และเครื่องเทศมากมาย แนวคิดหลักของการปรุงคือความสอดคล้อง
กลมกลืนไปกับธรรมชาติ สร้างสมดุลของวัตถุดิบและเครื่องปรุง รวม
ไปถึงจัดสรรความพอดีในหนึ่งสำรับ และการเก็บกินโดยไม่เปื่อยเน่า
หรือทำลายวงจรธรรมชาติ อาหารไทยจึงมีคุณสมบัติเป็นยาอยู่ในตัว
เช่น แกงขี้เหล็กปลาดาย หรือของกินเล่นอย่างเมี่ยงคำ ซึ่งจะมีสมุนไพร
ไทยรวมอยู่หลายชนิด โดยพืชผักต่างๆ นั้นให้สารอาหารที่แตกต่างกัน
ไป และระหว่างที่เสิร์ฟเมนูแกงขี้เหล็กปลาดายกับข้าว 150 สายพันธุ์
วิทยากรได้ชวนผู้เข้าร่วมตอบคำถามเกี่ยวกับสรรพคุณของวัตถุดิบใน
อาหารไทย เช่น ใบชะพลู ใบยอ และผักแพ้ว เป็นผักที่มีแคลเซียมสูง
กว่านม มะขามป้อม กะหล่ำปลี และขิง มีวิตามินซีสูง แต่อย่างไรก็ดี
ควรเลือกกินตามฤดูกาล เช่น กะหล่ำปลีควรกินในช่วงฤดูหนาวเพราะ
เป็นฤดูเก็บเกี่ยว ไม่ต้องพ่นยาฆ่าแมลงมากเหมือนกะหล่ำปลีในฤดู
ร้อน เป็นต้น

นอกจากวัตถุดิบจะมีสรรพคุณตามแต่ละชนิดแล้ว การรู้จัก
เลือกและปรุงวัตถุดิบแต่ละชนิดด้วยกันยังเป็นการดูแลสุขภาพของ
บรรพบุรุษ เช่น พริกแกงที่โขลกด้วยกระเทียม ข่า และพริก เป็น
สมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ หรือมะเขือพวงในแกงกะทิช่วย
ลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย

ในช่วงท้าย วิทยากรเสนอแนะว่า สิ่งที่เราให้ความสำคัญไม่
น้อยไปกว่าการบริโภค คือการตระหนักว่าทุกอย่างที่เรากินเข้าไป ล้วน
ส่งผลกระทบต่อโลกและก่อมลพิษไม่มากนักน้อย ผู้บริโภคทุกคนจึงควร
ตระหนักในเรื่องสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นในระดับเล็กๆ ในครอบครัว
ไปจนถึงระดับสังคม และต้องร่วมกันคำนึงถึงความยั่งยืนในอนาคต
ของทั้งประเทศไทยและของโลก นอกจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การบริโภคของตัวเองแล้ว ในภาพรวมยังต้องมีการขับเคลื่อนอย่างจริงจัง วิทยาการเสนอให้มีการควบคุมการใช้สารเคมีอันตรายทางการเกษตรตั้งแต่ต้นตอผ่านการนำเข้าจากต่างประเทศ ผลักดันนโยบายและมาตรการในการดูแลผู้บริโภค ส่งเสริมให้มีการตรวจสอบ กำหนดทิศทางที่ชัดเจนในการทำเกษตรอินทรีย์ และสนับสนุนสินค้าที่ดีและมีคุณภาพจากผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน เป็นต้น

สำหรับร้านอาหารระดับล่างที่จำเป็นต้องควบคุมต้นทุนให้ไม่สูงจนเกินไป การเปลี่ยนแปลงการบริโภคในรูปแบบนี้ถือว่าเป็นเรื่องยากพอสมควร อาจต้องใช้เวลาหลายปี แต่ต้องเข้าใจก่อนว่า เรื่องการควบคุมต้นทุนให้ต่ำที่สุดนั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากการผลักราคา ความรับผิดชอบไปที่สิ่งแวดล้อมและเกษตรกร ทำให้ราคาของอาหารที่เราบริโภคอยู่นั้นไม่ได้สะท้อนต้นทุนที่แท้จริงของวัตถุดิบ และสาเหตุที่ทำให้ราคาวัตถุดิบที่ดีในปัจจุบันมีราคาแพง เนื่องด้วยคนเมืองไม่สามารถเข้าถึงวัตถุดิบนั้นๆ ได้โดยง่าย ดังนั้นเราจึงต้องหาวิธีการในการย่นระยะทางให้สั้นลงเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการขนส่ง ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้วัตถุดิบนั้นมีราคาที่สูงกว่าความเป็นจริง และอีกปัจจัยหนึ่งคือการส่งเสริมให้ผู้ประกอบการร้านอาหารรายย่อยเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล เนื่องจากจะมีราคาถูก สามารถหาซื้อได้ง่าย และใช้สารเคมีน้อยกว่าการเพาะปลูกนอกฤดูกาล

ดังนั้น ความยั่งยืนทางอาหารจะเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับผู้บริโภคทุกคนที่ต้องหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่เราบริโภคมากยิ่งขึ้น

ชี้ช่องโอกาส : ตัวอย่างธุรกิจและองค์กรที่ต่อยอดภูมิปัญญาใน 'อาหารบ้านบ้าน'

- ร้านอาหาร Bo.Lan นำเสนออาหารไทยพื้นบ้านที่เรียบง่าย มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมท้องถิ่นและชาติพันธุ์ เสิร์ฟสำหรับไทย เปลี่ยนเมนูตามฤดูกาล โดยใช้วัตถุดิบออร์แกนิกและสนับสนุนการปลูกผักพื้นบ้านตามวิถีเกษตรอินทรีย์ อีกทั้งเป็นผู้ร่วมบุกเบิกร้านอาหารสโลว์ฟู้ดในประเทศไทย และกำลังพัฒนาสู่ร้านอาหารปลอดคาร์บอน เพื่อลดปัญหาการใช้พลังงานและขยะเหลือใช้ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

- PERB น้ำพริกสูตรไทยดั้งเดิมในแบรนด์รูปแบบใหม่ ซึ่งเกิดจากการพัฒนาของทายาทรุ่นที่ 3 เจ้าของสูตรน้ำพริกที่มีชื่อเสียงจากสุพรรณบุรี เน้นคัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพ สะอาด และปลอดภัยเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ทันสมัย ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่วัยทำงานที่ใส่ใจดูแลสุขภาพ

- ดอกมันปลา แบรินด์ปลาράอัดก้อนที่ไม่ใส่วัตถุกันเสีย พัฒนาระบวนการผลิตปลาράของชาวบ้านจังหวัดร้อยเอ็ด คัดเลือกเฉพาะส่วนเนื้อของปลานิลที่ปราศจากก้าง มาหมักเกลือทิ้งไว้ 4-12 เดือน เข้าสู่กระบวนการอัดก้อนด้วยเครื่องจักรที่คิดค้นเอง จัดส่งไปจำหน่ายได้สะดวก และเก็บไว้เพื่อปรุงอาหารได้นานและสะดวกยิ่งขึ้น

- CSA Farm : โมเดลเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ที่เกษตรกรสามารถส่งตรงผักหรือผลิตผลทางการเกษตรปลอดสารพิษถึงบ้านผู้บริโภคที่เป็นสมาชิก เริ่มเป็นที่นิยมขึ้นจากการเติบโตของตลาดออร์แกนิก โดยผู้บริโภคจะจ่ายเงินด้วยระบบสมาชิกเพื่อรับผลผลิต (ซึ่งขึ้นอยู่กับฤดูกาลและการเก็บเกี่ยวของเกษตรกร) สมาชิกจะแบก

รับความเสี่ยงเรื่องดินฟ้าอากาศร่วมกัน เช่น CSA munching box by Raitong Organic Farm ซึ่งสื่อสารทางการตลาดกับผู้บริโภคผ่านโซเชียลมีเดีย

ขอขอบคุณ

วิทยากรที่ให้ความรู้ในงานสัมมนาเชิงประสบการณ์
และการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

อยู่แบบไทย

จุลพร นันทพานิช

สถาปนิก และอาจารย์พิเศษ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Anupama Kundoo

สถาปนิกชาวอินเดีย และอาจารย์ประจำภาควิชา

สถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย UCJC MADRID

ธนา อุทัยภัตรากูร

อาจารย์ประจำภาควิชาสถาปัตยกรรมเพื่อชุมชน

และสิ่งแวดล้อม สถาบันอาศรมศิลป์

สุขภาพองค์รวม

กรด โรจนเสถียร

นายกสมาคมสปาไทย

และผู้ชำนาญการ Chiva-Som Academy

นพ.ทีปทัศน์ ชุณสวัสดิกุล

นายแพทย์เจ้าของ Oriental Health Clinic

และร้านอาหารเพื่อสุขภาพ Healthy Favor

ฟิโอน่า ธาวิณี เกรแฮม
อดีตนางแบบ และสไตลิสต์ชาวไทย
ผู้ผันชีวิตมาเป็นหมอดำแย

อาหารบ้านบ้าน

David Thompson
ผู้เชี่ยวชาญวัฒนธรรมอาหารไทย และเจ้าของร้าน 'น้ำ (nahm)'
ร้านอาหารไทยอันดับหนึ่งของเอเชีย

กิงกร นรินทรกุล ณ อยุธยา
รองผู้อำนวยการมูลนิธิซีวิติ
และเจ้าของโครงการ กินเปลี่ยนโลก
ผู้ปลุกกระแสสโลว์ฟู้ดให้เกิดขึ้นในเมืองไทย

ดวงพร ทรวงวิสวะ
เจ้าของร้านอาหารโบ.ลาน และเจ้าของตำแหน่ง
เซฟหญิงที่ดีที่สุดในเอเชียประจำปี 2556

ช่างสิบใหม่

สกุล อินทกุล
นักจัดดอกไม้ที่มีชื่อเสียงอันดับต้นๆ
ของประเทศไทยและในระดับโลก

ดวงฤทธิ แคล้วปลอดทุกข์
ฟู้ดส์ไตลิสต์ที่ดึงเอาประวัติศาสตร์อาหารไทยมาตีความใหม่
จนได้รับคัดเลือกให้ตีพิมพ์ใน Harper's Bazaar ประเทศสเปน

กรกต อารมย์ดี
ดีไซเนอร์ เจ้าของ สตูดิโอโคมไฟไม้ไผ่ Korakot
ผู้ได้รับรางวัลดีไซเนอร์ยอดเยี่ยมประจำปี 2008
และ Top 10 จากงานระดับโลก Maison et Objet

ดร.จิตติพร ฦานวังสะ
ดีไซเนอร์ ผู้ก่อตั้ง บ.พีคฦาน
ผู้ออกแบบพรมนวดเท้าเพื่อสุขภาพ
จากปอและหิน “Ambaryhemp”
ที่ได้รางวัลด้านการออกแบบระดับประเทศ
และนานาชาติมากมาย

อุโมงค์กาลเวลาและเวทีไม้ไผ่
บริษัท ธ.ไก่อชน จำกัด

ข้อมูลความรู้ดี ๆ และภาพประกอบในนิทรรศการ

Mr. Glenn Murcutt
บริษัท ส.รวยเจริญ จำกัด
North forest studio
โรงแรม Six Senses ยาวน้อย
โรงแรม Soneva Kiri by Six Senses
ร้านอาหาร Attica, Melbourne, Australia
ร้านอาหารครัวใบโหนด จ.สงขลา
ร้านอาหาร น้ำ (Nahm) กรุงเทพฯ
เครือข่ายผูกปิ่นโตข้าว
โครงการเพื่อนปลูกเพื่อนกิน
เซตวัน รีทรีท รีสอร์ท

ข้อมูลความรู้ดี ๆ
และตัวอย่างผลิตภัณฑ์ในนิทรรศการ
น้ำพริก PERB
ยาหอมหมอหรวาน
ยาตม The Gorilla

ข้อมูลความรู้ดี ๆ และตัวอย่างผลิตภัณฑ์งานฝีมือ
จากภูมิปัญญาไทยในนิทรรศการ
ห้างหุ้นส่วนจำกัด กรกต อินเตอร์เนชั่นแนล
บริษัท ลามูน อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด
MUMANA Studio
ไตรโหมด ดีไซน์
แบรนด์ซ์ของแต่งบ้าน พีคณาน
เอ็มไซเพียน เบญจเมธา
ยางนา สตูดิโอ
อ.วีรธรรม ตระกูลเงินไทย
คุณสกุล อินทกุล
คุณดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์
โครงสร้างไม้ถอดประกอบ
ยางนา สตูดิโอ

หมอนวดในนิทรรศการและภายในงานสัมมนา
โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ
(วัดโพธิ์)

อาหารและผักแก่ล้มนในงานสัมมนาจาก ร้าน Bo.lan (โบ.ลาน)

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
อาคารวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 18-19
69 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กรุงเทพมหานคร 10400
โทรศัพท์ : 0-2105-6500 โทรสาร : 0-2105-6556
www.okmd.or.th



สำนักงานคณะกรรมการ
การอุดมศึกษา

okmd

TCDC



ศูนย์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
National Science Museum of Thailand