

Food & Fit

กินอยู่รู้คิด
ชีวิตพีทมัวร์

Story

5

9

3

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 จากดีลีสู่กรุงเทพฯ อารีฟ รีซัล เมาลานา
๘	เรื่องเด่นประจำฉบับ	๑๘	Holistic ทำน้อยได้มาก	๓๐	คิดถึงเขาไหม หม่อม ทองดี สิบปีที่โบยบินหาฝัน สัญชาติไทย
๑๒	จากบรรณาธิการ เพียงแค่เม็ดทราย	๒๒	Change From Below เมเดยิน : จากเมืองมาเปีย สู่เมืองนวัตกรรม (ตอนที่ ๑)	๑๕๔	ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์



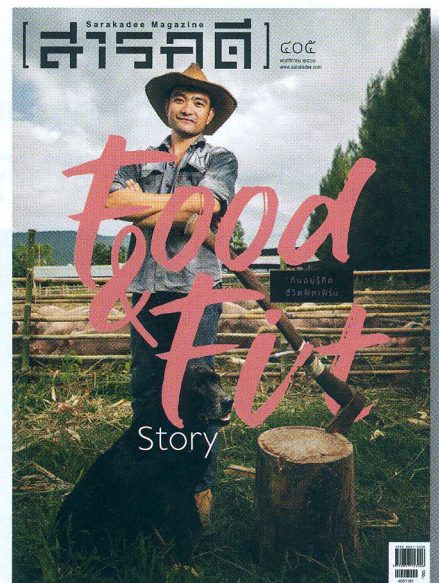


๑๕๖ เฮลโลสาระพา

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

๑๖๐ **ท้ายครัว**
ชวนตระเวนแหล่งกะปิ
บ้านตาลลูกอ่อน

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๔๐๕
พฤศจิกายน ๒๕๖๑



ภาพปก : สืบสาย สำเร็จ

๓๒ Food & Fit Story

๓๔

คนเลี้ยงหมู

จากหมูสารพัดใช้ตลาดสี่เหลี่ยม

๔๘

ปะนาอะ

อนุรักษ์กินได้ กินได้อนุรักษ์

๕๖

เปลี่ยนได้เพราะ “ปาก”
คนปากดีก็บรกดขี่เปลี่ยนโลก

๗๔

อรั๋ออย

ได้เวลาเก็บลั่นแล้วชิมรส

๘๖

ไท่เก๊ก

ที่ไม่ใช่แค่แอโรบิกคนแก่

๑๐๔

โรงเรียน

แต่ทุกวัยเด็กและการเติบโต

๑๑๖

Heavy Combat

ใส่เกราะออกประลอง
จำลองชีวิตยุคกลาง

๑๒๖

“Juggling”

ศิลปะ ความงาม
และการเคลื่อนไหว

๑๓๖

แนะนำนักเขียน-ช่างภาพ
ค่ายสารคดีครั้งที่ ๑๔