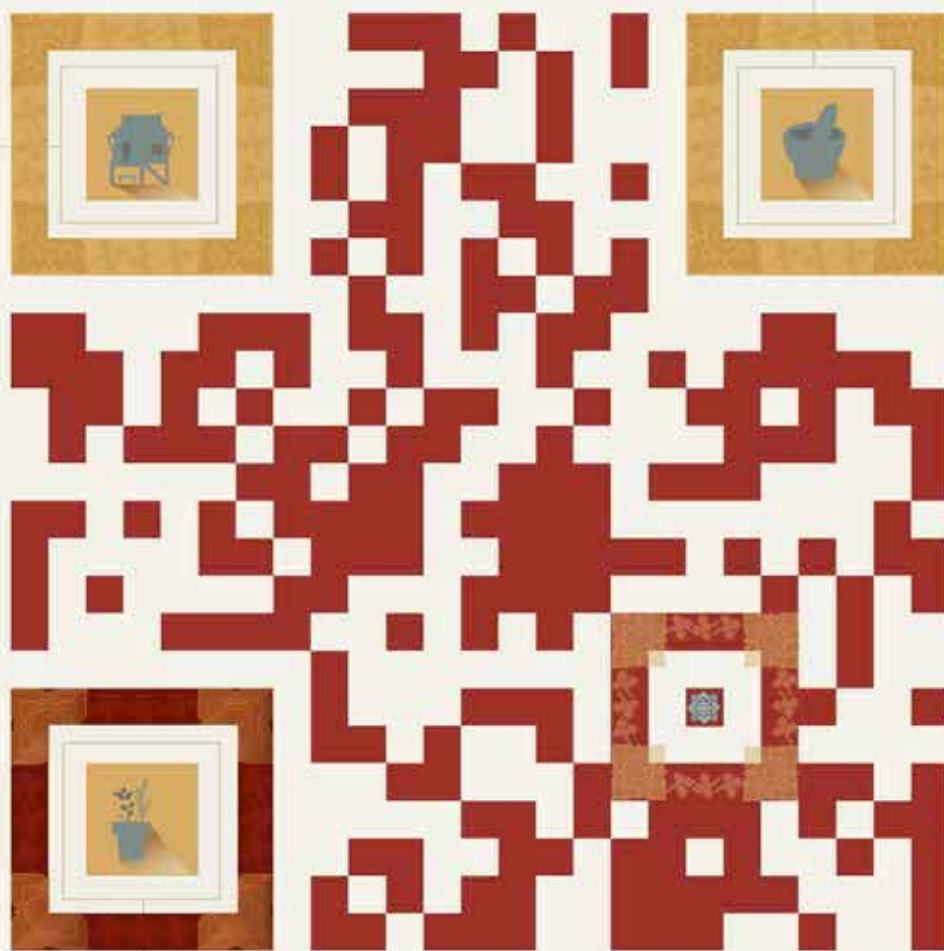


okmd

กระตุกต่อมคิด

นิตยสารเพื่อพัฒนาความคิด เพิ่มความรู้ สร้างสรรค์ภูมิปัญญา
ฉบับที่ 1 • มกราคม - กุมภาพันธ์ 2558



T(HA)IME
MACHINE

เมื่อเทรนด์โลก (ย้อนสู่) ภูมิปัญญาไทย

Explosive Potential Service Businesses

พอลีกพิเศษเรื่อง
"ส่องอนาคตธุรกิจบริการไทย
ในทศวรรษหน้า"
ผศ.ดร.ประชา คุณธรรมดี
คณะเศรษฐศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ธุรกิจบริการเปี่ยมศักยภาพในยุคเปลี่ยนผัน

วันพุธที่ 4 กุมภาพันธ์ 2558

ณ ห้องโถง 5-7 ชั้น 22 โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและลงทะเบียนฟรี!
www.okmd.or.th
หรือโทร 02 105 6531, 02 105 6517



EDITOR'S NOTE

บทบรรณาธิการ
อารยะ มาอินทร์
editor@okmd.or.th

สวัสดีครับ ขอต้อนรับสู่ประสบการณ์
ใหม่แห่งการอ่านกับนิตยสาร OKMD
นิตยสารแจกฟรีราย 2 เดือน เพื่อการ
เสริมสร้างความรู้ ปรับมุมมอง ชี้ให้เห็นโอกาส
ช่วยพัฒนาศักยภาพ และสร้างแรงบันดาลใจให้
แก่ผู้อ่านทุกท่าน

ในยุคสมัยที่ผู้คนและโลกเชื่อมต่อกันด้วย
เทคโนโลยีการสื่อสารและการคมนาคมที่ทันสมัย
เช่นนี้ หลายคนอาจสงสัยว่าโลกกำลังจะ
หมุนไปในทิศทางใด? แม้ว่าโลกจะยังคงก้าวไป
ข้างหน้าด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัย หากแต่เทรนด์
โลกกำลังหันกลับมาสู่วิถีที่พึ่งพาธรรมชาติและ
รับผิดชอบต่อโลกมากขึ้นในทุกองค์ประกอบ
หลักของชีวิต อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย
สุขภาพพวงศรวม และงานช่างฝีมือ ซึ่งสอดคล้อง
กับภูมิปัญญาไทยที่เรามีและเป็นมาโดยตลอด
ยกตัวอย่างเช่น แนวคิดเรื่องสถาปัตยกรรมแบบ
ยั่งยืนก็สอดคล้องกับองค์ความรู้ที่คนไทยใช้ในการ
ปลูกเรือนมาตั้งแต่อดีต ส่วนเทรนด์อาหาร
เพื่อสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
ที่กำลังเติบโตอย่างก้าวกระโดด ก็ทำให้อาหาร
ไทยพื้นถิ่นที่เลิฟฟิงทั้งความ 'แท้' ของรสชาติ
อาหาร และยังแสดงถึงภูมิปัญญาด้านการ
จัดสมดุลอาหารตามหลักโภชนาการ กลายเป็น
อีกหนึ่งทางเลือกที่ตอบโจทย์เรื่องสุขภาพ
สิ่งแวดล้อม และความยั่งยืนด้านอาหารอย่าง
ลงตัว

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้
(องค์การมหาชน) เห็นความสำคัญของการ
ชี้ช่องให้คนไทยมองเห็นต้นทุนทางความรู้
และภูมิปัญญาไทยที่มีอยู่ในประเทศ จึงคัด
กรองข้อมูลที่เข้มข้นและทันสมัยมานำเสนอใน
นิตยสาร OKMD ฉบับนี้ ด้วยความหวังว่าทุก
ท่านจะนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาต่อยอด
และประยุกต์ใช้ให้ร่วมสมัย เพื่อสร้างโอกาสใน
การประกอบอาชีพ และเผยแพร่ภูมิปัญญาไทย
ให้ทั่วโลกได้รู้จักกันอีกครั้ง

INSIDE

OPPORTUNITY | KNOWLEDGE | MANAGEMENT | DEVELOPMENT

04

KNOWLEDGE

แนวคิดสีเขียว
สู่ความยั่งยืน

เมื่อโลกตกอยู่ในภาวะ
"ภูมิคุ้มกันบกพร่อง"
เทรนด์โลกอนาคตจึง
ต้องกลับ
คืนสู่วิถีสีเขียวแห่ง
ความยั่งยืนอีกครั้ง

07

FUN FACT

ช่องแมวลอด

รู้จักกับช่องสารพัด
ประโยชน์ในบ้าน
ไทยที่แมวยังต้อง
ร้องเมี้ยว

08

GLOBAL

อัพเดทข่าวรอบโลก
ส่องกระแสเทรนด์
ใหม่ที่คนไทยต้องรู้

11

FEATURE

ไทยมี แมชชีน T(HA)IME MACHINE...

เมื่อเทรนด์โลก (ย้อนสู่) ภูมิปัญญาไทย

4 เรื่องสำคัญในภูมิปัญญาไทยที่โลกต้องจับตามอง:
สุขภาพพวงศรวม อยู่แบบไทย อาหารบ้านบ้าน ช่างสิบหมู่

14

INSPIRATION

การ (กลืน)
กิน (ทาง)
วัฒนธรรมสีเขียว

"Green Catering"
บริการจัดเลี้ยง
แบบกรีนไร้สารพิษ

16

INTERVIEW

ธนา อุทัยภัตรากร
ชายผู้เปลี่ยนดินและ
ไม้ให้เป็นบ้าน

19

CONNECT

SMARTPHONE
SYNDROME

ทำนวดตัวเองง่ายๆ
ผ่อนคลายอาการ
สาร์ทโฟนซินโดรม

22

REVIEW

แนะนำ
หนังสืออ่าน
ภาพยนตร์น่าดู



บรรณาธิการบริหาร
นายอารยะ มาอินทร์
รองผู้อำนวยการ สำนักงาน
บริหารและพัฒนาองค์ความรู้
(องค์การมหาชน)

หัวหน้ากองบรรณาธิการ
นายอภิชาติ ประเสริฐ
ผู้อำนวยการสำนักโครงการ
และจัดการความรู้

กองบรรณาธิการ
สำนักงานบริหาร
และพัฒนาองค์ความรู้
(องค์การมหาชน)

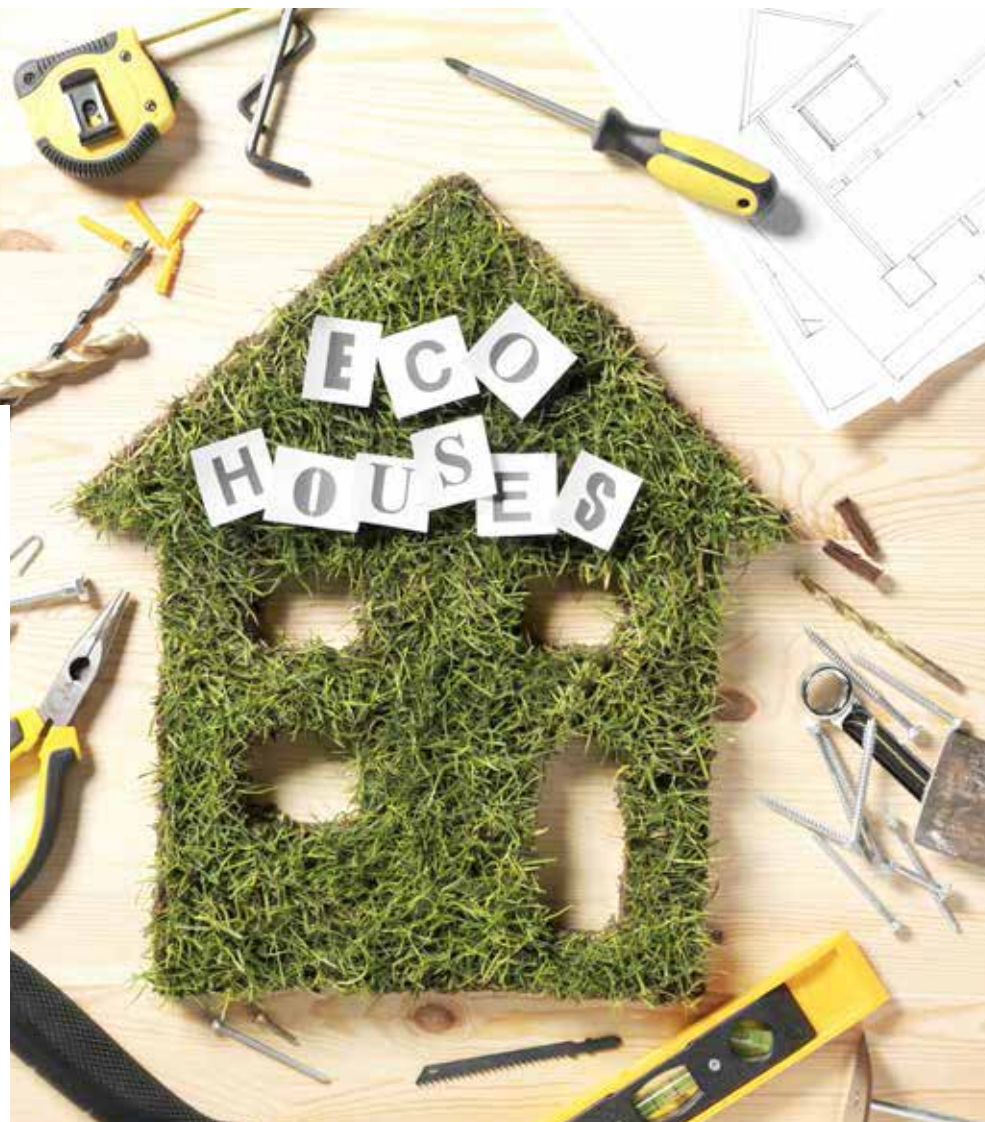
ฝ่ายศิลปกรรมและภาพถ่าย
บริษัท เอฟวายไอ จำกัด 152 อาคารชาร์เตอร์ สแควร์ ห้องเลขที่ 1604 ชั้น 16 ถนนสาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
โทรศัพท์ 02 637 8877-8 โทรสาร 02 637 8080 อีเมล fyi@fyibangkok.com

จัดทำโดย
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
69 อาคารวิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 19 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 02 105 6500 โทรสาร 02 105 6556 www.okmd.or.th

okmd

แนวคิดสีเขียวสู่ความยั่งยืน

เมื่อมนุษย์กำลังสนุกกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และเพลิดเพลินกับการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ จนปัจจุบันสิ่งแวดล้อมโลกตกอยู่ในภาวะ “ภูมิคุ้มกันบกพร่อง” นำไปสู่ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่มีความถี่และทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ถึงเวลาแล้วที่ต้องหันหน้าเข้าหาสิ่งแวดล้อมอีกครั้ง แม้แต่ในวงการสถาปัตยกรรมซึ่งเดิมแข่งขันกันทางด้านเทคโนโลยีขั้นสูงอย่างสุดขีด ยังต้องหันมาสู่แนวคิด “อาคารเขียว หรือ Green Building” ซึ่งเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมยิ่งขึ้น



เกร็ดย่อย

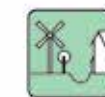
ใครจะคิดว่า โซวรูมและ ศูนย์บริการ โดยคำไทยเย็น สาขาปากช่อง จะมาแรงแข่งโค้งคว้าประกาศนียบัตรรับรองอาคารเขียวระดับทองจากมูลนิธิและสถาบันอาคารเขียวไทย และตำแหน่งอาคารเขียวแห่งแรกของประเทศไทยไปครองได้ก่อนใคร ตำแหน่งนี้ได้มาไม่ใช่เพราะโชคช่วย โดยคำไทยเย็น สาขาปากช่อง ใช้งบประมาณก่อสร้างเพื่อบำรุงปกตประมาณ 30% ในการปลูกต้นไม้ด้านหน้าโซวรูมให้เป็นแนวรั้วและช่วยลดอุณหภูมิให้อาคาร ส่วนดินจากการปลูกต้นไม้ก็นำมาใช้เป็นวัสดุก่อสร้างทั้งหมด นอกจากนี้ยังเก็บรักษาต้นไม้ใหญ่เดิมโดยไม่ทำลายปลูกลงไปภายในอาคารสร้างความร่มรื่น มีลานโล่งเพื่อถ่ายเทอากาศ ลดพื้นที่ติดตั้งระบบปรับอากาศ ใช้ระบบปรับอากาศแบบ Jet ที่มีประสิทธิภาพสูง มีการนำสิ่งก่อสร้างเดิมมาใช้ประโยชน์เพื่อลดการใช้ทรัพยากรในการก่อสร้าง เลือกใช้กระจกประหยัดพลังงาน สุกก้นที่ประหยัดน้ำ และหลอดไฟ LED สำหรับป้ายสัญลักษณ์องค์กร ตลอดจนการใช้วัสดุในท้องถิ่นในการก่อสร้างและตกแต่ง

คุณป้อมเพชร สาริบุตร ผู้จัดการ บริษัท โดยคำ ไทยเย็น จำกัด สาขาปากช่อง เคยกล่าวไว้ว่า “เราใช้งบประมาณเพิ่ม 30% แต่สามารถประหยัดค่าไฟฟ้าได้ 5-10% ขณะที่ยอดขายเพิ่มขึ้น 3 เท่า จึงเชื่อว่าภูมิทัศน์และบรรยากาศการตกแต่งโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมมีส่วนส่งเสริมด้านยอดขาย เพราะสิ่งเหล่านี้ลูกค้าที่เข้ามาดูรถมักใช้เวลาภายในศูนย์บริการมากกว่าปกติ”

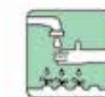


LEED มีเกณฑ์หลายประเภทให้เลือกใช้ตามความเหมาะสม เช่น อาคารที่สร้างใหม่เพื่อใช้เป็นสำนักงานหรือห้างสรรพสินค้า โรงแรม โรงงาน อาคารที่สร้างเสร็จแล้วและต้องการปรับให้เป็นอาคารเขียว อาคารประเภทบ้านพักอาศัย โรงเรียน และสถานพยาบาล เป็นต้น โดยเกณฑ์การประเมินของ LEED อิงเนื้อหาการประเมิน 6 ด้าน

เกณฑ์การประเมินอาคารเขียว ของ LEED



ความยั่งยืนของสถานที่ตั้ง (Sustainable Sites)



ประสิทธิภาพในการใช้น้ำ (Water Efficiency)



พลังงานและบรรยากาศ (Energy and Atmosphere)



คุณภาพของสภาพแวดล้อมในอาคาร (Indoor Environmental Quality)



นวัตกรรมในการออกแบบ (Innovation in Design)



วัสดุและทรัพยากรในการก่อสร้าง (Materials and Resources)

สำหรับประเทศไทยเองก็ไม่มีข้อยกเว้น กระแสรักโลก ที่ผ่านมามีการจัดตั้งสถาบันอาคารเขียวไทย ในปี พ.ศ. 2551 โดยความร่วมมือระหว่างสมาคมสถาปนิกสยามและวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย เพื่อประเมินอาคารเขียวในประเทศไทย โดยมีเค้าโครงเกณฑ์การประเมินคล้ายกับ LEED แต่ปรับให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

เกณฑ์การประเมินความยั่งยืนทางพลังงานและสิ่งแวดล้อมไทย (Thai's Rating of Energy and Environmental Sustainability-TREES) โดยสถาบันอาคารเขียวไทย

*ประเทศไทยเพิ่มหัวข้อการประเมินดังนี้



ผังบริเวณและภูมิทัศน์



การบริหารจัดการอาคาร



การป้องกันผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

1. การบริหารจัดการอาคาร
2. พังบริเวณและภูมิทัศน์
3. การประหยัดน้ำ
4. พลังงานและบรรยากาศ
5. วัสดุและทรัพยากรในการก่อสร้าง
6. คุณภาพของสภาวะแวดล้อมภายในอาคาร
7. การป้องกันผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
8. นวัตกรรมในการออกแบบ

การพัฒนานั้นจะต้อง “ตอบสนองต่อความต้องการของคนในสังคมปัจจุบันโดยไม่ทำให้คนรุ่นหลังต้องเดือดร้อน”

GREEN BUILDING คืออะไร

GREEN BUILDING คือ อาคารที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สามารถใช้ทรัพยากรต่างๆ ของตัวอาคารอย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว โดยที่มาของแนวคิดนี้เริ่มขึ้นเมื่อ United States Green Building Council หรือ USGBC ในสหรัฐอเมริกา ได้สร้างเกณฑ์การประเมินขึ้นมาเพื่อใช้วัดว่าอาคารนั้นเป็นอาคารเขียวหรือไม่ รวมถึงมีระดับ “ความเขียว” มากน้อยต่างกันเพียงใด เกณฑ์นี้เรียกกันสั้นๆ ว่า LEED

ซึ่งมาจากคำว่า Leadership in Energy and Environmental Design ที่ให้ความสำคัญในเรื่องการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainability) โดยการพัฒนานั้นจะต้อง “ตอบสนองต่อความต้องการของคนในสังคมปัจจุบันโดยไม่ทำให้คนรุ่นหลังต้องเดือดร้อน” เมื่อพิจารณาในแง่นี้อาคารที่เน้นการประหยัดพลังงานจึงอาจไม่ใช่อาคารเขียวเสมอไป เพราะยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่ต้องพิจารณาร่วมด้วย



HISTORY2.0

เทรนด์ใหม่ในการสร้างสรรค์ เอกลักษณ์และเพิ่มมูลค่าสินค้า

เมื่อโลกผันเปลี่ยนไป
ทุกวินาทีเช่นเดียวกับ
ความต้องการของ
ผู้บริโภค นี่จึงเป็นความ
ท้าทายที่ผู้ประกอบการ
และผู้ผลิตยุคใหม่
จะต้องแข่งขันกันหิ้วยืน
ผลิตภัณฑ์และบริการ
ที่เกินความคาดหวัง
แต่ก็สามารถตอบโจทย์
ความต้องการ
ในเวลาเดียวกัน



ผลงานนวัตกรรมการ
ออกแบบไหมไฟจากไหม
ของแบรนด์สัญชาติไทย
Korakot

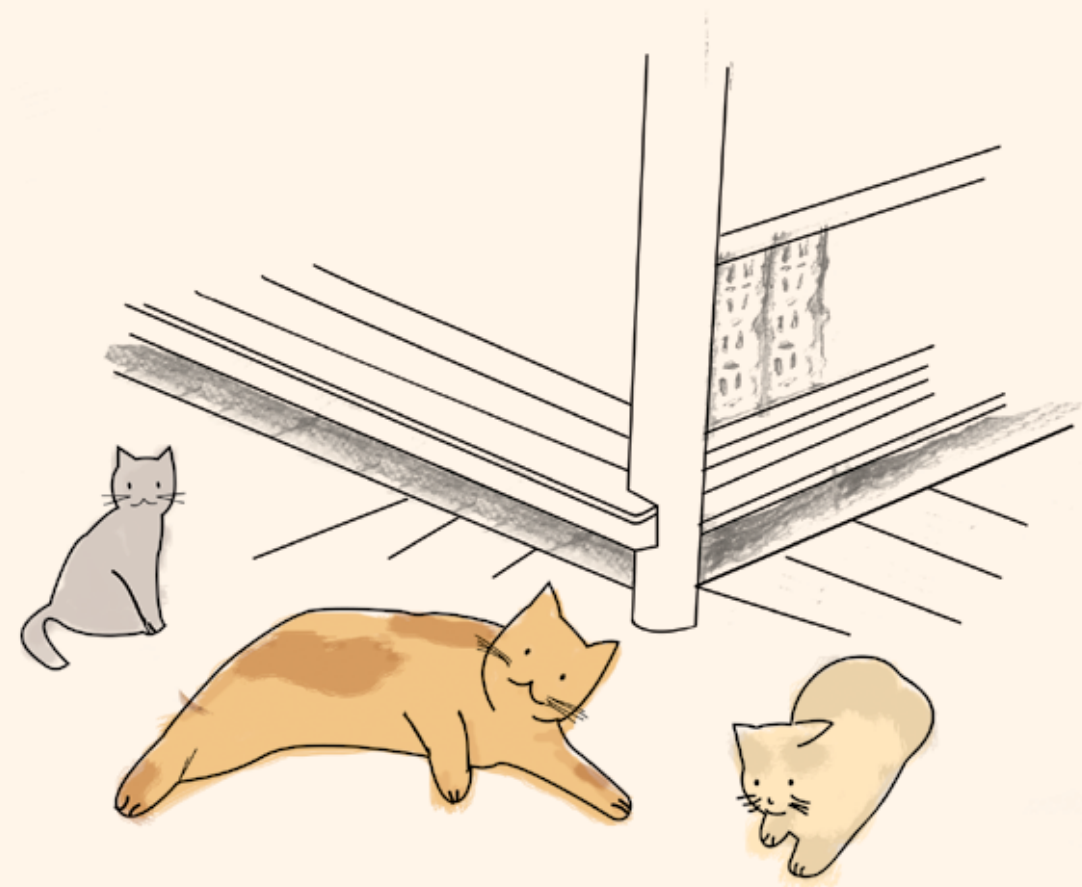


วงการแฟชั่นและความงาม
ก็นำเอาเทรนด์สุดฮิต
ไปประยุกต์เป็นกลยุทธ์
เพื่อสร้างความแตกต่าง



สำนักเทรนด์ระดับโลก WGSN เผยว่า
ผู้บริโภคในปัจจุบันกำลังมองหาสินค้าและ
บริการที่ไม่ใช่แค่ดีเด่นในด้าน 'คุณภาพ'
หรือ 'ราคา' ที่น่าพอใจเท่านั้น หากยังต้อง
แฝงคุณค่าบางอย่างที่ประเมินเป็นมูลค่าไม่
ได้ เช่น คุณค่าทางอารมณ์และความรู้สึก
อาศัยทักษะฝีมือชั้นสูง หรือแม้แต่เป็นงาน
ช่างเก่าแก่หายาก ญูแจสำคัญที่จะพัฒนา
ธุรกิจให้ตอบรับกับเทรนด์โลกนี้ได้คือ แนวคิด
History 2.0 ซึ่งเป็นการหยิบ 'รากเหง้าและ
ภูมิปัญญาท้องถิ่น' มาแปรเป็น 'ทุน' เพื่อ
ตีความใหม่และใช้เป็นแรงบันดาลใจในการ
ผลิตผลงานให้มีเอกลักษณ์ทางคุณภาพ เรื่อง
ราว และคุณค่าในตัวเอง แตกต่างจากคู่แข่ง

ปัจจุบัน โลกตะวันตกเบนความสนใจ
มายังงานฝีมือของชาวเอเชียมากขึ้นเนื่อง
จากมีการนำเสนอสุนทรียภาพอันเรียบง่าย
แต่เต็มไปด้วยเรื่องราวและรายละเอียด
ที่ต้องอาศัยทักษะและเทคนิคชั้นสูงของ
ช่างฝีมือ เช่น เสื้อผ้าคอลเลกชันใหม่
Autumn/Winter 2014/2015 ของ Paul
Smith ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากการทอผ้า
และปักพรมของชาวเปอร์เซีย หรือนักออกแบบ
กราฟิกชาวญี่ปุ่น ทะกะฮาชิ ฮิโรโกะ
(Takahashi Hiroko) ที่ถอดรหัสลวดลายของ
กิโมโนออกมาเป็นลวดลายกราฟิกบนกิโมโน
ที่ตัดเย็บอย่างประณีตเพื่อสร้างความร่วม
สมัย หรืออย่างเมืองไทยเองก็มีสตูดิโอกรอกด
(Korakot) ที่นำออกแบบได้น่าไม่แพ้สักซึ่ง
เป็นวัสดุท้องถิ่นของไทยมาประยุกต์กับเทคนิค
การผูกและมัดแบบว่าวจุฬาของไทย ผลลัพธ์
ที่ได้คืองานศิลปะและผลิตภัณฑ์ร่วมสมัย เช่น
ไหมไฟรูปแบบต่างๆ ที่มีสไตล์และเอกลักษณ์
จนสามารถคว้ารางวัลจากงานแสดงสินค้าดีไซน์
ระดับโลกอย่าง Maison et Object



‘ช่องแมวลอด’

ในเมื่อประเทศไทยสนิทกับอากาศร้อนขนาดนี้ คนโบราณเลยมีวิธีการจัดการกับความร้อน
ด้วยองค์ความรู้ดั้งเดิมที่ทั้งฉลาด แถมยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งคนยุคใหม่สามารถ
นำมาประยุกต์ใช้กับบ้านตัวเองได้ไม่ยาก

นอกจากการปลูกบ้านตามทิศทางลมเพื่อให้อากาศถ่ายเท รวมถึงการปลูกไม้กระถางและ
อ่างบัวภายในบ้านเพื่อช่วยระบายความร้อนแล้ว บรรพบุรุษของเรายังทำเกิดด้วยการคิดค้น
“ช่องแมวลอด” ลักษณะเป็นช่องระหว่างเรือนกับพื้นเรือน ซึ่งไม่ได้เอาไว้ให้แมวลอดตามชื่อ
แต่เป็นช่องทางรับลม นำลมจากใต้ถุนบ้านเข้ามาสู่ภายในบ้าน ทำให้บ้านเย็นสบายนั่นเอง

<http://www.vcharkarn.com/varticle/38787>

GLOBAL

พลังงานสุริยะ พลังงานแห่งอนาคต

ปัจจุบันการพึ่งพาพลังงานทางเลือกหรือพลังงานทดแทน คือ ดัชนีชี้วัดความตระหนักเรื่องพลังงานที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมของประเทศต่างๆ พลังงานที่หมุนเวียนกลับมาใช้ได้ใหม่อย่างแสงอาทิตย์ ลม และน้ำ จึงเป็นทางเลือกที่นานาประเทศกำลังให้ความสนใจอย่างมาก โดยในบรรดาพลังงานสะอาดทั้งหลาย พลังงานสุริยะหรือพลังงานแสงอาทิตย์ถือได้ว่าเป็นพระเอกที่ขวนขวายมากที่สุดขณะนี้



“ผมอยากจะเห็นทุกครัวเรือนและภาคธุรกิจใช้ประโยชน์จากพื้นที่หลังคาผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ไม่ว่าจะเพื่อใช้เองหรือเพื่อจำหน่ายให้กับกริดไฟฟ้าเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมเหมือนในต่างประเทศ”

คุณอรรถพล ทรราชภิรมย์โชค
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท วีอี โซลาร์ ซิสเต็มส์ จำกัด



OPPORTUNITY

“แม้ประเทศไทยมีแสงแดดจัดทั้งปี แต่การนำพลังงานแสงอาทิตย์มาใช้กลับไม่ใช่เรื่องง่าย ด้วยราคาที่สูง (แถมจะ) เกินเอื้อของเทคโนโลยีพลังงานแสงอาทิตย์ ทำให้คนรักโลกยังคงทำได้เพียงแต่แอบมอง”

สำนักงานพลังงานสากล หรือ ไออีเอ (International Energy Agency - IEA) คาดการณ์ว่าพลังงานแสงอาทิตย์จะเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานไฟฟ้าที่ใหญ่ที่สุดในโลกในปี 2050 แซงหน้าพลังงานรูปแบบอื่นๆ โดยระบุว่า ระบบโซลาร์ โฟโตโวลติก (Solar Photovoltaic) ซึ่งทำหน้าที่แปลงพลังงานแสงหรือโฟตอนเป็นพลังงานไฟฟ้า หรือเรียกสั้นๆ ว่าระบบพีวี จะสามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าได้มากถึงร้อยละ 16 ของพลังงานไฟฟ้าทั่วโลก และอีกร้อยละ 11 ได้มาจากการผลิตไฟฟ้าจากความร้อนแสงอาทิตย์ หรือระบบเอสทีอี (STE) ซึ่งคาดว่าจะช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากกว่า 6 พันล้านตันต่อปี ซึ่งมากกว่าอัตราการปล่อยก๊าซดังกล่าวจากภาคการขนส่งทั่วโลกเสียอีก

ปัจจุบันจีนยังคงเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดในโลกด้านเทคโนโลยีพลังงานแสงอาทิตย์ โดยในปี 2013 จีนได้ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ในพื้นที่ที่มีแดดจัดเป็นจำนวนมาก ในประวัติศาสตร์ คิดเป็น 12 กิกะวัตต์หรือเกือบเท่ายอดขายการใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในอเมริกา นอกจากนี้จีนยังได้ส่งเสริมการผนวกโครงการพลังงานแสงอาทิตย์เข้ากับเทคโนโลยีแขนงอื่น เช่น ในภาคการเกษตรที่มีความต้องการพลังงานสำหรับปลูกผักในเรือนกระจก รวมถึงการจัดสรรเงินกู้เพื่อการพัฒนาโครงการพลังงานแสงอาทิตย์และพยายามผลักดันให้สถาบันการเงินตั้งกองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการเกี่ยวกับพลังงานอีกด้วย ประโยชน์จากพลังงานทางเลือกนี้ยังแท้จริง

สำหรับประเทศไทย แม้พลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลม พลังงานน้ำ ฯลฯ เป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ให้ความสนใจ แต่ด้วยราคาที่สูง (แทบจะ) เกินเอื้อของเทคโนโลยีแสงอาทิตย์ในปัจจุบัน จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเข้าถึงประชาชนได้ในวงกว้าง แต่คนรุ่นใหม่อย่าง อรรถพล ทรราชภิรมย์โชค หรือ คุณบาส กรรมการผู้จัดการบริษัท วีอี โซลาร์ ซิสเต็มส์ จำกัด กลับมองเห็นโอกาสและความท้าทายในการนำพลังงานทางเลือกที่สะอาดกว่า ประหยัดกว่า และฉลาดเลือกมากกว่า อย่างพลังงานแสงอาทิตย์มาปฏิวัติวงการพลังงานในประเทศ

“ผมได้ยินเรื่องของพลังงานแสงอาทิตย์จากเพื่อนชาวเช็ก (Czech) เกี่ยวกับระบบการทำงาน ประโยชน์ และผลกระทบของพลังงานแสงอาทิตย์ หลังจากที่ได้ฟังแล้วผมก็มานึกว่า ทำไมบ้านเราการพัฒนา

และการส่งเสริมทางด้านระบบผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จึงยังไม่เป็นที่รู้จักและแพร่หลาย ทั้งๆ ที่บ้านเรามีแดดดี เหมาะแก่การติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์มาก นั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมสนใจเรื่องพลังงานแสงอาทิตย์ ผมอยากเห็นพื้นที่หลังคาในเมืองไทยเต็มไปด้วยแผงเซลล์แสงอาทิตย์ ผมอยากให้เห็นทุกครัวเรือนและภาคธุรกิจใช้ประโยชน์จากพื้นที่หลังคาผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ไม่ว่าจะเพื่อใช้เองหรือเพื่อจำหน่ายให้กับกริดไฟฟ้าเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมเหมือนในต่างประเทศ”

ในฐานะนักธุรกิจรุ่นใหม่ที่ตั้งใจผลิตพลังงานทดแทน ไปจนถึงการเติมเต็มความต้องการในการใช้พลังงานที่เพิ่มมากขึ้นในประเทศไทย รวมไปถึงประเทศไทยในภูมิภาคอาเซียน คุณบาสมีมุมมองเรื่องโอกาส

ของพลังงานแสงอาทิตย์ในประเทศไทยได้อย่างน่าสนใจ

“ผมมองว่าเมืองไทยมีศักยภาพสูงทางด้านทรัพยากรแสงอาทิตย์ และระบบไฟฟ้าที่รองรับเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และจากนโยบายภาครัฐที่จะส่งเสริมด้านการรับซื้อไฟฟ้าในอัตราพิเศษภายในปีนี้ จึงน่าจะเป็นตัวขับเคลื่อนตลาดในประเทศไทยให้ดีขึ้น”

คุณบาสเสริมว่า “ภาครัฐควรจะมีนโยบายสนับสนุนระบบ Net Metering คือให้ประชาชนใช้ไฟฟ้าที่ผลิตเองจากแสงอาทิตย์ในเวลากลางวัน และขายกำลังการผลิตส่วนเกินให้กับกริดไฟฟ้า ส่วนเวลากลางคืนที่ไม่มีแสงแดดก็ให้ซื้อไฟฟ้าจากการไฟฟ้าตามปกติ ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่าย และยังเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมอย่างเสรีในการบริหารจัดการด้านการใช้พลังงานอย่างมีคุณค่าและคุ้มค่าอีกด้วย”

พลังงานหมุนเวียน

ทางเลือกแห่งความยั่งยืนที่โลกต้องการ

พลังงานลม Wind Power

20%

ของไฟฟ้าในประเทศเดนมาร์ก
ผลิตด้วยพลังงานลม

ในปี พ.ศ.2573

คาดว่าพลังงานลมจะสามารถ
ผลิตไฟฟ้าได้

9%

ของไฟฟ้าที่ใช้ทั่วโลก

พลังงานแสงอาทิตย์ Solar Power

โลกได้รับแสงอาทิตย์ประมาณปีละ

8.2 ล้านควอด (quad)*

แต่ถูกนำมาใช้เพียง 400 ควอด/ปี

การติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ในพื้นที่เพียง

4%

ของทะเลทรายทั่วโลก
สามารถผลิตไฟฟ้าได้

เท่ากับความต้องการใช้ไฟฟ้าทั้งโลก

ปัจจุบันประเทศที่ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์
มากที่สุดในโลกคือ เยอรมนี

ส่วนในเอเชียคือ ญี่ปุ่น

*1 ควอด = 1⁰⁰ บีทียู (BTU)

พลังงานน้ำ Hydro Power

เขื่อนไฟฟ้าพลังน้ำในบราซิล
สามารถผลิตไฟฟ้าได้

83%

ของไฟฟ้าทั้งประเทศ

ประเมินว่าพลังงานน้ำยังมี
ศักยภาพในการผลิตไฟฟ้า

เพิ่มขึ้นจากปัจจุบันได้อีก

4 เท่า

พลังงานชีวมวล Bioenergy

ในยุโรป อัตราการผลิตไฟฟ้าจาก
พลังงานชีวมวลเพิ่มขึ้นกว่า

10%

ในช่วงปี พ.ศ.2551-2552

คาดว่าในปี พ.ศ.2593

พลังงานชีวมวลจะสามารถ
ผลิตไฟฟ้าได้ถึง

4 เท่า

ของความต้องการใช้ไฟฟ้าทั่วโลก

พลังงานความร้อนใต้พิภพ Geothermal Power

พลังงานความร้อนใต้พิภพ
มีศักยภาพในการผลิตไฟฟ้า

มากกว่ากำลังการผลิตทั่วโลก

ถึง 15 เท่า

ประเทศเคนยาตั้งเป้าผลิตไฟฟ้า
ด้วยพลังงานความร้อน

ใต้พิภพให้ได้

27%

ภายในปี พ.ศ.2574

นายบัน คี มุน เลขาธิการสหประชาชาติ
เร่งรัดให้ภาครัฐ และเอกชนทั่วโลก
เพิ่มปริมาณการใช้พลังงานหมุนเวียน
เป็นสองเท่าของปัจจุบันภายในปี
พ.ศ. 2573

T(HA)IME MACHINE...

ไทยมี แมชชีน
เมื่อเทรนด์โลก (ย้อนสู่)
ภูมิปัญญาไทย

แม้อนาคตจะยังเป็นสิ่งที่ไม่มีใครล่วงรู้แน่ชัด
แต่จากการคาดการณ์ของสำนักเทรนด์ทั่ว
โลกได้ข้อสรุปตรงกันว่า โลกกำลังหมุน
ไปสู่สิ่งที่เรียกว่า 'ความยั่งยืน' ผู้คนหันมา
ใส่ใจสุขภาพของตัวเองและสุขภาพของโลก
ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับ
ธรรมชาติมากยิ่งขึ้น นั่นเป็นเพราะบทเรียน
ที่ผ่านมาทำให้มนุษย์เข้าใจแล้วว่า เราไม่ใช่
สิ่งมีชีวิตที่เอาชนะธรรมชาติได้ แต่เป็นเพียง
ผู้อาศัยที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจความเป็นไป
ของโลกมากยิ่งขึ้น

เมื่อโลกเริ่มหันกลับมาสู่วิถีที่พึ่งพา
ธรรมชาติ สอดคล้องกับทุนความรู้และ
ภูมิปัญญาไทยที่เรามีมาแต่เดิม การนำ
องค์ความรู้ในอดีตมาพัฒนาต่อยอดหรือ
ประยุกต์ใช้ให้ร่วมสมัย โดยเฉพาะใน 4
หัวข้อสำคัญในชีวิตประจำวัน อันได้แก่
อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่ง
ห่มและเครื่องใช้ไม้สอย จะช่วยเพิ่มคุณค่า
และโอกาสในการประกอบอาชีพ ส่งเสริม
เศรษฐกิจประเทศ ทั้งยังจะช่วยชี้นำวิถีชีวิต
ที่เรียบง่ายและยั่งยืนให้แก่คนทั่วโลก



พิกมาน



สกุล อินทกุล



เบญจเมธา
เชรามิก

1. สุขภาพองค์รวม

การแพทย์ทางเลือกเป็นเทรนด์ที่กำลัง
มาแรงในขณะนี้ ด้วยแนวคิดที่มอง
ร่างกายแบบองค์รวม (Holistic Medical
Approach) หรือการสร้างสมดุลทั้งสุขภาพ
กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณไป
พร้อมกัน ตอบโจทย์การมีสุขภาพที่ดี
(Wellness) ได้อย่างแท้จริง

เมื่อผู้คนแสวงหาทางเลือกใหม่ที่ตอบ
โจทย์การดูแลสุขภาพอย่างรอบด้าน ทั้งใน
แง่การบำบัดรักษาโรค การปรนนิบัติความ
งาม และผ่อนคลายจิตใจ จึงนำไปสู่การ
เติบโตของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวรูป
แบบใหม่ที่เรียกว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
และความงาม (Global Wellness Tourism)
ซึ่งสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจโลกมากถึง 439

พันล้านเหรียญสหรัฐในปี 2014 ที่ผ่านม
เมื่อย้อนมามองทรัพยากรและองค์ความ
รู้ด้านการแพทย์ของไทยพบว่า เราสามารถ
ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้
รอบด้าน ทั้งการบำบัดรักษาโรคด้วยการ
แพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทย เวชศาสตร์
ความงามและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ตลอดจน
ศาสตร์การนวด สปา และการบริการที่ได้
รับการยอมรับในระดับแถวหน้าของโลก จึง
ไม่แปลกที่อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิง
สุขภาพในไทยจะเติบโตขึ้นทุกปี และคงไม่
เกินจริงไปนักหากจะกล่าวได้ว่าเรามีศักยภาพ
การแข่งขันมากเพียงพอที่จะก้าวขึ้นมาเป็น
ศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub)
ในอนาคตอันใกล้

2. อยู่แบบไทย

เมื่อคนเราไม่ต้องการเผชิญหน้ากับวิกฤติโลกและภัยธรรมชาติอีกต่อไป ความสนใจของโลกตะวันตกจึงหันเหไปยังสถาปัตยกรรมแบบยั่งยืน (Sustainable Architecture) ที่เน้นการกลับคืนสู่ความเรียบง่าย สอดคล้องกับจังหวะของธรรมชาติ เบียดเบียนสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

ในขณะที่ภูมิปัญญาไทยได้เน้นที่ความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติมาโดยตลอด คนไทยสมัยก่อนสร้างบ้านโดยคำนึงถึงสภาพอากาศและภูมิประเทศ สังเกตทิศทางลมเพื่อช่วยให้อากาศถ่ายเทและเย็นสบาย รู้จักดึงเอาแสงธรรมชาติมาใช้ในบ้านอย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเคารพการเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศด้วยการปลูกบ้านได้สูงที่พร้อมรับมือกับทุกฤดูกาล

อย่างไรก็ตาม สถาปัตยกรรมยั่งยืนสไตล์ไทยๆ ใช่ว่าจะต้องอยู่ในรูปแบบบ้านหลังคาจั่ว ใต้ถุนสูง ฝาปะกน เท่านั้น หากแต่คือการนำภูมิปัญญาและองค์ความรู้ดั้งเดิมมาปรับใช้ด้วยการ 'คิด' และ 'ออกแบบ' ให้มากขึ้นเพื่อให้ตอบโจทย์กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยโดยไม่ขัดแย้งกับธรรมชาติ บ้านร่วมสมัยตามแนวคิดนี้จึงหมายถึง บ้านที่สามารถจัดสรรพื้นที่ตามทิศทางแดดและลมธรรมชาติ อีกทั้งยังเพิ่มสุนทรียะและเรื่องราวให้กับบ้านด้วยภูมิปัญญาดั้งเดิมและธรรมชาติรอบตัว

3. อาหารบ้านบ้าน

กระแสความใส่ใจในคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมของคนยุคนี้ นำพาชาวโลกหวนกลับไปสู่รากเหง้าของอาหารอีกครั้ง จากเทรนด์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารออร์แกนิก สู่อาหารที่ปลูกเองหรือมีอยู่ตามธรรมชาติในท้องถิ่น ซึ่งเป็นที่นิยมเนื่องจากความสดใหม่ ปลอดภัย ใช้เวลาขนส่งน้อยกว่า

อีกหนึ่งเทรนด์อาหารที่เติบโตอย่างมากในประเทศตะวันตกก็คือ 'Comfort Food' หรือเมนูท้องถิ่นประจำบ้านที่คุณแม่หรือคุณยายเคยทำให้ทาน ซึ่งปกติจะสืบทอดและซ่อนอยู่กันคร่ำ แต่เมื่อโลกหมุนเร็วขึ้นอาหารรสชาติเดิมๆ เหล่านี้ค่อยๆ หายไป นั่นจึงทำให้คนยุคใหม่ไทยหารรสชาติใน

ความทรงจำจนกลายเป็นกระแสที่เซฟและร้านอาหารยุคใหม่จำนวนมากอาแขนรอรับ

เมื่อโลกหมุนกลับมาหาอาหารพื้นถิ่น จึงเข้าทางอาหารตำรับไทยที่ยังคงความเป็นเมนูท้องถิ่นที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งเกินงามและคงเอกลักษณ์ไทยที่สืบทอดกันมา ทั้งยังเป็นอาหารที่แสดงถึงภูมิปัญญาไทยในการดึงคุณประโยชน์จากธรรมชาติมาเป็นอาหาร มีสรรพคุณทางยา รวมถึงมีเรื่องราวและวัฒนธรรมเฉพาะตัว สำหรับเล็กๆ ของอาหารไทยพื้นถิ่นจึงเป็นเรื่องใหญ่ที่ตอบรับกับเทรนด์โลกได้อย่างเหมาะสมและเป็นประสบการณ์แห่งรสชาติที่น่าตื่นตาตื่นใจสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติ

4. ช่างสิบหมู่

ประเทศไทยเป็นแหล่งวัฒนธรรมอันสมบูรณ์ รุ่มรวยด้วยความคิดสร้างสรรค์ งานช่างนั้นแทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันของคนไทยมาตั้งแต่โบราณ ทักษะช่างไทยแบ่งเป็นสายช่างหลวงที่เรียกกันว่า 'ช่างสิบหมู่' หรือ 'ช่างสิบประเภท' อันหมายถึงช่างงานศิลปะ 10 ประเภทซึ่งถือเป็นงานศิลปกรรมชั้นสูงของชาติ กับสายชาวบ้านซึ่งสืบทอดทักษะเก่าแก่หลายชั่วอายุคนในย่านชุมชนจนเกิดเป็น 'หมู่บ้านช่าง' ต่างมีทักษะและความถนัดที่หลากหลายตามท้องถิ่น ซึ่งล้วนแต่สะท้อนถึงประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา วิถีชีวิต วัฒนธรรม และความคิดสร้างสรรค์ที่ภาคอุตสาหกรรมไม่สามารถทดแทนได้

แม้กาลเวลาจะริบคืนทักษะช่างหลายอย่างให้สูญหายไป แต่ดีเอ็นเอช่างที่อยู่ในคนไทยยังคงได้รับการถ่ายทอดและส่งต่อมาจนถึงปัจจุบัน โดย 10 ช่างไทยรุ่นใหม่ที่กำลังดังไกลในเทรนด์โลกได้แก่

ยางนา สตูดิโอ



ดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์
ผู้ดูแลศิลปวัฒนธรรม
ความโดดเด่นของ
อาหารไทยมาตีความใหม่



MUMANA (มูมานะ)



กลุ่มทอผ้าฝ้ายทอง 'จันทร์โสมา'

อ.วีรธรรม ตระกูลเงินไทย ริเริ่มและรวบรวมชาวบ้านทำสาว จ.สุรินทร์ ตั้งกลุ่มกลุ่มทอผ้าฝ้ายทอง 'จันทร์โสมา' ผู้ฟื้นฟูเทคนิคการทอผ้าไหมยกทองชั้นสูงแบบราชสำนักไทย

โฆมพัลลภ ตำนานการพิมพ์ผ้าไทยเก่าแก่แห่งเมืองหัวหิน

Walk on the wild side งานย้อนความแท้ให้กลับมาร่วมสมัยอีกครั้ง

สกุล อินทกุล นักจัดดอกไม้ผู้สร้างสรรค์การจัดดอกไม้รูปแบบใหม่ด้วยทักษะโบราณของไทย

Korakot ออกแบบโดยการนำไม้ไผ่สีสุกมาประยุกต์เข้ากับเทคนิคการผูกและมัดแบบว่าวจุฬา

MUMANA (มูมานะ) สร้างสรรค์งานศิลปะร่วมสมัยและเครื่องประดับจากงานปักดินเงินแบบโบราณ

พิศณน ผู้ยกระดับวัสดุและงานช่างท้องถิ่นด้วยการออกแบบและนวัตกรรมใหม่

ยางนา สตูดิโอ กลุ่มสถาปนิกผู้เชี่ยวชาญในงานสถาปัตยกรรมพื้นถิ่นจากภูมิปัญญาบรรพบุรุษ

เบญจเมธา เซรามิก สร้างสรรค์งานเซรามิกที่มีกลิ่นอายวัฒนธรรมมุสลิมผ่านลวดลายและวัสดุท้องถิ่น

ดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์ ผู้ดูแลศิลปวัฒนธรรมผู้ดูแลความโดดเด่นของอาหารไทยมาตีความใหม่



จะเห็นว่าเทรนด์โลกยุคใหม่หมุนมาสอดคล้องกับภูมิปัญญาไทยที่เรามีและใช้อย่างไม่น่าเชื่อ เราพบว่าสถาปัตยกรรมแบบยั่งยืน (sustainable architecture) กับเรือนไทยใช้แนวคิดเดียวกัน ส่วนแนวคิดสุขภาพองค์รวม (holistic health) ไม่ใช่อะไรที่ไกลเกินการแพทย์แผนไทย และในขณะที่เทคโนโลยีกำลังก้าวไกลแต่การให้คุณค่ากับงานทักษะฝีมือ ก็พิสูจน์แล้วว่าวิถีช่างที่เรามีไม่ใช่สิ่งที่โลกจะละเลยไปได้



Inspiration

การ (กลืน) กิน (ทาง) วัฒนธรรมสีเขียว

เมื่อวัฒนธรรม 'สีเขียว' ที่ว่าด้วยการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กระชับพื้นที่มาสู่โต๊ะอาหารทั้งที่บ้านและในร้านอาหาร จึงไม่แปลกที่เทรนด์การบริโภคจะพลอยหวนคืนสู่ความเป็นธรรมชาติตามไปด้วย โดยเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารออร์แกนิก (organic foods) กลายเป็นวัตถุดิบหลักที่ขาดไม่ได้ ส่วนอาหารพื้นถิ่นก็กลายเป็นประสบการณ์แห่งรสชาติที่น่าตื่นตา สร้างมูลค่าเพิ่ม เสริมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีสุขภาพที่ดีความสดใหม่ ดีต่อสุขภาพ

เมื่อเร็วๆ นี้ ปรากฏการณ์สีเขียวบนโต๊ะอาหารยังรุกคืบเข้าสู่ธุรกิจจัดเลี้ยงในบ้านเรา กลายเป็น "Green Catering" (บริการจัดเลี้ยงแบบกรีนไร้สารพิษ) โดย โครงการพัฒนาต้นแบบตลาดทางเลือกฯ เครือข่ายตลาดสีเขียว บริษัท สวนเงินมีมา จำกัด ที่คำนึงถึงผู้บริโภค ใส่ใจกระบวนการผลิต วัตถุดิบเน้นความสด สะอาดปลอดภัย รสชาติดี ไม่ใช้น้ำตาลทรายฟอกขาว ไม่มีผงชูรส ปลอดภัย GMOs ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว เสริมด้วยผักผลไม้พื้นบ้านที่ปลูกในพื้นที่กินตามฤดูกาล ส่วนเนื้อสัตว์ต้องปลอดสารเร่งเนื้อแดง อาหารทะเลปลอดฟอร์มาลิน ไม่ใส่สารกันบูด นอกจากนี้ยังคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมด้วยการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่สามารถย่อยสลายง่ายหรือใช้หมุนเวียน

นอกจากนี้ ยังเพิ่มความสุขและเพลิดเพลินให้แก่การรับประทานอาหารด้วยการดีไซน์เมนูอาหารและการตกแต่งอาหารที่โดดเด่นและสร้างสรรค์ ทำให้บรรดาเมนูสุขภาพที่เคยเป็นยาขมของใครหลายคน อาทิ ยำผัก ธัญพืชรวมมิตร ฯลฯ กลายเป็นอาหารหน้าตาดีดึงดูดใจ และทำให้ใครหลายคนอดไม่ได้ที่จะต้องยกกล้องขึ้นมาบันทึกภาพ ก่อนจะยกมือหยิบอาหารเข้าปากแบบหยุดไม่อยู่



ร้านที่ให้บริการ GREEN CATERING

ร้านอ้อมอุ่น : ข้าวมันธัญพืช-กะเพราทะเล / ข้าวหอมใบบัว-แกงเลียงน้ำอ้อยกุ้งสด / ข้าวตัง-ยำดอกดาวเรือง / มะเฟืองลอยแก้ว / มะม่วงอบชีส / ไอติมมะเกี๋ยง
ติดต่อ: คุณจำ พวงมณี 02-939-5939
somjaa@katikala.com
facebook.com/Imooncatering
www.im-oon.com
รายการอาหาร (ต่อที่) อาหารว่าง 105-160 บาท มื้อหลัก 350-650 บาท ค็อกเทล 200-500 บาท ต่ำกว่า 50 ที่เพิ่มค่าขนส่ง

ร้านเคียว...เขียว : ขนมจีนลิ้นจากธรรมชาติ / แกงส้ม-ปลาทุ้มเค็ม / ข้าวยา-ยำผักห้าธาตุ / ธัญพืชรวมมิตร / ขนมตาล ขามกล้วย ตะโก้ / ข้าวเหนียวมูนผลไม้ตามฤดูกาล
ติดต่อ: คุณไม้ม วิตดา 089-785-7720
witada_m@yahoo.com
facebook.com/KeawKeaw.
GreenCatering
รายการอาหาร (ต่อที่) อาหารว่าง 80-120 บาท มื้อหลัก 150-300 บาท รับ 50 ที่ขึ้นไป

ร้านกรีนพลัส : ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่-พะแนงเห็ดทุ่งสด / น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน / เต้าหู้ทรงเครื่อง-ต้มแซบเห็ดรวม / ลูกทองมั่งสวีต บับเบิ้ล / ขนมเปียะวุ้นทุกลาบ / ถั่วห่าสีโรยน้ำผึ้ง
ติดต่อ: คุณน้อย กันธิมา 089-449-0488
kantima803@gmail.com
facebook.com/kantima.rachchumpol
รายการอาหาร (ต่อที่) อาหารว่าง 70 บาท มื้อหลัก 120 บาท รับ 30 ที่ขึ้นไป

ร้านตั้ง-ใจ-ทำ : ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน : สงครามผักสุขภาพ / ออมเล็ตโรล : ไข่มันสมุนไพโร / โถงผักสดลาย : สลัดไก่ฉีก / ลูกก๊วยคัสตาร์ด : ลูกก๊วยไอศธัญพืช / สวิตดาร์คเจลลี่ : เจาก๊วยข้าวโพดอ่อน / กรีนนีโอนะมิกเทิล : ลอดช่องไทยกะทิสด
ติดต่อ: คุณเอ๋ สุพัตรา 089-202-2236
supatra.tang@gmail.com
facebook.com/tangjaidham
รายการอาหาร (ต่อที่) อาหารว่าง 80-120 บาท มื้อหลัก 150-300 บาท ต่ำกว่า 50 ที่เพิ่มค่าขนส่ง

ร้านเวจเจอิกเคิน : บะหมี่ผักโมโรเฮยะ ผัดต้มยำเห็ด / ส้มตำธัญพืช / ข้าวคลุกกะปิมังสวีต / กะหรี่ปั๊บบอบเห็ดหอม / เด็กกล้วยหอม / ขนมครกแบ่งข้าวกล้อง
ติดต่อ: คุณด้า ชนิตา 092-269-8005
veggiekitchen.th@gmail.com
facebook.com/Veggie Kitchen
รายการอาหาร (ต่อที่) อาหารว่าง 80 บาท มื้อหลัก 150 บาท ไม่มีขั้นต่ำ แยกค่าขนส่ง





ธนา อุทัยรัตรากร ชายผู้เปลี่ยนดินและไม้ไผ่ให้เป็นบ้าน

เมื่อเทรนด์ของการอยู่อาศัยให้ความสำคัญเรื่องความยั่งยืน เหล่านักออกแบบและผู้ผลิตต่างพยายามค้นหาวัสดุใหม่ๆ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จึงเป็นเวลาที่ 'ไม้ไผ่' วัสดุท้องถิ่นที่เคยถูกมองข้ามจะกลับขึ้นมาเป็นหนึ่งใน 'วัสดุทางเลือก' ที่ทั่วโลกต้องจับตามองอีกครั้ง

ธนา อุทัยรัตรากร หรือที่หลายคนรู้จักในนาม 'โจ บ้านดิน' อาจารย์ประจำภาควิชาสถาปัตยกรรมเพื่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม สถาบันอาศรมศิลป์ ผู้มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านการออกแบบโดยใช้วัสดุธรรมชาติ ก่อนจะหันมาจับโครงการไม้ไผ่

ด้วยการออกแบบสถาปัตยกรรมไม้ไผ่ร่วมสมัย 'หอศิลป์ไม้ไผ่ อาศรมศิลป์' และสร้างเครือข่ายความรู้เพื่อส่งเสริมการใช้ไม้ไผ่ในงานสถาปัตยกรรม ด้วยเล็งเห็นว่าไม้ไผ่เป็นหนึ่งในวัสดุแห่งความยั่งยืนที่สามารถตอบโจทย์เทรนด์การออกแบบที่อยู่อาศัยซึ่งเน้นความเข้าใจโลกมากยิ่งขึ้น

จุดกำเนิดของ โจ บ้านดิน

จริงๆ แล้วผมเป็นคนกรุงเทพฯ เกิด เติบโต และเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ มาตลอด (คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร) เมื่อเรียนจบผมก็เข้าสู่ระบบ ทำงาน หาเงิน

เหมือนคนทั่วไป จนกระทั่งปี 2545 ช่วงนั้นมีกระแสในหมู่สถาปนิกว่าตกลงสถาปัตยกรรมไทยร่วมสมัยเป็นอย่างไรกันแน่ ผมจึงไปเข้าร่วม workshop บ้านดิน ตอนนั้นไปเพราะอยากรู้อยากเห็นเฉยๆ ไม่ได้จริงจังอะไร จนเจอกับพี่โจน จันโต ผู้เชี่ยวชาญในการสร้างบ้านดินของประเทศไทย และคนจนผู้ยิ่งใหญ่แห่งรายการเจาะใจ ได้ไปทำงานในโครงการบ้านดิน ไปอบรมเรื่องบ้านดินให้ชาวบ้านในชุมชนต่างๆ ตอนนั้นเองที่ผมได้ค้นพบว่าตัวเองต้องการอะไร

ความต้องการของ โจ บ้านดิน

ความต้องการของผมคืออยากพึ่งพาตัวเองได้มากที่สุดจริงๆ แล้วความต้องการของคนเรามีแค่เรื่องปัจจัย 4 คนเรามีที่ดินไว้ปลูกบ้าน ปลูกข้าวและพืชผักสมุนไพร และเลี้ยงสัตว์ แค่นี้เราก็มีเกือบทุกอย่างที่จำเป็นในชีวิต จึงไม่ต้องเหนื่อยและเสียสุขภาพไปกับการหาเงินมากๆ อีกต่อไป

จากดินสู่ไม้ไผ่

หลังเสร็จจากโครงการบ้านดิน ผมเข้ามาเรียนต่อที่สถาบันอาศรมศิลป์ แต่สถานะผมคือเป็นทั้งอาจารย์และนักศึกษาไปพร้อมกัน เพราะทางสถาบันเห็นว่าผมเคยสร้างบ้านจากวัสดุธรรมชาติมาก่อนตอนทำบ้านดิน จึงให้ผมรับผิดชอบวิชาเทคโนโลยีที่เหมาะสม นำนักศึกษาเรียนรู้ด้วยตัวเองเรื่องไม้ไผ่ เน้นการเรียนรู้ผ่านการทำงานจริง เราจึงตั้งโครงการจริงจังขึ้นมาคือ การสร้างหอศิลป์ไม้ไผ่ เพื่อให้เป็นฐานในการเรียนรู้ โดยมีผมเป็นคนดูแลและดำเนินการจนแล้วเสร็จ

เสน่ห์ของบ้านไม้ไผ่

ประเทศไทยเรามีไม้ท้องถิ่นกว่า 30 ชนิด ปลูกตายายของเราก็มีองค์ความรู้ด้านการนำไม้ไผ่มาปลูกเรือนที่พักอาศัยมานานแล้ว อย่างเช่น 'เรือนเครื่องผูก' ซึ่งเป็นเรือนที่มีโครงสร้างทำด้วยไม้ไผ่ ใช้หวายและตอกผูกมัดส่วนต่างๆ เข้าด้วยกัน หลังคามุงด้วยใบจาก แฝก ใบตองตึง หรือหญ้าคา ตามแต่วัสดุในแต่ละพื้นที่ ส่วนพื้นเรือนก็ทำจากฟาก (ไม้ไผ่ผ่าครึ่งแล้วทุบให้แบน) ซึ่งแม้จะดูเรียบง่าย แต่ก็ผ่านกระบวนการคิดค้นให้เข้ากับสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ รวมไปถึงรูปแบบการใช้ชีวิตแบบไทยๆ เป็นอย่างดี



โดยส่วนตัวผมคิดว่าเสน่ห์ของบ้านไม้ไผ่อยู่ตรงความกลมกลืนและสอดคล้องกับธรรมชาติ รวมถึงความเป็น exotic และ romantic คือเป็นความงามที่แปลกตาและดึงดูดใจกว่าสิ่งก่อสร้างยุคใหม่ จะเห็นได้จากโรงแรมหรือสปาหลายแห่งจะชอบนำไม้ไผ่ไปตกแต่ง ผมเองก็ไม่ได้คิดว่าทุกคนควรเปลี่ยนมาสร้างบ้านไม้ไผ่ได้ถูกสูง เพราะมันคงเป็นไปได้ไม่ได้ อยู่ที่แต่ละคนที่จะนำวัสดุท้องถิ่นและภูมิปัญญาดั้งเดิมกลับมาใช้ให้ลุ่มวิชีวิตและรสนิยมอย่างไรมากกว่า

สร้างอาคารไม้ไผ่ให้ไร้ปัญหา

ปัญหาของไม้ไผ่ในบ้านเราก็คือ ไม่มีตำรับตำราหรือเอกสารเกี่ยวกับเทคโนโลยีไม้ไผ่เลย องค์ความรู้เกี่ยวกับไม้ไผ่ของไทยส่วนใหญ่เป็นแบบพื้นบ้านซึ่งไม่ได้รับการพัฒนา ทั้งๆ ที่ไม้ไผ่เป็นวัสดุธรรมชาติที่มีคุณสมบัติหลากหลายมาก ต้นไม้พันธุ์เดียวกันแต่คนละต้นกัน คุณสมบัติก็แตกต่างกัน แม้แต่ในต้นเดียวกันแต่ช่วงโคน กลาง ปลายก็ต่างกัน ไม้ไผ่จากต่างแหล่งปลูก ก็ต่างกันอีก มันซับซ้อนมาก ต้องเริ่มศึกษาเรียนรู้ใหม่ทั้งหมด

อย่างการสร้างหอศิลป์ไม้ไผ่ เราตั้งใจสร้างออกมาเป็นอาคารขนาดใหญ่มากๆ เพื่อศึกษาว่าโครงสร้างไม้ไผ่ล้วนๆ จะสามารถรองรับอาคารขนาดใหญ่ได้หรือไม่ โดยเราได้เชิญเครือข่ายที่เคยร่วมงานกันในหลายพื้นที่ รวมถึงช่างอาวุโสชาวปากเกร็ด มาช่วย

“เสน่ห์ของบ้านไม้ไผ่อยู่ตรงความกลมกลืนและสอดคล้องกับธรรมชาติ รวมถึงความเป็น exotic และ romantic คือเป็นความงามที่แปลกตาและดึงดูดใจกว่าสิ่งก่อสร้างยุคใหม่”

สอนทักษะต่างๆ ให้ช่างรุ่นใหม่ รวมถึงช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้งานไม้ไผ่ เช่น การเพิ่มความแข็งแรงให้รอยต่อด้วยการตอกลิ้มหรือการชุบอบความยาว 4 เมตรสำหรับใช้แช่ไม้ไผ่ในน้ำยาป้องกันแมลงศัตรูชีวภาพ เพื่อเพิ่มความทนให้แก่เนื้อไม้ เป็นต้น ถือว่าเป็นโครงการที่ทุกฝ่ายมาร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้และลงมือทดลองผ่านการลงมือทำจริง โดยใช้เวลาออกแบบและวางแผนประมาณ 5 ปี ก่อสร้างจริงประมาณ 45 วัน





18



“ไม้ไผ่” วัสดุทางเลือกแห่งอนาคต

ไม้ไผ่เป็นวัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง อย่างวัสดุอื่นๆ ที่ได้ชื่อว่าเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เอาเข้าจริงก็คือวัสดุอุตสาหกรรม หมายความว่าต้องมีแหล่งวัตถุดิบ มีโรงงาน ผ่านการขนส่ง ใช้พลังงานในการผลิตและการขนส่ง แต่อย่างดินหรือไม้ไผ่ เราตัด ขุด แล้วใช้ได้เลย ใช้แค่แรงงาน แต่ใช้พลังงานน้อยมาก ไม่ต้องมีโรงงาน ไม่ผ่านการขนส่ง แถมยังเป็นมิตรต่อสุขภาพอย่างที่พี่โจเคยพูดไว้ “คนที่ใช้แรงย้อมได้แรง คนที่ใช้เงินย้อมเสียเงิน”

ดินหรือไม้ไผ่ เราตัด ขุด แล้วใช้ได้เลย ใช้แค่แรงงานแต่ใช้พลังงานน้อยมาก ไม่ต้องมีโรงงาน ไม่ผ่านการขนส่ง แถมยังเป็นมิตรต่อสุขภาพอย่างที่พี่โจเคยพูดไว้ “คนที่ใช้แรงย้อมได้แรง คนที่ใช้เงินย้อมเสียเงิน”

ทำอย่างไรให้ไม้ไผ่เป็นตัวเลือกแรกๆ ผมคิดว่าที่สถาปนิกและวิศวกรยังไม่เลือกใช้ไม้ไผ่เพราะยังไม่มีข้อมูลสนับสนุนว่ามันใช้งานได้ดี มีความคงทนจริงหรือไม่ จะป้องกันแมลงได้อย่างไร เพราะฉะนั้นเราจึงตั้งเป้าว่าจะสร้างองค์ความรู้ รวบรวมข้อมูลที่จะทำให้สถาปนิกและวิศวกรสามารถเลือกใช้ไม้ไผ่อย่างมั่นใจ นำไปสู่การสร้างอาคารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริงขึ้นมาเรื่อยๆ

การสร้างคนที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มันเป็นไปได้อยู่แล้วที่จะให้ทุกคนหันมาสร้างบ้านด้วยไม้ไผ่หรือดิน ในเมื่อแทบจะทุกพื้นที่มันกลายเป็นอาคารสมัยใหม่ไปหมดแล้ว ผมคิดว่าการสร้างคนที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมต้องเริ่มจากการปลูกฝังศรัทธาในตัวคนก่อน เมื่อมีศรัทธาจึงจะเกิดการลงมือทำที่ไม่ใช่เพียงแค่ทำตามกระแส ทำแบบๆ แล้วเลิก แต่เกิดการปรับตัวพฤติกรรมและทำอย่างจริงจัง เดียวนี้มันมีองค์ความรู้มากมาย

เกี่ยวกับการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อยู่ที่ว่าเราจะเลือกทำอะไรที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ บางคนมีพื้นที่ปลูกข้าวปลูกผักกินเองได้ บางคนอยู่คอนโดก็อาจใช้วิธีแยกขยะ บางคนสนใจเปลี่ยนมาใช้เฟอร์นิเจอร์จากวัสดุธรรมชาติ หน้าที่ของผมคงทำได้แค่การจุดประกายอะไรบางอย่าง ที่เหลือก็เป็นเรื่องของแต่ละคนว่าสนใจจะทำไหมและจะทำอะไรต่อไป

พ่อสอนลูก

ผมเองก็อยากให้ลูกสนใจในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน ตอนนี้อยู่ที่ปลูกฝังอย่างเป็นธรรมชาติด้วยการทำให้เขาเห็นและพาเขาไปสัมผัสเรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่ก็ไม่แน่ใจว่าวิธีนี้จะได้ผล เพราะเคยเห็นลูกของพี่ๆ บางคนรู้สึกต่อต้านไปเลยก็มี ผมว่าการเลี้ยงลูกก็คือการเรียนรู้ ลองผิดลองถูก และเติบโตไปพร้อมๆ กัน ก็เช่นเดียวกับการปลูกฝังเรื่องสิ่งแวดล้อม หน้าที่ของผมคงทำได้แค่การจุดประกาย ที่เหลือก็ให้เป็นเรื่องของเขาว่าจะสนใจไหม 



19

การนวดแผนมือถือ

‘สมาร์ทโฟนซินโดรม’ (Smartphone Syndrome) เป็นโรคใหม่ในสังคมไทยยุคสมาร์ทโฟนครองเมือง เกิดจากการที่คนเราก้มหน้า เพ่งสายตา นั่งคุ้ยคู่มือ หลังโกง เกร็งแขนเกร็งมือ ขยับนิ้วไปมา และอยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานานๆ ในขณะที่เพลิดเพลินอยู่กับการใช้สมาร์ทโฟน จนนำไปสู่อาการผิดปกติต่างๆ ทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น นอนหลับไม่สนิท อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ หน้ามืด คลื่นไส้ กล้ามเนื้อใบหน้าหย่อน หน้าย่น คางย้อย เมื่อยคอ บ่า ไหล่ ปวดหลังปวดเอว นิ้วล็อก มือชา และข้อเอ็นอักเสบ เป็นต้น

เป็นโรคดีของคนไทย (และชาวโลก) ที่เรามีภูมิปัญญาการนวดแผนไทยที่สามารถรักษาอาการเจ็บ ปวด เมื่อย ร่างกายแทบทุกส่วนได้ชะงัด โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) จึงได้คิดค้นเทคนิคการนวดแบบใหม่ที่เรียกว่า “การนวดแผนมือถือ” เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกิดจากการใช้งานโทรศัพท์มือถือมากเกินไป เช่น ท่ากดจุดบริเวณฐานกะโหลก บ่า ท้องคิ้ว ขมับ หลังใบหู นิ้วหัวแม่มือ ร่องนิ้วบริเวณที่ใช้งานหนัก เป็นต้น แม้แต่นวดแผนไทยก็ยังอินเทรนด์กันขนาดนี้ คนใช้สมาร์ทโฟนคงถูกใจและพินกันไปไม่น้อย

บรรเทาอาการปวดศีรษะ ตาพร่า ปวดคอ ปวดขา และกระชับใบหน้า



1. หลังจากที่ใช้เพนโทรคัลหรือ
จอกอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
10-15 นาที ให้บริหารดวงตา
ด้วยการหลับตา โดยบีบหนัง
ตาให้แน่นแล้วลืมตา ทำซ้ำ
หลายๆ ครั้ง จะช่วยลดอาการ
ตาเบลอได้



2. กดฐานกะโหลก 3 จุด



3. ประสานมือ กดโค้งคอ



4. ใช้ปลายนิ้วกดขมับ
ตรงข้าม (สลับมือทำ
ทั้งสองด้าน)



5. กดหัวคิ้วด้านซ้าย
กึ่งกลางหัวคิ้ว
และหัวคิ้วด้านขวา

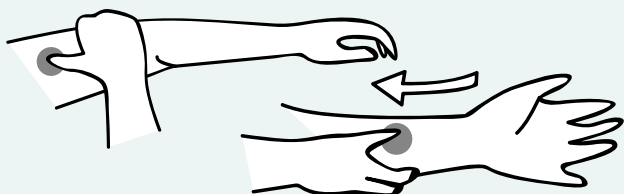


6. ใช้ปลายนิ้วมือ
คลึงขมับ แล้วจึง
ใช้อุ้งมือกดขมับ
ทั้งสองข้างเบาๆ



7. ใช้ฝ่ามือลูบผ่านปากขึ้นไปทางแก้ม และใช้หลัง
มือไล้จากใต้คางไปยังหลังใบหู โดยสลับมือกันทำ
ทั้งหมด 5-10 ครั้ง

บรรเทาอาการแขนล้า นิ้วหัวแม่มือขัด



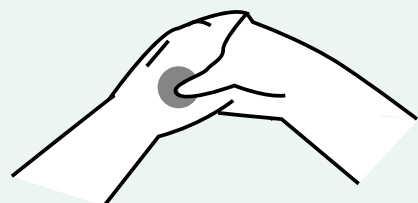
1. กดแขนตามแนวนิ้วหัวแม่มือ
(แขนท่อนบน — แนวด้านข้างกล้ามเนื้อลูกหนู /
แขนท่อนล่าง — แนวด้านขอบแขน)
เมื่อกดแล้วจะรู้สึกผ่อนคลายนิ้วหัวแม่มือ



2. กดจุดโคนกระดูกนิ้วหัวแม่มือ



3. กดจุดกึ่งกลางเนินนิ้วหัวแม่มือ



4. กดจุดระหว่างร่องนิ้วหัวแม่มือและ นิ้วชี้

NEWS & EVENTS

10 ปี TK park "Dare to Dream"
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ หรือ TK park
ฉลองครบรอบ 10 ปีของการก่อตั้ง ด้วย
กิจกรรมน่าสนใจภายใต้ธีม "Dare to
Dream" เพื่อนำเสนอผลงานการส่งเสริมการ
อ่านและการเรียนรู้ให้แก่สังคมไทยตลอด 10
ปีที่ผ่านมา ผ่านนิทรรศการจุดประกายฝัน
และการเสวนาภายใต้หัวข้อต่างๆ อาทิ ทักษะ
แห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills) เรื่อง
นี้ต้องขยาย, "Book Talk" นักเขียน ขวนอ่าน,
"โลกหนังสือ เทรนด์การอ่าน 2015" รวมถึง
กิจกรรมส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ที่ผู้
เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ไปพร้อมกัน เช่น กิจกรรม
ก่อร่าง...สร้างคนและท่อนหนังสือ "พันธุ์แท้"
เป็นต้น ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 22 ม.ค. - 2 ก.พ.
2558 ณ อุทยานการเรียนรู้ต้นแบบและบริการ
ชั้น 8 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์

นิทรรศการขนาดย่อม "ชี้ช่อง มองเมือง"
TCDC เชียงใหม่ TCDC เชียงใหม่ ศูนย์กลาง
งานออกแบบและความคิดสร้างสรรค์ของภาค
เหนือตอนบน ทำการรวบรวม คัดสรร และจัด
กลุ่มแหล่งความรู้ที่น่าสนใจทั่วเมืองเชียงใหม่

นำมาจัดแสดงผ่านนิทรรศการ "ชี้ช่อง
มองเมือง" เพื่อสะท้อนภาพวิถีชีวิต เรื่องราว
ภูมิปัญญา และองค์ความรู้ที่น่าสนใจ ที่จะ
ช่วยกระตุ้นแรงบันดาลใจ และเติมพลังความ
คิดสร้างสรรค์อย่างคาดไม่ถึง ในระหว่างวันที่
2 ธ.ค. 2557 - 1 ก.พ. 2558 ณ TCDC เชียงใหม่

"ตลาดน้อยส์" หรือ Noise Market
จัดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างสถาบัน
พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ หรือ มิวเซียม
สยาม ร่วมกับ Panda Record เพื่อเป็นเวที
ให้กับเยาวชนคนรุ่นใหม่ในการนำเสนอ
กิจกรรมสร้างสรรค์ทางศิลปะและดนตรี
โดยครั้งนี้จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 4 ในวันที่ 14-15
กุมภาพันธ์ 2558 ภายในงานจะมีการนำ
เสนอดนตรีเปิดหมวกรวมเพลงนอกกระแส
ตลาดของทำมือ ศิลปะ และเวิร์คช็อปต่างๆ

นิทรรศการหมุนเวียน "แนวกินอีสาน"
OKMD นำเสนอคุณค่าเชิงวัฒนธรรมของ
วิถีอีสานผ่านการทำมาหากินและอาหาร
อันเป็นอัตลักษณ์ของชาวอีสาน ในรูปแบบ
นิทรรศการหมุนเวียน "แนวกินอีสาน"

โดยจะจัดแสดงตั้งแต่วันที่ ก.พ. 2558
ณ ศูนย์ความรู้กินได้ ห้องสมุดประชาชน
จังหวัดอุบลราชธานี

งานมหกรรมความรู้ ครั้งที่ 3 Knowledge
Festival 3 จัดขึ้นโดย OKMD เพื่อเป็นเวทีรวม
องค์ความรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่
เป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย ทำให้ผู้เข้าร่วม
งานตระหนักถึงคุณค่าของความรู้ ความคิด
สร้างสรรค์ และภูมิปัญญาไทยที่สามารถนำไป
ใช้ในการสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจและพัฒนา
สังคมต่อไป โดยปีนี้นำเสนอตอน "ไทยมี
แมชชีน : เมื่อเทรนด์โลก (ย้อนสู่) ภูมิปัญญา
ไทย" เพื่อนำเสนอให้เห็นถึงแนวโน้มสำคัญ
ของโลกที่มีแนวคิดพื้นฐานสอดคล้องกับ
ภูมิปัญญาไทยในเรื่องสำคัญๆ ที่เชื่อมโยง
กับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ได้แก่ อาหารการ
กิน สุขภาพ ที่อยู่อาศัยและงานฝีมือ โดยมี
กิจกรรมหลัก ได้แก่ นิทรรศการ การประชุม
สัมมนา และเวิร์คช็อป ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่
17-19 ม.ค. 2558 ณ ห้องรอยัล พารากอน ฮอลล์ 3
ศูนย์การค้าสยามพารากอน

okmd

นิตยสาร OKMD ทุก 2 เดือน

Membership Subscription

สมัครสมาชิกนิตยสาร OKMD ฟรี

FREE
COPY

ที่ Facebook: OKMD Magazine

100 ท่านแรก

จะได้รับของที่ระลึกจาก OKMD MAGAZINE
ติดตามสาระดีๆ ที่จะช่วยกระตุ้นความคิดและชี้ช่อง
ส่องอาชีพให้คนรุ่นใหม่ได้ที่:



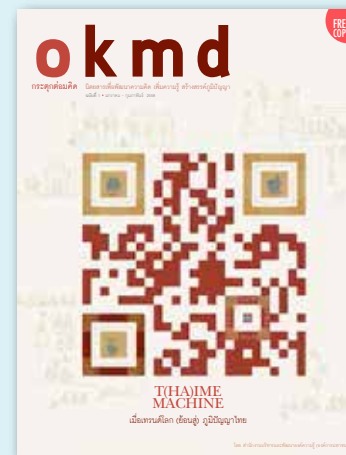
www.okmd.or.th

Twitter: okmdchannel

Youtube: OKMD TV

Facebook: OKMDInspire

Google+: OKMD



Living Life with *Passion*

กล่าวกันว่าภาพยนตร์และหนังสือดี ๆ จะช่วยจุดประกายในการขับเคลื่อนชีวิตได้เป็นอย่างดี การได้ชมภาพยนตร์เกี่ยวกับคนที่ทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อทำงานที่รัก หรือได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่เปี่ยมด้วยแรงบันดาลใจ ล้วนช่วยเปิดดวงตาให้ได้สัมผัสกับความงดงามของสิ่งต่างๆ รอบตัว และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ชีวิตเกิดแรงปรารถนาและขับเคลื่อนไปอย่างสร้างสรรค์



FINDING VIVIAN MAIER

ภาพยนตร์สารคดีที่ควารางวัลยอดเยี่ยมจากหลายเทศกาล อาทิ เทศกาลหนังพอร์ตแลนด์ เทศกาลหนังแทรเวิร์ส (Traverse City Film Festival) เทศกาลหนังไมเออร์ และรางวัลผู้กำกับหน้าใหม่ยอดเยี่ยมจากเทศกาลหนังปาล์มสปริง ทั้งยังได้รับการยอมรับว่าเป็นผลงานที่ล้นสะเทือนวงการถ่ายภาพอีกด้วย

เรื่องราวเริ่มจาก จอห์น มาโลฟ (John Maloof) ที่ประหลอกล่องฟิล์มเนกาทีฟเก่าแก่ โดยหวังจะนำมาใช้ประกอบการเขียนหนังสือประวัติศาสตร์ ทว่าเขากลับเจอรูปภาพจากทศวรรษที่ 50 ที่ วิเวียน ไมเออร์ (Vivian Maier) ถ่ายเก็บไว้ การค้นพบนี้ทำให้เธอได้รับการยกย่องให้เป็น “ช่างภาพสตรีผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ได้รับการค้นพบในศตวรรษที่ 21”

สารคดีเรื่องนี้ไม่เพียงเปิดเผยภาพถ่ายอันทรงคุณค่าของไมเออร์เท่านั้น หากแต่ยังจุดประกายชีวิตอันเป็นวิเศษของเธอว่าเหตุใดเธอจึงต้องซ่อนเร้นพรสวรรค์ด้านการถ่ายภาพของตัวเองไว้ภายใต้อาชีพพี่เลี้ยงเด็กมาตลอดชีวิต ทั้งยังชี้ให้เห็นว่าเรื่องราวของคนตัวเล็กๆ ที่เพียรทำสิ่งอันยิ่งใหญ่อย่างเรียบง่าย โดยไม่หวังชื่อเสียงเงินทองนั้นสามารถสร้างแรงบันดาลใจและตราตรึงใจยิ่งกว่าการค้นพบผลงานล้ำค่าใดๆ มากนัก

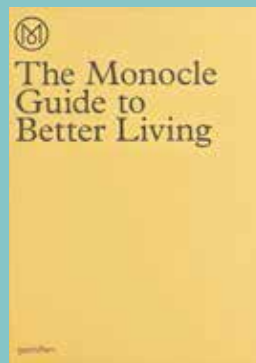


THE IMITATION GAME

เรื่องราวจากชีวิตจริงของ อัลัน ทัวริง (Alan Turing) นักคณิตศาสตร์ชาวอังกฤษ ที่เข้ามาช่วยรัฐบาลอังกฤษถอดรหัสเอ็นิกมา (enigma code) ของเยอรมนีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นรหัสที่เชื่อว่าไม่มีใครมีใครถอดได้ กล่าวกันว่าผลงานของอัลันทำให้สงครามจบเร็วขึ้น 2 ปี ที่สำคัญเขายังได้พัฒนาเครื่องถอดรหัสซึ่งถือเป็นต้นกำเนิดของคอมพิวเตอร์ในปัจจุบันขึ้นมาอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม แม้การไขรหัสและการสร้างเครื่องถอดรหัสของอัลันจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่ชีวิตส่วนตัวของเขากลับยากลำบากยิ่งกว่า เพราะหลังจากที่ช่วยให้ฝ่ายสัมพันธมิตรชนะสงคราม อัลันกลับถูกรัฐบาลอังกฤษจับกุมในข้อหากรักร่วมเพศซึ่งผิดกฎหมายในสมัยนั้น ทำให้เขาต้องเลือกระหว่างการถูกจำคุกกับการรับฮอว์โมเนลไทรเจน ที่เชื่อกันในยุคนั้นว่าสามารถไขรหัสฯ “โคตรร่วมเพศ” แต่การตัดสินใจรับฮอว์โมเนลไทรเจนเป็นเหตุให้อัลันกลายเป็นโรคซึมเศร้าจนตัดสินใจจบชีวิตตัวเองด้วยแอปเปิ้ลเขียวภายในเวลา 1 ปีถัดมา บิดฉลากอัจฉริยะที่โลกลิ้มในวัย 41 ปี ก่อนที่รัฐบาลอังกฤษออกหนังสืออภัยโทษในอีก 59 ปีต่อมา

ภาพยนตร์ดำเนินเรื่องด้วยการตัดสินใจที่กล้าหาญในช่วงระหว่างและหลังสงครามโลก ซึ่งต้องยกความดีความชอบให้ เบนดิกท์ คัมเบอร์แบตช์ (Benedict Cumberbatch) ที่ขี้นท้ออัจฉริยะผู้โดดเดี่ยวและแปลกแยกได้อย่างน่าติดตามตาตื่นใจและเปี่ยมพลังจนกลายเป็นตัวเก็งที่จะควารางวัลใหญ่บนเวทีการประกวดต่างๆ ที่กำลังจะมาถึง



THE MONOCLE GUIDE TO BETTER LIVING

สำหรับผู้ที่สนใจเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ งานศิลปะ สังคม สิ่งแวดล้อม ไปจนถึงการช้อปปิ้ง คงคุ้นเคยกับนิตยสารโมนโนเคิล (Monocle) เป็นอย่างดี หรือหากใครชอบอ่านนิตยสารแนวจับกระแสโลก รวมถึงนิตยสารที่เป็นผู้นำเทรนด์แฟชั่นอย่าง วีก (Vogue) เป็นประจำ คุณก็ต้องชอบหนังสือเล่มนี้

The Monocle Guide to Better Living อัดแน่นไปด้วยเรื่องราวของสังคม วัฒนธรรม การเดินทาง อาหารการกิน ไปจนถึงการตั้งคำถามเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น เช่น คุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ที่ไหน หรือเราจะสร้างโรงเรียนที่มีคุณภาพได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้นำเสนออันดับสิ่งของ อินเทอร์เน็ตที่แพชั่นนิสต์ต้องหามาครอบครอง หากแต่นำเสนอสิ่งที่มีคุณค่าที่ยิ่งกว่านั้นให้ผู้อ่านได้รู้จัก ด้วยความลุ่มลึกอย่างงานเชิงข่าว ผสานกับสุนทรียะของงานออกแบบ จึงทำให้หนังสือเล่มนี้ควรคู่กับตู้หนังสือของคุณคนอย่างแท้จริง **D**

หากในอดีต

เราเคยเป็นผู้ที่คอยวิ่งให้ทัน
กระแสโลกตะวันตก

แต่อนาคตอันใกล้นี้สถานะของ

เราอาจจะเปลี่ยนไป

ถ้าเราเข้าใจสิ่งที่เรามีและ

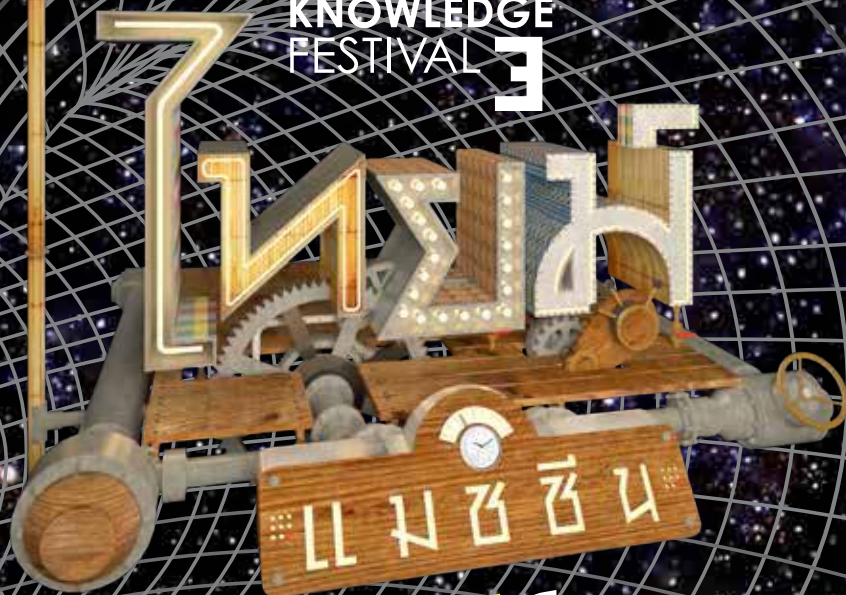
สิ่งที่โลกเป็นได้

ชัดเจนพอ

okmd

OPPORTUNITY | KNOWLEDGE | MANAGEMENT | DEVELOPMENT

okmd
KNOWLEDGE
FESTIVAL 3



TIME MACHINE
เมื่อทรนดโลก
(ย้อนสู่) ภูมิปัญญาไทย
17-19 มกราคม 2558 @ รอยัล พารากอน ฮอลล์



สำนักงานรัฐมนตรี

okmd

TCDC



www.okmd.or.th

มหกรรมความรู้ โดยสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
ชวนทุกคนมาเห็นโอกาสของ 4 ทรนดโลก ที่กำลังย้อนกลับมา...เข้าทางไทย
EXPERIENCE SYMPOSIUM อยู่แบบไทย | สุขภาพองค์รวม | อาหารบ้านบ้าน
WORKSHOPS ช่างสืบไหม

Media partners

a day BrandAge ideSIGN Marketeer