

Sarakadee Magazine

[สารคดี]

๔๐๕

www.sarakadee.com

# Food & Fit

กับอยู่คู่กีด  
ชีวิตพืชมัวร์

Story





## สารบัญ

|    |                                   |    |  |     |   |
|----|-----------------------------------|----|--|-----|---|
| ๒  | ราก-รอย<br>"ราก-รอย" ๔            | ๑๔ | มิตรจากเมล   | ๒๔  | วิทย์คิดไม่ถึง<br>สมองที่ ๒                                   |
| ๔  | วาดเมือง<br>เอธิโอเปีย            | ๑๖ | Oh ! seed<br>แก้วเจ้าจอม<br>(Lignum vitae)                                     | ๒๘  | ASEAN Youth<br>จากดีลีสู่กรุงเทพฯ<br>อารีฟ วีซัล เมาลานา      |
| ๘  | เรื่องเด่นประจำฉบับ               | ๑๘ | Holistic<br>ทำน้อยได้มาก   | ๓๐  | คิดถึงเขาไหม<br>หม่อม ทองดี<br>สิบบีทีโอบยบินหาฝัน สัญชาติไทย |
| ๑๒ | จากบรรณาธิการ<br>เพียงแค่เม็ดทราย | ๒๒ | Change From Below<br>เมเดียน : จากเมืองมาเที่ยว<br>สู่เมืองนวัตกรรม (ตอนที่ ๑) | ๑๕๔ | ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์  |





๑๕๖ เฮโลสาระพา

๑๕๘ **Hidden (in) Museum**  
“พัตซ์ก” พัฒนาคณะศิลปิน  
แบบชาววังรัตนโกสินทร์

๑๖๐ **ท้ายครัว**  
ชวนตระเวนแหล่งกะปิ  
บ้านตาลลูกอ่อน

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๔๐๕  
พฤศจิกายน ๒๕๖๑



ภาพปก : สิบสาย สำเร็จ

๓๒  
**Food & Fit  
Story**

๓๔  
**คนเลี้ยงหมู**  
จากหมูสารพัดใช้ตลาดสีเขียว

๔๘  
**ปะนาระ**  
อนุรักษ์กินได้ กินได้อนุรักษ์

๕๖  
**เปลี่ยนได้เพราะ “ปาก”**  
คนปากดีกับรศ.เปลี่ยนโลก

๗๔  
**อร่อย**  
ได้เวลาเก็บลินแล้วชิมรส

๘๖  
**ไท่เก๊ก**  
ที่ไม่ใช่แค่แอโรบิกคนแก่

๑๐๔  
**โรงเรียน**  
แต่ทุกวัยเด็กและการเติบโต

๑๑๖  
**Heavy Combat**  
ใส่เกราะออกประลอง  
จำลองชีวิตยุคกลาง

๑๒๖  
**“Juggling”**  
ศิลปะ ความงาม  
และการเคลื่อนไหว

๑๓๖  
**แนะนำนักเขียน-ช่างภาพ**  
ค่ายสารคดีครั้งที่ ๑๔