

สารบัญ

๒	ราก-รอย "ราก-รอย" ๔	๑๔	มิตรจากเมล	๒๔	วิทย์คิดไม่ถึง สมองที่ ๒
๔	วาดเมือง เอธิโอเปีย	๑๖	Oh! seed แก้วเจ้าจอม (Lignum vitae)	๒๘	ASEAN Youth จากดีลีส์กรุงเทพฯ อารีฟ ริซัล เมลาลานา
๘	เรื่องเด่นประจำฉบับ	๑๘	Holistic ทำน้อยได้มาก	๓๐	คิดถึงเขาไหม หม่อง ทองดี สิบปีที่ไบบยบินหาฝัน ลักขณาวิบูลย์
๑๒	จากบรรณาธิการ เพียงแค่เม็ดทราย	๒๒	Change From Below เมเดียน : จากเมืองมาเฟีย สู่เมืองนวัตกรรม (ตอนที่ ๑)	๑๕๔	ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์





๑๕๖ เฮลโศสาระพา

๑๕๘ **Hidden (in) Museum**
“พัคซึก” พัดลมพัดานคลายร้อน
แบบชาววังรัตนโกสินทร์

๑๖๐ **ท้ายครัว**
ชวนตระเวนแหล่งกะปิ
บ้านตาลูกอ่อน

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๔๐๕
พฤศจิกายน ๒๕๖๑



ภาพปก : สิบสาย สำเร็จ

๓๒ Food & Fit Story

๓๔

คนเลี้ยงหมู

จากหมูสารพัดใช้ตลาดสี่เหลี่ยม

๔๘

ปะนาเระ

อนุรักษ์กินได้ กินได้อุรุรักษ์

๕๖

เปลี่ยนได้เพราะ “ปาก”

คนปากดีก็บรตธาเปลี่ยนโลก

๗๔

อร่อย

ได้เวลาเก็บลินแล้วชิมรส

๘๖

ไท่เก๊ก

ที่ไม่ใช่แค่แอโรบิกคนแก่

๑๐๔

โรงเรียน

แต่ทุกวัยเด็กและการเติบโต

๑๑๖

Heavy Combat

ใส่เกราะออกประลอง

จำลองชีวิตยุคกลาง

๑๒๖

“Juggling”

ศิลปะ ความงาม

และการเคลื่อนไหว

๑๓๖

แนะนำนักเขียน-ช่างภาพ

ค่ายสารคดีครั้งที่ ๑๔



ค่ายสารคดีครั้งที่ ๑๔ ประจำปี ๒๕๖๑ ชวนนักเขียนและช่างภาพเยาวชนคนรุ่นใหม่มาช่วยกันถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับ Food - อาหาร และ Fit - กิจกรรมทางกาย ซึ่งจากผลงาน ๒๕ เรื่องในค่ายฯ เราคัดสรรเรื่องเด็ด ๆ มานำเสนอแปดเรื่องแปลตรง

- * คนเลี้ยงหมู จากหมูสารพิษ สู่ตลาดสีเขียว
- * คนปากดี กับรถซ่าเปลี่ยนโลก
- * ไข่เก็ก ที่ไม่ใช่แค่แอโรบิกคนแก่
- * Heavy Combat ใส่เกราะออกประลอง จำลองชีวิตยุคกลาง
- * ปะนาเระ อนุรักษ์กินได้ กินได้อุรักษ์
- * อร่อย : ได้เวลาเก็บลินแล้วชิมรส
- * โรงเรียน แต่ทุกวัยและการเติบโต
- * "Juggling" ศิลปะ ความงาม และการเคลื่อนไหว

แต่ชื่อเรื่อง หลายคนคงอยากพลิกหน้ากระดาษไปอ่านกันแล้ว แต่ก่อนอื่นช่วยสัญญากันเสียหน่อยว่า เมื่ออ่านจบคุณจะได้ใคร่ครวญกับอาหารเมื่อต่อไปมากขึ้น และจัดสรรเวลากลับมาอ่านจากเก้าอี้ออกไปกระโดดโลดเต้นให้ร่างกายได้แสดงศักยภาพของมันบ้าง ถ้าตกลง ก็เปิดไปลองลิ้มชิมรสกันได้เลย

๗๗ Special Talk

Jane Goodall : The Power of Individual

นี่เป็นบทสัมภาษณ์ครั้งพิเศษสุดจริง ๆ ที่ *สารคดี* ภูมิใจนำเสนอ

เจน กูดอลล์ ถือเป็นบุคคลระดับโลก เธอเป็นสัญลักษณ์ของการอนุรักษ์สัตว์ป่าและธรรมชาติ จากการทุ่มเทใช้ชีวิตศึกษาชิมแปนซีในแทนซาเนียนานกว่า ๕๐ ปี และเธอยังได้รับเกียรติจากสหประชาชาติให้เป็น "ผู้ส่งสารสันติภาพ" (messenger of peace)

ปลายเดือนตุลาคม เจน กูดอลล์ ในวัย ๘๔ ปี เดินทางมาประเทศไทยเป็นครั้งแรก และ *สารคดี* ได้รับโอกาสในช่วงเวลาพิเศษสุด ๔๐ นาที เพื่อนำสารที่เธอต้องการบอกมาบอกให้คุณผู้อ่านโดยเฉพาะ ๓

