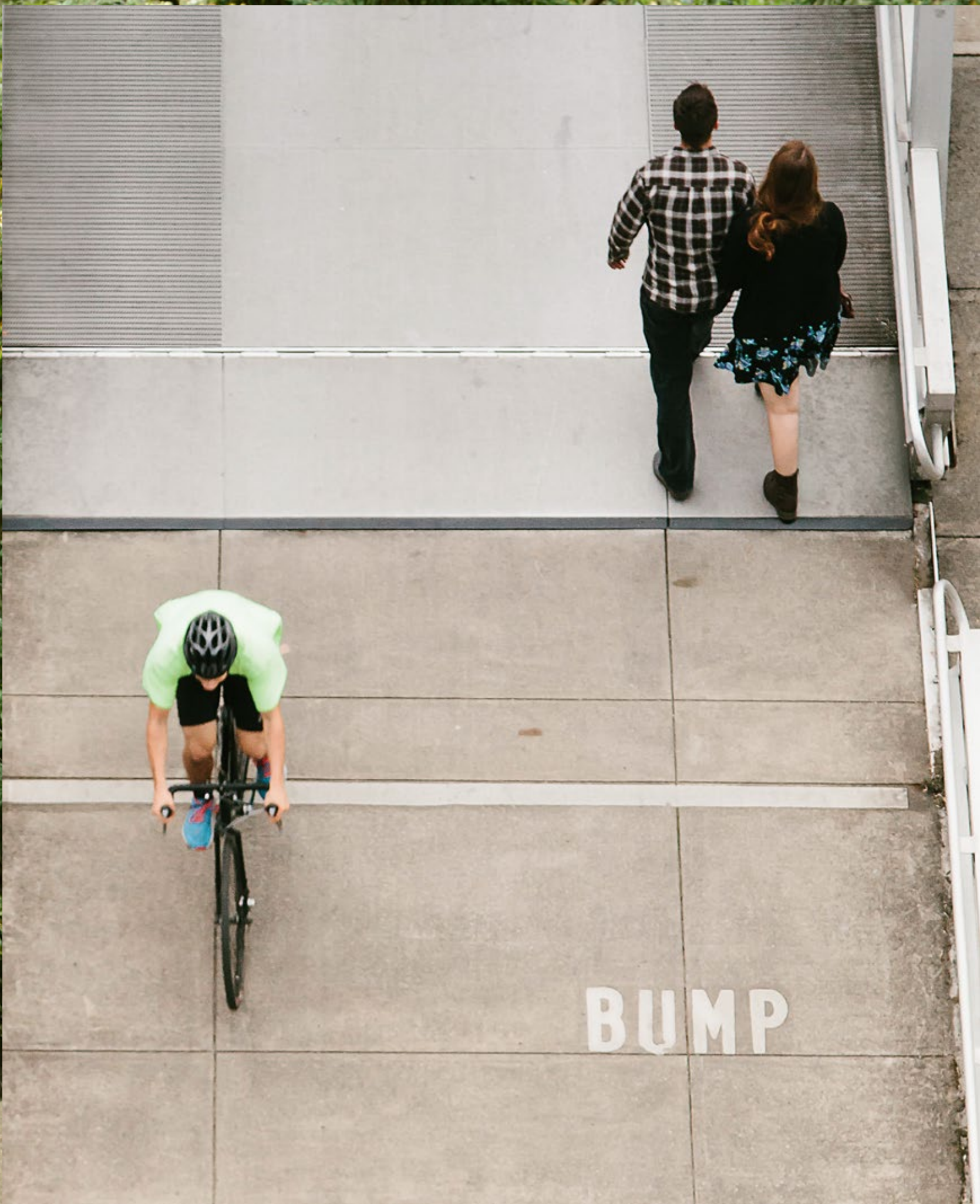


Whizdom 101



whiz
DOM
M

101
BANGKOK

November 2016
Issue 3 | Spend Smart

Keep on / Ready Steady Go! /
Co / Talk / Livable / Sweats /
Eat / Recipe / Compilation /
See Relationship / Share

พระเจ้าเสด็จสู่สวรรคาลัย น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น อันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า
บริษัท แมกโนเลีย ควอลิตี้ ดีเวลล็อปเม้นต์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
บริษัทในกลุ่มดีทีจีโอ คอร์ปอเรชั่น จำกัด



พื้นที่ของทุกแรงบันดาลใจ

The Great Good Place for All Inspirations



พัฒนาภายใต้แนวคิด “The Great Good Place”

Whizdom 101 (วิสดอม วัน-โอ-วัน) คอมมูนิตีที่พัฒนาโครงการให้เป็นมากกว่าสิ่งปลูกสร้าง โดยการนำสเปซและสิ่งรอบโผลฟิสไตส์ให้กับคนรุ่นใหม่ ภายใต้แนวคิด “The Great Good Place” ที่ซึ่งเป็นการผสมผสานกันอย่างลงตัวที่สุด ระหว่างที่อยู่อาศัยที่ทำงาน และที่พักผ่อนทำกิจกรรมทางสังคมต่างๆเพื่อมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะกลุ่มคนรุ่นใหม่ ควบคู่กับการมุ่งพัฒนาสภาพแวดล้อมโดยรอบ เพื่อเป็นโครงการมาตรฐานระดับสากล

“The Great Good Place” concept

Developed to be more than just buildings, Whizdom 101 delivers a lifestyle to young generations under “The Great Good Place” concept which aims to provide an ideal balance between the homeplace, workplace, and social places where quality of life will flourish. The project targets young generations and elevates surrounding vicinities to world-class standards.

สังคมครบวงจรแบบดิจิทัล

หนึ่งในโครงการที่ใหญ่ที่สุดบนถนนสุขุมวิท ด้วยเนื้อที่ก่อสร้างทั้งหมด 43 ไร่ ใกล้กับสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสปุนนวิท โครงการที่ซึ่งสำนักงาน ที่พักอาศัย ร้านค้าปลีกและสิ่งอำนวยความสะดวก และพื้นที่โผลฟิสไตส์ รวมไปถึงพื้นที่ส่วนกลางทั้งหมด จะอยู่บนโครงข่ายดิจิทัลแพลตฟอร์มเดียวกัน ทำให้ที่แห่งนี้มีลักษณะเป็นเมืองดิจิทัลที่เชื่อมประสานกันเป็นเครือข่ายแบบไร้รอยต่อ โดยพื้นที่ทั้งหมดจะสามารถเชื่อมต่อไวไฟ (wifi) ที่มีความเร็วสูงสุดได้ฟรี ทำให้ทุกคนในสังคมแห่งนี้มีอิสระภาพในโลกดิจิทัลแบบไร้ขีดจำกัด

Integrated digital community

With its 43-rai (17 acres) land area, Whizdom 101 is one of the largest developments on Sukhumvit Road. Situated close to the BTS Punnawithi station, the project will be a fully integrated digital community where offices, residences, retail and lifestyle facilities, as well as common areas will all be on a common digital platform, making the development a seamlessly connected digital town. The entire area will have the fastest wifi connectivity provided free and give everyone in the community total freedom in the digital world.

ครั้งแรกในเมืองไทยกับคอมมูนิตีสุดทันสมัย Thailand's first innovative community

• การผสมผสานกันอย่างลงตัวที่สุดระหว่างโครงการที่พักอาศัย ร้านค้าปลีก สำนักงานและพื้นที่สาธารณะขนาดใหญ่รวมอยู่ในพื้นที่เดียวกันอย่างลงตัว

• พื้นที่ในส่วนเชิงพาณิชย์ทั้งหมดของโครงการถูกออกแบบเป็นคอนเซ็ปต์ไฮบริด (Hybrid) ที่ผสมผสานพื้นที่ภายในและภายนอกอาคารเข้าด้วยกัน ซึ่งไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในประเทศไทย

• เนรมิตเลนจักรยานและลู่วิ่งลอยฟ้าแบบหลายระดับ (multi-level) ชื่อว่า วิสดอม แทร็ก (Whizdom Track) ภายในอาคาร โดยมีระยะทาง 1.3 กิโลเมตร เพื่อส่งเสริมไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี

• สังคมดิจิทัลที่ครบวงจรและสมบูรณ์แบบแห่งแรกของประเทศไทยที่ซึ่งพื้นที่ส่วนทั้งหมดจะอยู่บนโครงข่ายดิจิทัลแพลตฟอร์มเดียวกันที่เชื่อมประสานกันเป็นเครือข่ายแบบไร้รอยต่อ

• An ideal balance between residences, retail facilities, offices, and large common areas.

• The development's entire commercial zone will be designed around a hybrid concept that blends indoor space with outdoor space on a scale never before attempted in Thailand.

• Includes an in-building multi-level bicycle lane and jogging track – called Whizdom Track – that passes in and out of the building on a 1.3 kilometre course to support a healthy lifestyle.

• Thailand's first fully integrated digital community where all areas will be on a common digital platform, making the development a seamlessly connected digital town.



MQDC (แมกโนเลีย ควอลิตี้ ดีเวลล็อปเม้นต์ คอร์ปอเรชั่น) บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ระดับลักซ์วอรี เจ้าของและผู้พัฒนาโครงการที่พักอาศัยและโครงการมิกซ์ยูสคุณภาพแบรนด์ Whizdom เนรมิต คอมมูนิตีมาตรฐานระดับสากล “Whizdom 101” (วิสดอม วัน-โอ-วัน)พื้นที่สังคมาเชื่อมต่อโครงข่ายดิจิทัลแบบครบวงจรแห่งอนาคต เพราะกลุ่มคนรุ่นใหม่ด้วยเงินลงทุนกว่า 30,000 ล้านบาท

MQDC (Magnolia Quality Development Corporation), the owner and developer of quality residences and Whizdom-branded mixed-use development projects, establishes a world-class community called “Whizdom 101” a seamlessly connected digital town targeting young generations – with Bht 30,000 million investment.



Words of Whizdom

The Great Good Place

Whizdom 101 (วิซดอม วัน-โอ-วัน) คือคอมมูนิตี้ที่พัฒนาโครงการให้เป็นมากกว่าสิ่งปลูกสร้าง ภายใต้แนวคิด The Great Good Place การผสมผสานอย่างลงตัวที่สุดระหว่างที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน และที่พักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนรุ่นใหม่ ควบคู่กับการพัฒนาสภาพแวดล้อมโดยรอบ เพื่อเป็นโครงการมาตรฐานระดับสากล

Living a Good Life

ด้วยการออกแบบที่ให้ความสำคัญกับผู้อยู่อาศัยในทุกรายละเอียดพร้อมการรับประกันถึง 30 ปีพิเศษด้วยระบบเติมอากาศเพื่อเพิ่มออกซิเจนในห้องนอนทุกห้อง และระบบ Smart Home Automation System ที่ผู้อยู่อาศัยสามารถสั่งการทำงานต่าง ๆ ในบ้านได้จากระยะไกลแม้อยู่นอกบ้าน ทั้งยังสะดวกสบายยิ่งขึ้นด้วยแอปพลิเคชัน Whizdom Apps ที่สามารถใช้อัจฉริยะสั่งงาน สั่งอาหาร หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการได้อย่างง่ายดาย รวมทั้งมีพื้นที่สีเขียวถึง 5.5 ไร่ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และทำกิจกรรมกลางแจ้ง

Working with Pleasure

นอกจากพื้นที่สำหรับสำนักงาน ในโครงการยังมี Co-working space ในคอนเซ็ปต์ Innovative Office Park เปิดโอกาสการทำงานในพื้นที่ที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ และสามารถรองรับได้ถึง 20,000 คน

Being Connected

บนพื้นที่ 43 ไร่ ประกอบไปด้วยสำนักงาน ที่พักอาศัย ร้านค้าปลีก สิ่งอำนวยความสะดวก สวนกว้าง พื้นที่ไลฟ์สไตล์ รวมไปถึงพื้นที่ส่วนกลางทั้งหมด อยู่บนโครงข่ายดิจิทัลแพลตฟอร์มเดียวกัน เป็นเมืองดิจิทัลที่เชื่อมประสานกันเป็นเครือข่ายไร้รอยต่อ สามารถเชื่อมต่อไวไฟความเร็วสูงสุดได้ฟรี เสริมประสิทธิภาพในโลกดิจิทัลแบบไร้ขีดจำกัด

Design Your Ideal Life

การออกแบบอย่างลงตัวที่ผสมผสานและเชื่อมต่อพื้นที่ภายในและภายนอกอาคารเข้าด้วยกันเป็นครั้งแรกในประเทศไทย โดยบริษัท Gensler บริษัทระดับโลกผู้เชี่ยวชาญงานออกแบบโครงการขนาดใหญ่ในเมืองต่าง ๆ เพื่อสร้างชุมชนให้น่าอยู่

Have a Healthy Lifestyle

Health and Wellbeing Centre ครบครันทั้งฟิตเนส และสระว่ายน้ำแบบชายทะเลสไตล์รีสอร์ทแห่งแรกในกรุงเทพฯ พร้อมด้วย Whizdom Track เส้นทางจักรยานและลู่วิ่งลอยฟ้าแบบ Multi-level ระยะทาง 1.3 กิโลเมตร เพื่อส่งเสริมไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี

Get into Nature

ในสัดส่วนที่ใหญ่ถึง 65% ของที่ดินทั้งหมดเป็นพื้นที่เปิดโล่ง และ 30% ของที่ดินทั้งหมดคือพื้นที่สีเขียว ซึ่งให้ความสำคัญกับระบบนิเวศ ต้นไม้ใหญ่ พืชพรรณ และสัตว์ท้องถิ่น เป็น Green Oasis ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียม

Whizdom 101 is a community developed to be more than buildings, under 'The Great Good Place' concept – the perfect combination between residence, workplace, and common areas for socializing – for the good quality of life of the new generation, and the aim to develop the surrounding area to become a project with international standards.

Living a Good Life

The design created with the residents in mind in every detail that comes with a 30-year warranty*. With Energy Recovery Ventilator (ERV) or fresh air system that increases oxygen flow in every bedroom; the Smart Home Automation System that enables the residents to operate any function in their homes from outside locations; the Whizdom Apps which can be used to make reservations for gym classes, restaurant tables, and activities in the project; as well as a 5.5-rai green space for relaxation and outdoor activities, life will simply be better.

Working with Pleasure

Besides an office space, the project offers a co-working space that can accommodate up to 20,000 persons under the 'Innovative Office Park' concept, enabling working close to nature.

Being Connected

The 43-rai area consists of offices, residential buildings, retail shops, facilities, spacious park, lifestyle areas, as well as common areas all with-in the same digital network platform, creating a digital town with a seamless network where you can connect to the free high-speed Wi-Fi and access the unlimited freedom in the digital world.

Design Your Ideal Life

The smooth design that combines and connects indoor and outdoor spaces for the first time in Thailand by Gensler – the world-class company specialized in designing big projects in different cities to create livable communities.

Have a Healthy Lifestyle

Health and Wellbeing Centre that offers a complete range of fitness equipment, and the first resort-style beach pool in Bangkok, as well as the Whizdom Track – a 1.3 kilometer-long multi-level jogging track and bike lane – to promote a healthy lifestyle.

Get into Nature

With up to 65 percent of the entire land as an open space and 30 percent a green space where balanced ecosystem with local plants and animals are seen as important, this space is a green oasis that everyone can access.

“Time is the most valuable thing a man can spend.”

Theophrastus

จับจ่ายใช้ ‘ชีวิต’

Writer : Yiwah Jiraangkoon
Illustrator : Natee Kong

Spend Smart

จ่ายเวลา 3 ชั่วโมงให้กับหนังสือที่น่าสนใจในห้องสมุด โอนวันว่าง 3 วัน 2 คืน ในการไปพักผ่อนกับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา สะสมเวลานอนให้เต็มอิ่ม 8 ชั่วโมงแล้วตื่นมาใช้ชีวิตคุณภาพ เปลี่ยนช่วงเวลาว่างเปล่าบนการจราจรติดขัด ให้กลายเป็นเวลาออกกำลังกาย

ลองคิดเล่น ๆ ว่าถ้าเราตีค่าเวลาเป็นตัวเลขเหมือนเงินตรา เราจะจับจ่ายใช้สอยให้คุ้มค่าที่สุดและลงตัวกับไลฟ์สไตล์ของตัวเองได้อย่างไร เราจะเผลอทุ่มเพื่อขู่ยสุร่าย หรือประหยัต์มัยยัต์ราวกับมันเก็บสะสมได้หรือเปล่า Whizdom 101 Tabloid ฉบับนี้ จึงอยากชวนทุกคนมาคิดถึงการจับจ่ายใช้สอยในมุมใหม่ที่ไม่ใช่เพียงการซื้อขายและเป็นเจ้าของอย่างที่หลายคนคุ้นเคย (หรือกระทั่งเสพติด) โดยเราจะพูดถึงการใช้จ่ายชีวิต เวลา และความสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว ด้วยการแลกเปลี่ยนอย่างสมดุล เพราะเราเชื่อว่า โลกอนาคตที่กำลังจะมาถึง ควรเป็นโลกที่เรา ‘แชร์’ กันได้บนพื้นที่ที่กว้างขวาง และไม่มีข้อจำกัดใดมาเป็นกำแพงกัน เช่นเดียวกับแนวคิดที่ซ่อนอยู่ในทุกรายละเอียดของ Whizdom 101

และที่มากกว่านั้น เราเชื่อว่าหากเราเข้าใจวิธีใช้จ่ายอย่างฉลาด ไม่ว่าจะเงิน เวลา หรือความสัมพันธ์ เราจะมีมันได้อย่างมีค่าที่สุด

Spending 3 hours on an interesting book in a library, going on a 3-day/2-night vacation with the whole family, getting 8 hours of sleep to be ready for a quality life, turning a time wasted in traffic into a workout time.

Imagine if we estimated time the same way we do with money, how reasonably could we spend it to suit our lifestyle? Would we spend it extravagantly, or would we try to save it as if it could be kept? In this issue, we'd like to encourage you to think of spending from a different aspect which covers not only spending and owning objects like what we're familiar with (or even addicted to). Instead, we'll be focusing on spending life, time, and relationship with everything around us. By exchanging reasonably, we believe that the approaching future can be the world where we can 'share' without limitation – the same as the thoughtful concept that reflects in every detail of Whizdom 101.

What's more, we believe that if we understand how to spend wisely; whether it's money, time or relationship, we'll make the best use of it.

*รับประกัน 30 ปีตามเงื่อนไขของบริษัทกำหนด
*a 30-year warranty in accordance with the conditions specified by the company

Are you a Shopaholic?

แค่ชอบช้อปปิ้งหรือเสพติดการช้อปปิ้ง?

Just love shopping or addicted to it?

จากการวิจัยของ Ruth Engs แห่งมหาวิทยาลัยอินเดียนา สหรัฐอเมริกา บอกว่าภาวะเสพติดการช้อปปิ้งเกิดจากฮอร์โมนเอนโดรฟินและโดปามีนที่สมองหลั่งยามที่ได้จับจ่ายใช้สอยและทำให้เรารู้สึกดี ซึ่งเมื่อเราได้รับความรู้สึกดีจากวิธีนี้บ่อยครั้งเข้า โอกาสที่จะเสพติดก็มีสูงขึ้น ซึ่งรูธ อิงส์ อ้างว่า 10-15% ในพวกเรามีความเสี่ยงที่จะเสพติดการช้อปปิ้ง

A research by Ruth Engs from Indiana University, US, states that shopping addiction arises from the endorphins and dopamine released from the brain which make we feel good and become addictive over time. According to Engs, 10-15% of people may have a genetic predisposition to an addictive behavior.

ว่าแต่...เราจะเป็นหนึ่งในสิบห้าเปอร์เซ็นต์นั้นหรือเปล่า?!

Want to know if you are among the 15%?

นี่คือแบบทดสอบง่าย ๆ ว่าคุณได้ก้าวข้ามเส้นแบ่งบาง ๆ สู่ภาวะ Shopaholic แล้วหรือยัง

Check the following out to see if you're a shopaholic already:



○ คุณเริ่มซ่อนบัตรเครดิต ใบเสร็จ หรือคุณก็เพิ่งไปซื้อไปมาให้คนในบ้านเห็น
You start to hide credit card bills, receipts or shopping bags.



○ คุณเริ่มโกหกราคาหรือเวลาที่คุณใช้ในการไปช้อปปิ้ง
You start to lie about how much time or money you spent shopping.



○ คุณจ่ายเกินกว่าที่คุณจะจ่ายได้
You spend more than you can afford.



○ เปิดบัตรเครดิตใบใหม่เพื่อซื้อให้มากขึ้น
You apply for another credit card so you can shop more.



○ คุณซื้อของที่ไม่เคยได้ใช้ประโยชน์จากมันสักครั้ง
You buy things that you'll never use.



○ การช้อปปิ้งเป็นวิธีที่คุณใช้ในการจัดการเวลาโกรธ หดหู่ หรือเศร้า
You shop when you are angry, depressed or sad.



○ คุณสูญเสียการควบคุมตัวเองเวลาช้อปปิ้ง
You lose control over your shopping behavior.



○ ช้อปปิ้งเป็นวิธีที่ทำให้คุณรู้สึกผิดน้อยลงจากการช้อปปิ้งคราวที่แล้ว??
You shop to feel less guilty about a previous shopping spree?!



○ การช้อปปิ้งเริ่มทำลายความสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่น ๆ
It starts to harm your relationships.

หากคุณตอบว่าใช่เกิน 4 ข้อ ยอมรับเถอะว่าคุณเริ่มเสพติดและควรหาวิธีการเยียวยาตามนี้

If the answer to 4 or more of the above is 'yes', just admit you're getting addicted to shopping and should start doing something about it.

- > สำรวจตัวเองว่าคุณซื้อเพราะอะไร เมื่อ โกรธ ให้รางวัลตัวเอง แข่งขัน เพราะมันลดราคา แล้วยอมรับแบบแมน ๆ ว่าอะไรคือแรงจูงใจและคุณพร้อมจะปรับเปลี่ยนมัน
- > การจัดบ้านครั้งใหญ่เป็นเวลานานสำคัญ การเห็นข้าวของที่ซื้อมาแล้วไม่ได้ใช้ประโยชน์ เสื้อผ้าแบบเดิม ๆ ล้นตู้ และความเหนื่อยในการจัดเก็บอาจทำให้คุณแฮงและมึนสติในการช้อปปิ้งครั้งหน้ามากขึ้น
- > งดไปในที่ที่กระตุ้นการจับจ่าย หลีกเลี่ยงห้างสรรพสินค้าใหญ่ ๆ ที่เต็มไปด้วยป้ายลดราคา กรุงเทพฯ มีทางเลือกให้คุณได้ใช้ชีวิตมากกว่าดีพาร์ตเมนต์สโตร์
- > ถ้ารู้ตัวว่าจะลงแดงหนักเลิกช้อปปิ้ง ให้เปลี่ยนไปช้อปปิ้งสินค้าที่ติดต่อสุขภาพแทน อย่างน้อยร่างกายก็ได้ประโยชน์
- > บอกคนรอบข้างและขอแรงใจในการสนับสนุน

- > Ask yourself why you buy: you're bored, angry, rewarding yourself, competing, or because they're on sale. Admit what the motivation is and that you're ready to deal with it.
- > Tidying up your house helps best. Seeing things you've bought but never use, your closets full of the same clothes, and the energy it takes to put everything in order can make you afraid and become a more sensible shopper.
- > Avoid going to places like big malls full of red sale tags which can trick you to buy more. Bangkok has better to offer you than department stores.
- > If you know you can't live without shopping, try shopping for healthy products instead. At least they're good for your body.
- > Tell your family and friends and ask for their support.

Time Management

แนะนำเครื่องมือในโลกออนไลน์ที่ช่วยให้เราใช้จ่ายในมุมมองต่าง ๆ อย่างฉลาด ไม่ว่าจะเป็นเงิน เวลา และไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต

Some online tools can help you spend wisely, be it money, time or lifestyle. Here are some of them we'd like to recommend:



Coach.me :

Slice :

Google Now :

แอปพลิเคชันที่ช่วยผลักดันให้ทุกฝันเป็นจริงได้ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นการนอนเต็มอิ่ม กินข้าวตรงเวลา หรือจัดการงานสำคัญ โดยจะเปิดโอกาสให้เราได้โต้ตอบกับผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ แบบตัวต่อตัว เพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้อย่างถูกต้อง แถมเราเองยังรับหน้าที่เป็นโค้ชให้คนอื่น ๆ ได้ตามความถนัดของตัวเองอีกด้วย

เมื่อความสะดวกสบายในการซื้อสินค้าออนไลน์ไม่ใช่เรื่องใหม่อีกต่อไป Slice จึงหยิบอินไซด์ด้านความรวดเร็วในการส่งราคาและโปรโมชั่นแบบรู้ลึก รู้จริง อัพเดทกันเป็นรายวินาที ทำให้การตัดสินใจทันทั่วทั้งวางแผนการใช้จ่ายได้เหมือนมีผู้รู้อนาคตเป็นผู้ช่วยส่วนตัว

ไม่ต้องกรอกข้อมูลให้ยุ่งยาก ไม่ต้องลำบากสวมเครื่องติดตามตลอดเวลา Google Now ก็สามารถติดตามความเคลื่อนไหวของเราได้ตลอดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นช้อปปิ้งค้นหา รายการสิ่งที่ต้องทำในปฏิทิน แล้วส่งข้อมูลที่เราอยากรู้ตั้งแต่สภาพอากาศไปจนถึงผลฟุตบอลทีมโปรดมาให้แบบทันใจผ่านทางอีเมล

An application that helps you reach any goal from getting enough sleep, eating on time, to handling an important task. The app allows you to ask questions and get answers from experts to reach your goal effectively, or you can join to become a coach yourself.

Because convenience is no longer a new reason why people shop online... Slice is an online shopping app which outshines other apps in the same category in its insight of price drops and promotions that updates real-time so you can plan your spending as if you have a personal assistant who can see the future.

An application that keeps track of your online behavior from the search bar or your to-do list and delivers relevant information to you, from weather to live scores of your favorite football team, via email.

Things we should spend more time on

ใช้เวลากับครอบครัว : ทุกคนรู้ว่าครอบครัวคือสิ่งสำคัญและเติมพลังให้เราามากแค่ไหน แต่ความเคยชินและการใช้ชีวิตที่ไม่เอื้อต่อการอยู่ใกล้ชิดกันเหมือนเกาอาจทำให้การใช้เวลาร่วมกันยากขึ้น ลองจัดสรรเวลา ‘จำเป็นต้อง’ สำหรับการกินข้าวด้วยกัน หรือช่วยกันซ่อมแซมของเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้าน

Family: We all know that family is important and can be a great source of strength. However, today's busy lifestyle makes it harder to spend time together. Try allotting 'must-do' time for family dinner or even fixing things around the house together to create bonding experiences.

หาไลฟ์สไตล์กลางแจ้งที่ช้อปปิ้ง : จะจุจหม่าไปเดินเล่น ปลูกผักปลูกไม้ ซักจักรยาน วัง จ็อกกิ้ง หรือแค่นั่งฟังเสียงใบไม้ต้องลม ก็เป็นวิธีที่ช่วยปรับสมดุล ลดความเครียด ช่วยเรื่องความจำ แถมยังทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นด้วย

Outdoor activities: Taking your dog for a walk, going on a picnic, biking, jogging, or just listening to the sound of leaves rustling in the wind can help balance your mind, body, and soul, reduce stress, improve your memory, and make you sleep better.

อ่านหนังสือ : แม้ว่าทุกวันนี้เราจะมีข้อมูลให้อ่านเต็มหน้าจอ แต่การใช้เวลาดังใจอ่านหนังสือ นอกจากจะช่วยให้เรื่องสมาธิเต็ม ๆ แล้ว มันยังปรับปรุงทักษะการอ่าน การเขียน การวิเคราะห์ กระทั่งความจำให้ดีขึ้นได้ และมันยังช่วยลดความเครียดได้ด้วยนะ

Reading: These days there's so much information we can read online. However, spending time reading a book still proves to be very beneficial. It helps you to stay focused, improves your reading, writing, and analytical skills, improves memory, and reduces stress.

เรียนรู้สิ่งใหม่ : เรียนทอผ้า เรียนภาษาที่สาม สี่ ห้า หัดเขียนโปรแกรม หรืออะไรก็ตามที่ได้เรียนรู้ใหม่ นอกจากสิ่งที่เราได้เรียนรู้โดยตรงแล้ว มันยังช่วยพาเราไปพบคนใหม่ ๆ ความน่าสนใจใหม่ ๆ เพิ่มความมั่นใจ และเพิ่มขนาดความสุขได้ด้วย

Learning something new: such as weaving; learning a 3rd, 4th or 5th language; writing a computer program, or anything that is new to you. Besides the knowledge in an area that interests you, you'll also get to meet new people and stuff, improve your self-esteem, and expand your happiness even more.



Sources :
www.lifehack.org/articles/communication/8-things-you-should-spend-more-time-and-8-things-you-shouldnt.html
www.beatingaddictions.co.uk/addiction-to-shopping.html

ประหยัดเวลาด้วยทางลัด

Writer : Suwicha Pitakkanchanakul

READY

มนุษย์อยู่กับการตัดสินใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการซื้อเสื้อผ้า หาเส้นทางขับรถไปทำงาน หรือตัดสินใจเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ฯลฯ ซึ่งความสมเหตุสมผลในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำอะไรนั้น เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องชั่งตวงวัดผ่านสถานการณ์ของแต่ละคน

Innovation จาก Startup เป็นเครื่องมือใหม่ที่เกิดขึ้นมาเพื่อช่วยแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งให้กับผู้คนในยุคนี้ โดยมุ่งตรงไปที่เป้าหมายที่ง่ายและ ‘ลัด’ ที่สุด ลดขั้นตอนซับซ้อนวุ่นวาย เพื่อให้ชีวิตของผู้ใช้บริการสะดวกสบายยิ่งขึ้น ดังนั้น ธุรกิจ Startup ที่อยากตอบโจทย์นี้และสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้ใช้ การคำนึงถึงระยะเวลาที่สั้นที่สุด เพื่อประสิทธิภาพที่ดีที่สุด คือเรื่องสำคัญ

Human make decisions all the time; whether it's to shop for clothes, to find a route to work, or to have a major makeover, etc. The reasonability of whether or not to do something depends on an individual to weigh up each situation.

Startup is a newly invented tool to solve a particular problem for people nowadays by focusing on an easy goal and a ‘shortcut’ to reduce complicated procedures to facilitate its users. As a result, for any startup business who wishes to answer this need and create impressive user experiences, consideration of the shortest time and the best outcome is the key.

STEADY

Startup ว่ากันด้วยความรวดเร็วของการขยายตัวธุรกิจ และวัดกันที่ความตรงจุด ถูกต้อง ว่องไว หากจะถามถึงวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ คำตอบของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และต้นทุนที่มีอยู่ในมือ ซึ่ง 3 ข้อถัดจากนี้ คือวิธีสำคัญที่ Startup ไม่ว่าหน้าเก่าหรือใหม่ จำเป็นต้องมีติดตัวไว้เสมอ

Startup is about the rapidity of business expansion and the measures of success concern being on point, being correct, and being quick. The best way to achieve any set goal depends differently on the situation and the budget each business has. The following 3 points are what every startup, either new or old, has to keep in mind.

อย่าปล่อยให้คอยนาน

การตอบข้อความผู้ใช้งานหรือลูกค้าอย่างทันท่วงทีในยุคที่เราติดต่อกันได้ตลอดเวลา เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อความไว้วางใจที่ Startup จะได้รับต่อไป ผลสำรวจเผยว่า 51% ของผู้ใช้งานเลือกใช้ฟังก์ชันส่งข้อความมากกว่าอีเมลหรือโทรศัพท์ ช่องทางการติดต่อแบบทันทีทันควันแบบนี้จึงไม่ควรปล่อยให้ลูกค้ารอนานเกินหนึ่งวัน

Don't keep customers waiting.

Replying to your users' or customers' messages instantly in the era when we can contact each other anytime is very important for startups to build customer trust. A poll shows that 51 percent of users choose messaging function over email or telephone. Therefore, this instant contact channel shouldn't keep customers waiting for longer than one day.

รู้จักลูกค้า

นอกจากการทำแบบสอบถาม ทำสำรวจแบบเดิมๆ แล้ว ยุคนี้ Tech startup หลายเจ้าเลือกที่จะใช้ ‘Bot’ ซึ่งเป็นโปรแกรมโต้ตอบข้อความอัตโนมัติ เพื่อเก็บข้อมูลอย่างถูกต้องแม่นยำ นำข้อมูลที่ได้รับไปวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจลูกค้าได้อีกที แต่จะให้ดีกว่านั้นก็ควรบาลานซ์กับการโต้ตอบกับคนจริงๆ ด้วย เพราะจะทำให้ลูกค้ารู้สึกอุ่นใจและผูกพันกับแบรนด์ได้ง่ายขึ้น

Know your customers.

Besides questionnaires and surveys, many startups these days use ‘Bot’ – a program that responds to messages automatically – to collect information from customers to analyze and gain customer insights. It would be better, though, if customers can also get responses from a real person so they can trust and attach to the brand more easily.

เวลามีค่าเท่าเงิน

Startup มักมีสิ่งให้ต้องจัดการมากมายภายในเวลาอันสั้น การใช้เวลาที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าถือว่าเป็นการประหยัดทรัพยากรที่มีค่าไปด้วยเช่นเดียวกัน การทำงานที่มีการวางแผนดี มีระยะเวลาการทำงานที่แน่นอนย่อมช่วยประหยัดงบประมาณและเวลาที่มีค่าไม่ต่างกันด้วย

Time is as valuable as money.

Startups tend to have a lot to deal with within a short time. Spending the limited time wisely, therefore, counts as saving a valuable resource. A well-planned work with a certain work duration would surely save both the valuable budget and the valuable time.



“Indeed, the experience is not always faster but it is better.”

Robin Chan

GO!

“การสื่อสารผ่านข้อความกลายเป็นเรื่องสำคัญในยุคแห่งอินเทอร์เน็ตไปแล้ว ภาษาระหว่างการสนทนาที่เป็นธรรมชาติ และการส่งข้อความโต้ตอบไปมานั้นมีศักยภาพมากพอที่จะนำมาใช้ประโยชน์ได้มหาศาล แต่ยังไม่มีการนำวิธีการเหล่านี้ มาปรับเข้ากับการขายสินค้าที่ลงตัวได้สักที” นี่คือการเห็นของ Robin Chan อดีตหัวหน้าทีมธุรกิจภูมิภาคเอเชียของ Zynga และนักลงทุน Startup รายใหญ่ผู้คลุกคลีและคร่ำหวอดในวงการ Startup เป็นอันดับต้น ๆ คนหนึ่ง เขาจึงจับมือกับ Garrett Camp หนึ่งในผู้ก่อตั้ง Uber เกณฑ์ทีมงานมาช่วยกันพัฒนาระบบที่ตอบความต้องการแห่งยุคสมัยขึ้นมา เป้าหมายของพวกเขาคือการรวมเอาส่วนที่ดีที่สุดของธุรกิจที่จับต้องได้ มาผนึกรวมกับการช้อปปิ้งออนไลน์ ซึ่งตอบใจว่าการไม่ต้องออกไปพบปะผู้ให้บริการโดยตรง แต่ยังคงการบริการที่ดี ซึ่งยากเกินกว่าที่บริการใด ๆ ในโลกช้อปปิ้งออนไลน์จะมอบให้ได้ Operator จึงเกิดขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหานี้

การโต้ตอบผ่านข้อความเพื่อซื้อสินค้า การจัดส่งที่รวดเร็วปลอดภัย และการเข้าถึงสมาร์ตโฟนของผู้คน - คือหัวใจสำคัญของ Operator แอปพลิเคชันที่เรียกตัวเองว่าเป็น ‘Request Network’ เพราะใช้เครือข่ายการเชื่อมต่อสื่อสารของมนุษย์เพื่อดำเนินการตอบสนองความต้องการของลูกค้า การให้บริการเหมือนเราเดินเข้าไปในร้านขายของแล้วมีพนักงานในร้านมาช่วยแนะนำข้อมูลแบบเจาะลึกให้อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เพียงแต่ไม่ต้องเดินออกไปข้างนอกด้วยตัวเอง และเราสามารถส่งข้อความโต้ตอบกับลูกค้าก่อนกดซื้อสินค้าได้ทุกที่ ทุกเวลา

ความสำเร็จของ Startup รายนี้คือการเปลี่ยนเวลาที่เสียไปกับการเดินทางหรือการเสิร์ชหาข้อมูลก่อนการตัดสินใจให้ผู้จับสินค้ากับผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมตอบทุกคำถามบนโลกออนไลน์ และส่งสินค้าขึ้นไปด้วยระบบที่คนยุคใหม่เชื่อใจอย่าง Uber นั่นเอง

ทางลัดที่ดีมีและง่าย คือความล่ำเร็วที่ Operator ค้นเจอ

“Messaging was going to be a very big theme in the age of the Internet. Natural language and messaging could potentially usurp keyword queries punched into search boxes. But messaging wasn’t being applied to commerce, yet”, said Robin Chan, the former head of Zynga’s Asia Business Division and an active angel investor specializing in startup business. Chan, together with Garrett Camp, an Uber co-founder, has built a team to develop a system that answers today’s needs. Their goal is to combine the best parts of brick-and-mortar business with online shopping, answering the customers’ desire not to go outside to meet with the service provider by themselves while still get an expert personal service. Such desire is too difficult for any online-shopping service to offer and it is what Operator was born to do.

Responding via text messages to buy products, quick and safe delivery, and people’s smartphone using behavior are the heart of Operator – an application that calls itself a ‘Request Network’. The app uses human communication network to answer customers’ needs. It allows users to experience an expert personal service as if they are in the stores while actually being somewhere else. Plus, users can interact with experts anytime and anywhere before making a decision.

The success of this startup is the ability to replace the time wasted on traveling or searching for information before making decisions with experts who are ready to answer every question online and deliver products with the trustworthy system Uber.

An effective and easy shortcut is the success that Operator has found.

“Technology made large populations possible; large populations now make technology indispensable.”

Joseph Krutch

ภูมิศาสตร์แห่งความเป็นไปได้

Writer : Suwicha Pitakkanchanakul
Illustrator : Natee Kong

นับวันธุรกิจด้านการสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตยิ่งเติบโตอย่างหยุดไม่อยู่ โดยเฉพาะ Startup ที่พึ่งพาเทคโนโลยีเป็นหลักนั้น ดึงดูดเม็ดเงินลงทุนกันไปแล้วกว่าครึ่งของเงินลงทุนทั้งหมดในตลาด Startup จึงไม่น่าแปลกใจที่ซิลิคอน แวลลีย์ ซึ่งเปรียบเสมือนโรงเรือนเพาะ Startup นานาพันธุ์ออกสู่ตลาด จะเติบโตขยายสาขาไปทั่วโลก เปิดโอกาสให้นักคิด นักลงทุน ซึ่งมีความแตกต่างด้านแนวคิด กรัฟฟิการ และวัฒนธรรมได้มีโอกาสใหม่ๆ ให้ไว้วางใจไม่แพ้กัน

ฉบับที่แล้วเราพาไปรู้จักว่าซิลิคอน แวลลีย์ ต้นแบบเป็นอย่างไร ฉบับนี้ถึงคราวซิลิคอน แวลลีย์ ทั่วโลกกันบ้าง

Silicon Wadi หมู่บ้านในฝันของ Startup

ต้องขอบคุณการส่งเสริมของรัฐบาลอิสราเอลที่ช่วยให้ผู้ประกอบการหน้าใหม่ไปได้ไกลขึ้นในสายงาน Tech startup จนทำให้เมืองหลวงของอิสราเอลกลายเป็น Hub ขนาดใหญ่ชื่อว่า Silicon Wadi ด้วยความจำเป็นอันเกิดขึ้นจากความขัดแย้งเรื่องพรมแดน ทำให้ชาวอิสราเอลสนใจนวัตกรรมและเทคโนโลยีเป็นทุนเดิม เทคโนโลยีด้านการทหารของพวกเขาต่อยอดไปยังเทคโนโลยีด้านอื่นๆ ได้อีกเพียบบวกกับลักษณะของ Startup ที่เริ่มจากแนวคิดใหม่ๆ ก็สร้างมูลค่าได้มหาศาล ชาวอิสราเอลจึงกระโดดลงสนามนี้กันอย่างถ้วนหน้า เกิดโครงการ Tel Aviv Global ที่ส่งเสริมให้ชาว Startup จากทั่วโลกเข้ามาอยู่อาศัยและทำงานที่นี่โดยเฉพาะ

Silicon Wadi, a dream village for startups

Thanks to the support from the Israeli government that enables the entrepreneurs in the tech startups to move forward, the business capital of Israel ‘Tel Aviv’ has become a hub called ‘Silicon Wadi’. The needs that occurred from the border conflicts made the Israelis interested in innovations and technologies. Their military technology which has been applied to develop several different kinds of technology and a characteristic of startups that can create immense value from new ideas encourage many Israelis to enter the field of startup business, resulting in the birth of ‘Tel Aviv Global’ – the project that creates a community for startups from around the world to live and work.

Each day, internet-based businesses continue to grow ceaselessly, especially startups that rely mostly on technology which make up over half of all the investment in the startup market. It’s not surprising, therefore, that Silicon Valley which is like an incubator for every type of startups has grown and become a model for technology centers throughout the world, offering opportunities for thinkers and investors with different ideas, resources, and cultures to grab.

In the previous issue we introduced you to the original Silicon Valley. This issue is the turn of Silicon Valleys around the world.

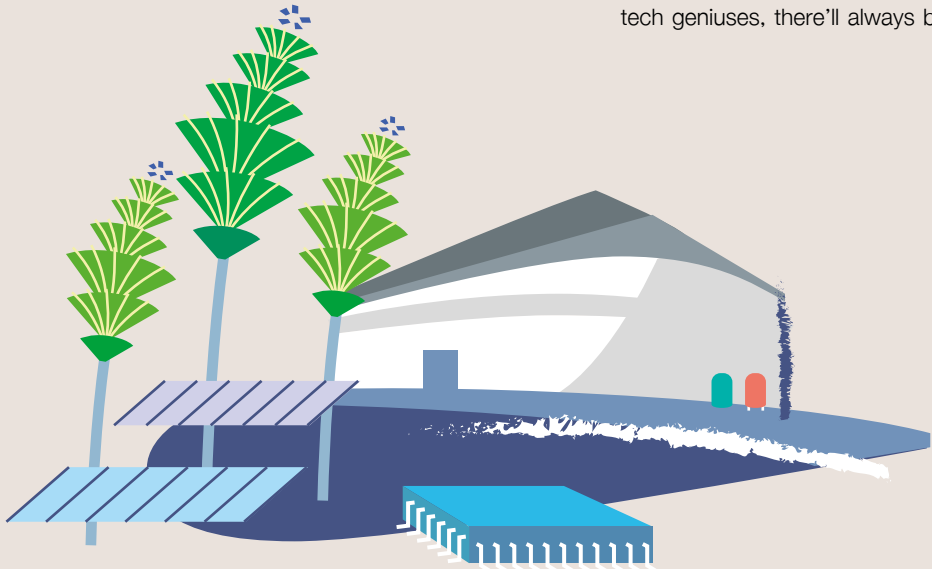


WISTA ดินแดนไอเดียแห่งเยอรมนี

คงไม่พูดเกินไปนักหากจะบอกว่า เบอร์ลินเปรียบเหมือนเมกกะแห่งความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมของโลก และหากได้รู้จักกับ WISTA ศูนย์วิทยาศาสตร์ที่เติบโตอย่างรวดเร็วในทุกด้าน พัฒนาการสื่อสารได้อย่างก้าวกระโดดไม่แพ้เทคโนโลยีชีวภาพ สิ่งแวดล้อม และวิศวกรรมเวชศาสตร์ ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา เบอร์ลินได้กลายเป็นดินแดนบ้านเกิดของ Startup จำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นเว็บไซต์ วิดีโอเกม โซเชียลมีเดีย แอปพลิเคชันต่างๆ ในสมาร์ตโฟน ซึ่งแม้จะอัดแน่นไปด้วยผู้คนมากความสามารถทั่วพื้นที่ 4.2 ตารางกิโลเมตร แต่ที่นี่ก็ยังคงมีที่ว่างพอสำหรับนักสร้างสรรค์หน้าใหม่เสมอ

WISTA, the land of ideas in Germany.

It would be no exaggeration to say that Berlin is a mecca of creativity and innovation of the world if you get to know WISTA – the Science and Technology Park that has been growing rapidly in every aspect whether it’s communication, biochemical technology, environment, and medical science engineering during the past decades. Berlin has become a home to dozens of startups like websites, video games, social media, smartphone applications, and so on. Although the 4.2- square kilometer area is packed with tech geniuses, there’ll always be room for new creators.



Silicon Forest ศูนย์รวมความไฮเทคในพอร์ตแลนด์

จากการยกเลิภาษีอุตสาหกรรมไอทีในปี 1984 ทำให้โอเรกอนกลายเป็นรัฐเนื้อหอมสำหรับบริษัทเทคโนโลยียักษ์ใหญ่ที่มองหาฐานการผลิต บริษัทสัญชาติญี่ปุ่นจำนวนมากจึงเข้ามาลงทุนในพื้นที่นี้ ส่งผลให้มีการสร้างแรงงานทักษะสูงด้านเทคโนโลยีขึ้นจำนวนมาก และโครงสร้างพื้นที่ที่พร้อมสรรพสำหรับการรองรับการพัฒนาต่างๆ จากเมืองทดสอบมาตรฐานผลิตภัณฑ์ จึงค่อยๆ พัฒนามาเป็นศูนย์กลางการผลิตชิ้นส่วนอุปกรณ์ สารกึ่งตัวนำ และเทคโนโลยีต่างๆ มาจนถึงปัจจุบัน และกลายเป็นหนึ่งในศูนย์รวมอุตสาหกรรมเทคโนโลยีขั้นสูงที่สุดแห่งหนึ่งในสหรัฐฯ กว่า 1,500 บริษัทเลือกที่จะมาก่อตั้งอยู่ในเมืองเล็ก ๆ อย่างพอร์ตแลนด์ตั้งแต่ปี 2006

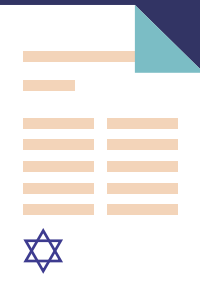
Silicon Forest, the cluster of high-tech companies in Portland

From the IT industrial tax exemption in 1984, Oregon has become a beloved state for big tech companies looking for manufacturing base. Many Japanese companies have made investments here, resulting in the creation of highly skilled tech labor and the complete area structure to accommodate different types of development. From the city known for product standard testing, Portland gradually developed and become the center of parts and semiconductors production and technologies until today, as well as become one of the advanced technology industrial centers in the US. More than 1,500 companies have chosen to establish operations in Portland since 2006.



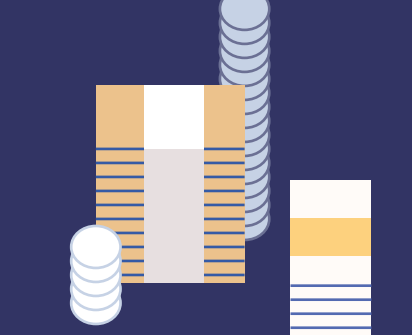
■ ทุกๆ ช่วงสองตึกในเมือง Tel Aviv จะพบบริษัท Startup มากถึง 40-50 บริษัท

There might be up to 40-50 startups within two blocks in Tel Aviv.



■ คู่มือวิธีการจัดตั้งธุรกิจ (Guide to start a business) สำหรับ Startup ในอิสราเอล ง่ายคายมาก จนมีความยาวเพียง 1 หน้ากระดาษ A4 เท่านั้น

The guide to start a business for startups in Israel is so simple it is only an A4-page long.



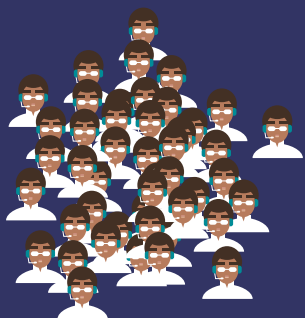
■ WISTA ได้รับเงินทุนและเงินอุดหนุนจากแหล่งต่างๆ มากถึง 2 พันล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในปี 2015

WISTA received up to USD 2,000 million of budget and subsidy grant from various sources in 2015.



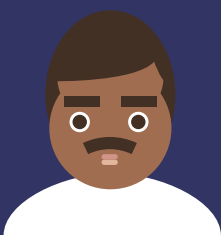
■ ปลายศตวรรษที่ 20 การจ้างงานในพอร์ตแลนด์เพิ่มสูงขึ้นจาก 34,000 ตำแหน่ง เป็น 61,000 ตำแหน่ง เนื่องจากการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ก้าวกระโดดจนส่งผลมาถึงทุกวันนี้

By the end of the 20th century, the employment rate in Portland rose from 34,000 positions to 61,000 positions as a result of the huge leap forward of the industrial development which still affects the economy today.



■ คาดกันว่าในปี 2020 บังกอลอร์จะมีแรงงานผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีจำนวนมากที่สุดในโลกราว 2 ล้านคน

It is expected that by 2020, the number of tech specialists in Bangalore will reach 2 million, making up the majority of the tech specialists around the world.



TO BE BANGALORED

■ 'To be Bangalored' หมายถึง ตกงานเพราะบริษัทหันไปจ้างแรงงานราคาถูกในประเทศอื่นแทน เป็นศัพท์แสลงที่สะท้อนปรากฏการณ์บริษัทข้ามชาติหันมาจ้างชาวอินเดียในบังกอลอร์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

'To be Bangalored' means to be unemployed because of the position one formerly held being outsourced overseas. It's a slang that reflects the continual increase of many multinationals to outsource Indian workers in Bangalore.



■ CEO ของ Bubbly ย้ายงานครึ่งหนึ่งจากซิลิคอน แวลลีย์ มาทำงานที่สิงคโปร์ เพราะค่าค่าเป็นงานที่สิงคโปร์ถูกกว่าและหาบรรดาผู้เริ่มต้นธุรกิจและพร้อมที่จะลงทุนได้มากกว่า

The CEO of Bubbly moved half of its jobs from Silicon Valley to Singapore because of the much lower operating cost and the availability of business entrepreneurs and investors.



100 MB

■ เกาหลีใต้ได้เปรียบด้านการพัฒนา Tech startup มากกว่าประเทศอื่นๆ ด้วยอินเทอร์เน็ตความเร็ว 100 MB ต่อวินาที ตีคู่สูงถึงหมดยี่สิบครั้ง่ายเคเบิลก็เชื่อมต่อกัน ทำให้ประชาชนทุกคนออนไลน์ได้ตลอดเวลา

South Korea has the advantages in tech startup development over other countries because of the availability of an internet speed of 100 MB and the cable networks that link between all of the high buildings, allowing everyone to be online anytime.



Campinas โรงบ่มเศรษฐกิจแห่งอเมริกาใต้

บราซิลเป็นผู้นำด้านการลงทุนอันดับต้น ๆ ของประเทศในแถบลาตินอเมริกา มีผู้ประกอบการจากประเทศใกล้เคียงอย่างชิลี เปรู และอีกหลายประเทศเลือกที่จะมาแจ้งเกิดที่นี่อย่างอุ่นหนาฝาคั่ง เนื่องจากความไม่มั่นคงของเศรษฐกิจในภูมิภาคนี้ ทำให้ Startup จากประเทศอื่นๆ ต้องย้ายมายังบราซิลเพื่อจะขยายขนาดธุรกิจ ซึ่งการมีอยู่ของ Campinas เหมือนกับสิ่งทีชิลิคอน แวลลีย์ มีทุกประการ ไม่ว่าจะเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำ ศูนย์เทคโนโลยี บริษัทขนาดใหญ่ แรงงานฝีมือชั้นสูง และโอกาสทางการตลาดที่แข็งแกร่งเพื่อนำไปไกลอย่างชัดเจน

Campinas, the business incubator of South America

Brazil is a leader in investment in Latin America. Entrepreneurs from neighboring countries like Chile, Peru, and several other countries have chosen to start their businesses here. Because of the economic instability in this region, startups from adjacent countries have to move to Brazil in order to expand their businesses. Besides, Campinas – a Brazilian municipality – has everything Silicon Valley does, from leading universities, technology centers, large companies, skilled workers, to marketing opportunities that are far ahead of the neighbors.



Bangalore เมืองแห่งโลกใหม่ในอินเดีย

10 คือจำนวนน้อยที่สุดของอีเวนต์โดย Startup ที่เกิดขึ้นในบังกอลอร์แต่ละสัปดาห์ ไม่ว่าจะเป็น Hackathorn เวิร์กช็อปแฮกเกอร์มือดี การประชุม การแข่งขัน หรือปาร์ตี้ นัดพบ Startup ฯลฯ บังกอลอร์เปรียบเหมือนชุมพล่ง Startup แห่งเอเชียที่มูลค่าการลงทุนมากกว่า 11.6 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ ด้วยตลาดที่ใหญ่เป็นอันดับต้น ๆ ของโลกและจำนวนวิศวกรจบใหม่ในแต่ละปีที่เพิ่มสูงกว่าที่อื่นๆ อย่างต่อเนื่อง บังกอลอร์จึงเต็มไปด้วยบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาด้านเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก ยิ่งจากที่เคยเป็นฐานกำลังผลิตให้บริษัทยักษ์ใหญ่ในปลายทศวรรษ 1980 ไม่ว่าจะเป็น Microsoft, Motorola, Intel, IBM และอีกหลายบริษัท ชาวอินเดียก็พัฒนาจากผู้ร่วมทีมเป็นผู้นำก่อตั้งบริษัท Startup ของตนเอง

Bangalore, the city of new world in India

10 is the smallest number of startup events held in Bangalore each week; from hackathons, meetings, competitions, to startup meeting parties and so on. Bangalore is like the startup resource of Asia, with investment value over USD 11.6 billion. Being one of the world's largest markets with the continuously increasing number of fresh graduate engineers each year, Bangalore is filled with an atmosphere perfect for technological development. From being manufacturing bases for giant companies like Microsoft, Motorola, Intel, IBM, and more at the end of the 1980s, many Indian people have turned from being team members to become startup founders themselves.



Daejeon ศูนย์กลางแห่งเทคโนโลยีของเกาหลีใต้

จากหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งในประเทศเกาหลีใต้ เมื่อมีรถไฟความเร็วสูงเข้ามา จึงทำให้ใช้เวลาเดินทางจากเมืองหลวงเข้ามาที่นี่ได้ภายในเวลาไม่ถึงชั่วโมง หมู่บ้านแห่งนี้จึงกลายเป็นศูนย์กลางของหน่วยงานที่รวบรวมเทคโนโลยีต่างๆ ตั้งแต่เทคโนโลยีชีวภาพไปจนถึงสถาบันด้านวิทยาศาสตร์ชั้นสูง มีการจัดกิจกรรมที่ชื่อว่า Daejeon Startup Weekend เป็นระยะเวลา 54 ชั่วโมงมีผู้คนนักธุรกิจหน้าใหม่ให้ลองทำแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ต่างๆ แบบจริงจัง สร้างโอกาสให้ได้มีบริษัทเป็นของตัวเอง หากโอเคเพียงจริง

Daejeon, South Korea's technology center

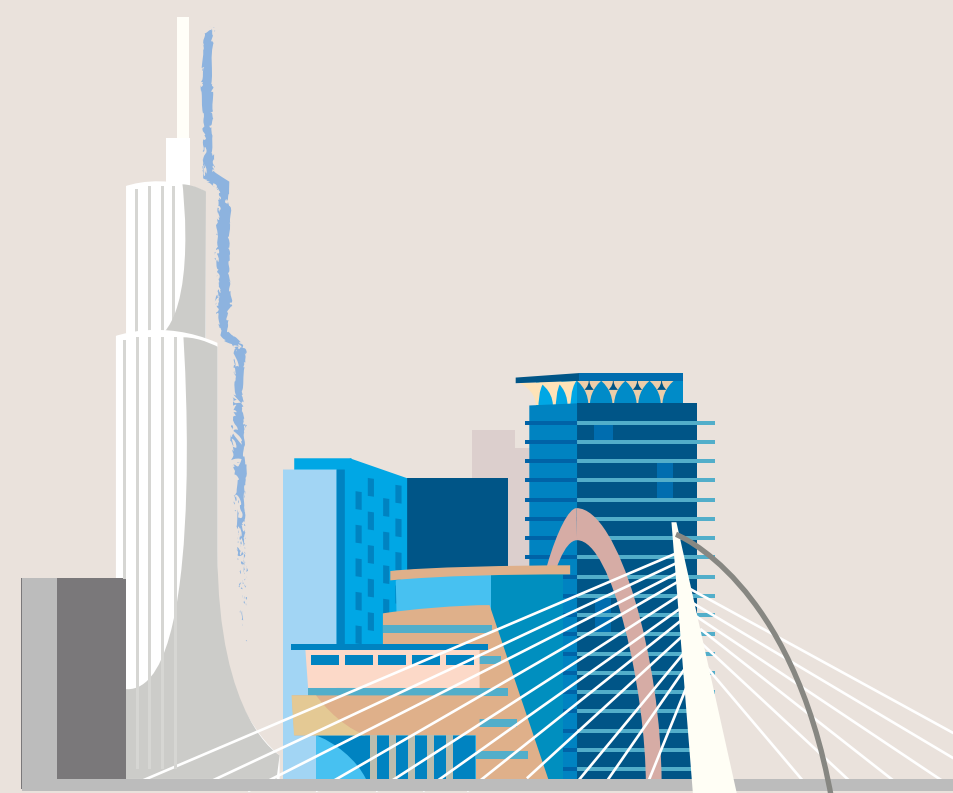
From a small village in South Korea, the arrival of high-speed train that shortens the travel time from the capital city to this village to less than an hour has turned the village into the center of institutes that concern various types of technology, from biotechnology to advanced science. There is an event called Daejeon Startup Weekend – a 54-hour event where startup enthusiasts can build applications or websites that could form the basis of a credible business.

Kuala Lumpur บ้านพักตากอากาศ

มาเลเซียได้เปรียบสิงคโปร์ในด้านค่าครองชีพที่ย่อมเยากว่ามาก Startup จำนวนมากจึงพำนักอยู่ในประเทศนี้แล้วติดต่อกับสิงคโปร์ผ่านช่องทางต่างๆ แทน เนื่องจากสิงคโปร์โดดเด่นในเรื่องของความเป็นสากลและมีการเติบโตของตลาดธุรกิจโดยที่นายทุนพร้อมทุ่มงบให้แบบไม่อั้น แต่ด้วยพื้นที่ที่ใหญ่กว่าและมีผู้คนสามเชื้อชาติอาศัยอยู่ด้วยกัน นั่นคือจีน มาเลย์-อินโดและอินเดีย ทำให้มาเลเซียเป็นพื้นที่ที่น่าจับตามองว่าจะเป็นแหล่งกำเนิดคลื่น Startup ลูกใหม่ที่มาแรงไม่แพ้ประเทศอื่น ๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

Kuala Lumpur, a dream resort for start-ups

Malaysia has an advantage over Singapore in terms of the much lower cost of living. As a result, many startups decided to live in Malaysia and make business contacts with Singapore via several channels available instead. While Singapore is known for its internationality and the growth of business markets with investors who are ready to invest unlimited amount of money, the larger size of area and the combination between people of three races; Chinese, Malay-Indo, and Indian, make Malaysia a promising country for a new wave of startups compared to other countries in Southeast Asia.



จากตัวอย่างซิลิคอน แวลลีย์ หลายๆ เมืองที่กล่าวมา ทุกแห่งล้วนแต่ผ่านการสั่งสมต้นทุนความรู้ทางวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ และเทคโนโลยีมากมายทศวรรษ รวมไปถึงบรรยากาศในการเรียนรู้ที่พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเปิดเผย และสำหรับในบ้านเรา พื้นที่ที่ว่างกำลังจะเกิดขึ้นเร็ว ๆ นี้

From the examples of Silicon Valleys in different cities, what they have in common are the long-term knowledge accumulation in science, engineering, and technology; the learning atmosphere that promotes opportunities for open discussions and exchange of ideas. As for Thailand, such space is about to happen.

Sources :
<http://incquity.com/articles/silicon-valley-asia>
<http://worldstartupreport.strikingly.com/>
<http://www.citylab.com/tech/2015/07/the-worlds-leading-startup-cities/399623/>

<https://global.handelsblatt.com/edition/387/ressort/companies-markets/article/the-science-of-startups>
<http://www.tcdc.or.th/articles/business-industrial/21182/#Being-Bangalored>



งานที่มากคุณค่า

Writer : Jiraporn Wiwa
Photographer : Pichan Sujaritsatit

สนทนากับ พิมพรรณ ดิศกุล ณ ออยุธยา ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ เรื่องพลังของกิจการเพื่อสังคม และ ‘วิถีทำ’ ที่ได้รับการยอมรับในระดับโลก

Talk with Pimpan Diskul na Ayudhya, the Director of Knowledge and Learning Centre of the Mae Fah Luang Foundation under Royal Patronage (MFLF), on the power of social enterprise and the internationally acclaimed ‘approach’.

ย้อนกลับไปเมื่อสิบกว่าปีก่อน เด็กจบใหม่คนหนึ่งอย่างคุณสนใจอะไรถึงมากทำงานในมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ

เป็นคนโลกสวย (หัวเราะ) อาจเป็นเพราะความรู้สึกพอ รู้สึกว่าเราโชคดีกว่าคนอื่นเขา เรามีทุกอย่าง ได้เรียนหนังสือดีๆ บวกกับการได้เรียนที่คณะอักษรศาสตร์ที่จุฬาฯ สนใจเรื่อง Oneness ที่บอกว่าทุกอย่างคือหนึ่งเดียวกัน ตอนนั้นก็มีความตั้งใจว่าเราคงไม่ไปทางสายธุรกิจ จนมาก็ก็นำไปทำงานองค์กรเพื่อสังคม จนได้ไปเที่ยวด้วยตัวเอง เราได้เห็นเรื่องราวเบื้องหลัง ได้เห็นร้านที่สยามดิสคัฟเวอรีซึ่งเก๋สุดๆ เลยทำให้เราว่ามูลนิธินี้เจ๋งมาก เหมือนมันเป็นสองโลกที่มาเจอกัน คือมีความเก๋ไก๋อยู่ไม่หลุดจากไลฟ์สไตล์เรามาก และในขณะที่เราได้สนุกๆ ขายกาแฟด้วย ขายด้านท่องเที่ยวด้วย ขายเสื้อผ้าด้วย เราก็สบายใจที่ว่าการขายตรงนี้มันไม่ได้ตกอยู่ที่ใคร แต่ตกอยู่ที่ชุมชนส่วนรวม เห็นปลายทางของมันว่าอยู่ที่ด้วยตัวเอง ตอนนั้นนายบอกว่า ต้องภูมิใจนะ ได้มาทำงานให้สมเด็จพระเจ้า แต่เรายังไม่ได้ขนาดนั้น

Looking back over 10 years ago, what made a fresh graduate like you interested in working for the MFLF?

I've always been an optimistic person. "laugh" Maybe because of the feeling of sufficiency. I felt that I was luckier than others. I had everything. I had good education. And I went to the Faculty of Arts, Chulalongkorn University, where I developed an interest in oneness which states that everything is one. Back then I had no intention of working in the business field and I planned to work for a social enterprise. Then I got a chance to visit Doi Tung where I had learned and seen its background story, as well as the very cool shop at Siam Discovery which made me impressed in the foundation. It was like the world where chic lifestyle and community benefits can meet. While I got to enjoy selling coffee and clothes and introducing educational attraction, I also felt comfortable knowing that all of these will benefit no one but the public and the Doi Tung community. Back then my boss told me I should be proud getting to work for the Princess Mother, but I wasn't really into it.

แล้วมันเมื่อไหร่?

จริงๆ ทำได้ประมาณ 2-3 ปีก็ไปเรียนต่อปริญญาโท และตอนนั้นก็ไม่ได้คิดว่าจะกลับมาแล้วละค่ะ แต่เราก็ไปเรียนเรื่องที่ดินก็ได้มาจากด้วยตุง คือเลือกเมเจอร์คู่เป็นอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับธุรกิจระหว่างประเทศ แล้วไปเทคคอร์สธุรกิจเพื่อสังคมที่ฮาร์เวิร์ด ซึ่งตอนนั้นยังไม่ได้ตื่นตัวกันขนาดนี้ และเราก็เห็นว่าด้วยตุงทำสิ่งนี้อยู่ก่อนแล้ว พอกลับมาคุณชายดิศกุลดาคา (ม.ร.ว. ดิศกุล ดิศกุล เลขานุการมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ) ในขณะนั้นๆ ก็ชวนให้มาเป็นผู้ช่วย ตอนนั้นได้ตามท่านไปทำงานพัฒนาพื้นที่ในพม่า แล้วมันเป็นอีกโลกหนึ่งจริงๆ คือไม่ว่าเราทำอะไร แม้จะเล็กน้อยแค่ไหน มันงอกงาม ก็เหมือนเราเทน้ำลงไปในพื้นที่แล้งมากๆ มันทำให้เรามีพลังมาก ได้เห็นแน่ ๆ ว่าชีวิตตรงนั้นจะดีขึ้น ตอนนั้นมีความสุขมาก

นั่นแปลว่า มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ไม่ได้ทำงานเพื่อพัฒนาด้วยอย่างเดียว

ใช่ค่ะ เมื่อปี 2545-2546 เราเริ่มขยายผลไปพม่า จากการร้องขอของรัฐบาลไทยกับรัฐบาลพม่า เรามองว่า เป็นการแก้ปัญหาเสถียรภาพที่ทะเลาะเข้ามาในฝั่งไทยได้ที่ต้นเหตุ ซึ่งก็คือการแก้ไขความยากจน ขาดโอกาส ตามตำราสมเด็จพระเจ้า เลยกะพอทำตรงนั้นแล้วเห็นผลชัดเจนมาก ได้รับความสนใจจากประชาคมโลก ทั้งประเทศผู้ให้ความช่วยเหลือ หรือองค์การระหว่างประเทศ อย่างหน่วยงานของสหประชาชาติที่ดูแลเรื่องยาเสพติด และ

อาชญากรรมก็อยากให้เราไปทำงาน รัฐบาลของเมียนมาร์ ออฟฟิศสถาน อินโดนีเซียก็อยาก คนมักจะคิดว่ามันต้องสำเร็จ เพราะเป็นโครงการเจ้า แต่การที่เราเอาตรงนี้ออกไปทำในประเทศอื่น สังคมอื่น ภูมิประเทศอื่น การปกครองอื่น เมื่อมันสำเร็จเหมือนกันก็เป็นการพิสูจน์ได้ว่า มันเป็นเพราะหลักการของพระองค์ท่านดี ตั้งอยู่บนสัจธรรมที่ไหนๆ ก็ทำได้ เพราะสมเด็จพระเจ้า เชื่อในศักยภาพมนุษย์ ท่านเชื่อว่าไม่มีใครอยากเกิดมาเป็นคนไม่ดี แต่เขาไม่มีโอกาส ท่านเชื่อว่าคนกับสิ่งแวดล้อมต้องไปด้วยกัน ท่านเชื่อว่าต้องจัดการสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมนั้นไปพร้อมๆ กันแบบองค์รวม ท่านเชื่อว่าต้องแก้ที่สุขภาพก่อน พอคนแข็งแรงแล้ว ให้งานที่ดีที่จะให้เขาเก่งขึ้นฉลาดขึ้น แล้วก็ปลดเขาออกจากวงจรอุบาทว์ด้วยการแก้ไขความไม่รัฐ ซึ่งเป้าหมายสุดท้ายของมูลนิธิคือ เมื่อไหร่ที่เขาไม่ต้องการเราแล้ว เขาอยู่ได้ด้วยตัวของเขาเอง เมื่อนั้นเราสำเร็จ



When have you become more into it?

Actually after working here for about 2-3 years, I left to pursue my master's degree and didn't think I would be coming back. But what I chose to study was what I got from Doi Tung. I had a double major in environmental conservation and international business, and took social enterprise courses at Harvard. Social enterprise wasn't highly recognized at the time, and I saw that Doi Tung has been already doing it. When I returned home, M.R. Disnadda Diskul (the then Secretary-General of the MFLF) asked me to be his personal assistant. I got to follow him to work in the development project in Myanmar and it was an entirely different world. Whatever we did, even the smallest things, was like pouring water onto a drought area, and it strengthened my willpower. I saw it with my own eyes that the lives of people there will be better, which made me very happy.

So the MFLF doesn't only work to develop Doi Tung?

That's right. During 2002-2003, we have carried out the first international outreach project in Myanmar according to the request from the Government of Thailand and the Government of Myanmar. We believed it would solve drug problems along the border from the root causes – which is to solve poverty and the lack of

opportunity following the Princess Mother's approach. The project was so successful that it gained an interest from the global community. Donor countries as well as international organizations like the United Nations Office on Drugs and Crime, all would like us to carry out the projects in Myanmar, Afghanistan and Indonesia, in which their governments also agreed. When we implement a royal initiative people would think that, the project are successful because it's a royal initiative. But when we apply the model in different countries, different societies, different terrains, and different governments, it also works. It is an evidence that the approach is applicationable anywhere because it is good and based on the truth. The Princess Mother believed in human potential. She believed that no one wants to be a bad person but some people just lack opportunities. She believed that human and environment must come together. She believed that we have to take care of the society, economy, and environment at the same time. Health problems must be solved first. When people are healthy we can teach and offer them proper jobs that make them become skillful and smarter so they can get out of the vicious cycle. The ultimate goal of the Foundation is when they can support themselves without our help, that's when our mission is accomplished.

นอกจากเปลี่ยนแปลงพื้นที่ทำโครงการ งานนี้
ขยายผลต่อไปไหนอีกบ้าง

พอเราทำไป ทำไป เราไม่ได้มีแค่หลักการ แต่เรามี
ของจริงที่เป็นรูปธรรม มีผลประจักษ์ สามารถวัดผล
ได้ด้วย เราก็เอาสิ่งนี้ไปพูดในเวทีระดับนโยบายของโลก
ในการประชุมที่เรียกว่า CND (The Commission on
Narcotic Drugs) หรือคณะกรรมการยาเสพติด ซึ่ง
ในช่วงแรกเขาจะพูดและสนใจเรื่องการปราบปราม
ยาเสพติดเพียงอย่างเดียว ไม่มีใครสนใจในเรื่องการ
พัฒนาทางเลือกที่เราพูดและทำกันมา แต่ทุกวันนี้
เขายอมรับแนวทางการพัฒนาทางเลือก และนำ
แนวปฏิบัติตามตำราแม่ฟ้าหลวงไปเป็นแนวทางใน
การปฏิบัติสากล ถ้าใครต้องการแก้ปัญหาเสพติด
สามารถแก้ด้วยวิธีนี้ ตามหลักการของประเทศไทย
ซึ่งแนวทางนี้ก็ยังได้รับความสนใจไปถึงอีกหนึ่งเวทีโลก
คือที่ UN แล้ว เพราะเราไม่ได้พูดถึงแต่เรื่องยาเสพติด
เพียงอย่างเดียว เราพูดถึงถึงเรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืน
ซึ่งช่วงตอนใจห่วยปัญหาของโลก ดังนั้น วิธีการดำเนิน
งานของเราจึงได้กลายเป็นแนวทางปฏิบัติสากลของ
UN อีกด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่คนไทยรู้น้อยมาก

หน้าที่ของผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาและเผยแพร่
องค์ความรู้ คือการส่งต่อความรู้เหล่านี้ให้

ใช้ค่ะ สำหรับเรา นี่คือองค์ความรู้ที่มีค่ามาก เพราะ
เป็นองค์ความรู้ทำให้ชาวบ้านมีชีวิตที่ดีขึ้น และเมื่อ
ยิ่งเราทำมาก ก็ยิ่งมีบทเรียนมากที่จะไปปรับปรุงงาน
ให้มันดีขึ้น ดีขึ้นในที่นี้ แปลว่า ทำให้ถูกลง ทำให้เร็วขึ้น
ทำให้ดีขึ้น หน่วยงานเราจะเก็บองค์ความรู้ตรงนี้ให้



Photo: <http://www.maefahluang.org>

Besides changing the project locations,
what aspects has this work extended to?

The more we do it, the more solid and verifiable
outcomes we've got. We have more than just
principles and we talked about this in the inter-
national stage. There are meetings held by CND
(The Commission on Narcotic Drugs) that talk
about solutions to the world drug problem. They
had been talking only about the suppression but
no one listened to the alternative development
that we've been talking for ten years. But to-
day, the world recognizes and uses our method
as an international practice framework for those
who want to solve drug problem. Then we have
moved to the UN stage because we talk not only
about drugs but also the sustainable develop-
ment. Our approach gets to solve global issues
and has become the UN's international practice
but very few Thai people know about it.

เป็นระบบ และในขณะเดียวกันก็ส่งมันกลับเข้าไป
ในระบบเดียวกันเพื่อยกระดับการทำงาน และใน
อีกทางหนึ่ง เราก็จะเผยแพร่ความรู้นี้ไปให้คนที่สนใจ
ซึ่งมีหลายระดับมาก ตั้งแต่คนที่อยากจะทำโครงการ
แบบนี้ด้วยที่ประเทศเขา หรือคนที่ทำแบบนี้อยู่แล้ว
เบาๆ อย่างธุรกิจที่ต้องการทำ CSR ข้าราชการ
ที่มาศึกษาดูงาน หรือเด็กมหาวิทยาลัยที่อยากจะ
เป็นอาสาสมัครพัฒนาชุมชน หรือฝันจะทำอะไรเพื่อ
สังคม จนถึงค่ายเด็ก 9-12 ขวบ โดยเรามีโจทย์คือให้
ตำราแม่ฟ้าหลวงเกิดประโยชน์กับคนมากที่สุดเท่าที่
จะมากได้ ไม่ใช่แค่ 11,000 คนที่คอยดู ทำอย่างไร
องค์ความรู้ประสบการณ์ที่เราส่งสมมา 40 ปี จะมี
ประโยชน์กับสังคม ประเทศชาติบ้านเมือง และคน
ในโลกนี้มากที่สุด

นอกจากประเทศที่มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ ลงไปทำเอง
มีประเทศไหนอีกบ้างที่นำเอาโมเดลนี้ไปใช้

ล่าสุดนี่คือประเทศเยอรมนี คือเยอรมนีเป็นประเทศ
พัฒนาแล้ว และได้ส่งหน่วยงานเข้าไปช่วยประเทศ
ที่กำลังพัฒนาต่างๆ อยู่ทั่วโลก เงินหมดไปมากแต่
ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้น ทางรัฐบาลเยอรมันจึงขอให้
เราเป็นที่ปรึกษา เอาเจ้าหน้าที่ 1 คนมานั่งอยู่ที่
สำนักงานเรา และจะส่งเจ้าหน้าที่ของเขามาเรียนรู้
กับเราในเมืองไทยเพื่อที่จะกลับออกไปทำงานตาม
พื้นที่ต่าง ๆ ซึ่งเราถือว่าเป็นอะไรที่ยิ่งใหญ่มากนะคะ
เพราะเยอรมันเขาเป็นพื้นที่ใหญ่ของการพัฒนาและการ
ให้ความช่วยเหลือ แต่ในที่สุดก็กลับมาเรียนศาสตร์
การพัฒนาของประเทศไทย

“Our method gets to answer
global issues and has become
the UN’s international
practice but very few
Thai people know about it.”

The duty of the Director of Knowledge and
Learning Centre is to pass on this know-
ledge?

Exactly. For us, this is an invaluable knowledge
because it makes people's lives better. And
the more we do it, the more we have learned
to improve and make it even better. By better
we mean making it cheaper, can be done fast-
er and more effective. Our Centre documents
this knowledge systematically and at the same
time sending it back to the same system to
improve efficiency. We also share the know-
ledge to various people interested, from foreig-
ners who want to replicate this project in their
countries; to those who have been practicing
this kind of model in a smaller scale such as
firms that incorporate CSR into their businesses
and government officers who come to observe
activities; to college students who want to be
volunteers in community development projects,
and to camps for children ages 9-12. We aim
to make the Mae Fah Luang approach the
most useful for the widest group of people,
not only the 11,000 people living in Doi Tung.
We aim to make the most of our 40-year accumu-
lated knowledge to benefit societies, countries
and people in the world.

Besides the countries that the MFLF has un-
dertaken by itself, are there other countries
that adopt this model?

The most recent one is Germany. It is a
developed country that has been sending assis-
tance to developing countries around the world.
The country has spent a lot of money but nothing
really got solved, so the German Government
asked us to be their consultant. They have sent
one officer to work at our office, and will send
more officers to learn from us in Thailand in order
to return to different locations that they've been
working to develop. This is such a great thing for
us because Germany is a giant of development
and assistance but they come to learn rural devel-
opment in Thailand.

แล้วในแง่ของการนำวิธีนี้มาใช้จริงในภาคส่วนอื่นๆ
ของบ้านเรา ออกมาในรูปแบบใดบ้าง

การพัฒนาของเราแบ่งออกเป็น 3 ขั้นคือ หนึ่ง ขั้น
อยู่รอด เชื่อหรือไม่ว่าบ้านเมืองเจริญแบบนี้ แต่
มีชุมชนที่อยู่ไม่รอดเยอะมาก คือยังต้องกู้กินอยู่
กู้ส่งลูกเรียน สองคือ ขั้นพอเพียง พออยู่ได้แล้ว
แต่ไม่ทราบว่าจะต่อยอดอย่างไรให้ไปได้อีก สาม
ขั้นยั่งยืน คือขั้นที่เกิดธุรกิจเพื่อสังคม มีสำนึกเรื่อง
สิ่งแวดล้อม ผลกระทบทางสังคม ตอนนี้อยู่ตรง
เราพยายามทำให้ถึงขั้นสาม ส่วนในพื้นที่ขยายผลอื่นๆ
เช่น น่าน ก็พัฒนาขั้นที่หนึ่งและสอง ในขณะเดียวกัน
เราตั้งใจสร้าง Platform สำหรับคนที่สนใจจะเป็น
นักธุรกิจเพื่อสังคม คือ ตั้งเป็นมาตรฐานไว้ ถ้าคุณมี
Business model ที่แน่นอน เข้าใจปัญหาจริง คุณมาร่วม
ใน Platform นี้ได้ เราจะพาคุณไปอีกจุดหนึ่ง เราจะ
ไม่เดินไปอ้อม เราจะไม่เดินไปจุ่มมือคุณ เราจะยืนรอ
อยู่ตรงนี้ คุณต้องพยายามด้วยตัวเอง มาหาเราให้ได้
และจะใช้ทุนต่างๆ ที่เรามี ไม่ว่าจะเป็นแบรนด์ระบบ
Logistics หรือหุ้นส่วนเพื่อจะช่วยให้คุณให้ไปต่อ

นอกจากนั้น ยังมีหลายธุรกิจที่เขาทำ CSR อยู่ และเขา
อยากจะทำให้มันดีขึ้น ซึ่งหากมาร่วมกับเรา เราไม่ได้
เป็นหุ้นส่วนทางธุรกิจแต่เป็นส่วนทางพัฒนา อย่าง
ตรงจุดจับมือกับ IKEA มาตั้งแต่ปี 2012 IKEA ต้องการ
แหล่งผลิตที่ยั่งยืน ตอบโจทย์สังคม สิ่งแวดล้อม
สิ่งที่เราต้องการคือ องค์ความรู้เรื่องมาตรฐาน
หรือการเพิ่มประสิทธิภาพ การผลิต และจัดการ
ตลอดห่วงโซ่ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ IKEA เอามาให้เรา
คือการพาคนของเราไปอบรมเรื่องดีไซน์ มาช่วยเพิ่ม
ประสิทธิภาพในเรื่องของ Logistics การลดต้นทุน
มาตรฐานความปลอดภัยในโรงงาน ถ้าเราผ่าน
ตรงนี้ได้ ผ่านมาตรฐานได้ ห้างใหญ่ๆ อย่าง Marks
& Spencer มา เราส่งออกไปหมดด้วยต้นทุนที่ถูก
คุณภาพดี ตรงเวลา หรือ Café&Meal ที่ MUJI วันนี
เสิร์ฟเอสเบลนด์เป็นกาแฟจากดอยตุง ผสมเมล็ด
จากกัวเตมาลา เพราะเขาเห็นเรื่องเบื้องหลังคุณภาพ
ตั้งแต่ปลูก ล้าง คั่ว คัดเมล็ด จนกระทั่งชง ต้องมี
ความพิถีพิถัน สมเด็จพระเจ้า เคยมีรับสั่งว่า อย่าให้คน
ชื่อของเราเพราะสงสาร อันนี้มันเป็นพลังขับเคลื่อน
หลักเลย ที่ให้เราโฟกัสที่คุณภาพและมาตรฐานมา
ตลอด

สิ่งที่ได้รับจากการทำงานที่นี้

อย่างทีบอกว่าวันนี้ไม่รู้จักสมเด็จพระเจ้า แต่ในการทำงาน เราได้ใช้เวลาอยู่ที่ดอยตุง
ได้ขึ้นไปที่จะตำหนักบ่อยๆ ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับพระองค์ ทำนุพระกรณียกิจ
ของพระองค์ ฟังคนที่เขาเคยเจอพระองค์พูดถึงพระองค์ เรา รู้สึกว่าเรารู้ผู้หญิง
คนนี้ ถึงแม้รู้จักท่านเลยแต่ยังสัมผัสได้ด้วยความเมตตาของท่าน ท่านทำอะไร
เป็นเหตุเป็นผล เรียบง่าย วิธีการเลี้ยงลูก วิธีการทำงาน การใช้เวลาว่าง วิธีการคิด
การมองโลกของพระองค์ การดำเนินพระชนม์ชีพเป็นประโยชน์จริงๆ แล้วเป็น
อะไรที่ทุกคนสามารถยึดและนำมาใช้เป็นแรงบันดาลใจได้เลย เรา รู้สึกว่านี่เป็น
สถานที่ที่ทำให้เราใช้ชีวิตได้คุ้มค่ามาก จนคิดว่าทุกวันนี้มันคือกำไรหมดแล้ว
งานเพื่อสังคมมันเหนื่อย แต่อย่างน้อยมันเหนื่อยอย่างมีคุณค่า และเรามีเป้าหมาย
ที่เห็นชัด มีเพื่อนร่วมงานทุกคนส่งพลังกัน สู้ไปด้วยกัน เหนื่อยไปด้วยกัน หัวเราะ
ไปด้วยกัน ก็เลยคิดว่า นี่ละ ค่ะแล้วชีวิต



Photo: <http://www.maefahluang.org>

In terms of applying this model in other
sectors in our country, in what forms can
we do it?

Our development is divided into 3 phases. The first
one is survival. Believe it or not, while our country
may look prosperous, there're many commu-
nities that need loans to survive. The second
phase is sufficiency, giving them the tools to
sustain their own livelihoods. The third phase is
sustainability where social enterprises form and
environmental awareness is promoted. Now
we're doing all of the three phases and there's
another model to be launched in an online plat-
form as a standard for people interested in be-
coming social entrepreneurs. We will help them
to move forward with what we have; be it the
brand, the logistics system, or partnership. But
we won't go to them. They'll have to come to us
with their business model and share with us how
they really understand the problem and what
they want to do. From what they've got, we'll
take them to the next step.

What do you gain from working here?

Like I said earlier that back then I didn't know the Princess Mother, but when
I started working here I got to spend a lot of time at Doi Tung and the
Royal Villa. I have read books and created exhibitions about her, and heard
about her from people who have met her. I have come to love this woman.
Even though I have never met her in person but I can feel her kindness. She
was a rational and simple person whose child rearing techniques, working
philosophy, as well as how she spent her free time and the way she saw
the world can inspire everyone. This is the place that makes me feel I got to
live my life to the fullest. To me, everyday from now is a profit. Working for
a social enterprise can make you tired but at least it's worthwhile. Working
here we have clear goals and all of the colleagues are cooperative. We fight
together, work hard together, and laugh together. All of these make my life
worthwhile.

เป็นมิตรกับเพื่อนสี่ขา

Writer : Jaikwan Sukfueng
Photographer : Pichan Sujaritsatit

ลูงหมาแก่ ๆ ที่คอยยิ้มส่ายหางต้อนรับเรากลับบ้านทุกวัน ลูกหมาวัยกำลังซนที่ชวนเราเล่นสนุกตลอดเวลา หรือเจ้าแมวเหาะที่อาศัยอยู่ดี ๆ ก็มาอ้อนเอาใจ ฯลฯ

สำหรับหลาย ๆ คน สัตว์เลี้ยงตัวโปรดคือ ‘เพื่อน’ ที่มีความหมาย เป็นสมาชิกของครอบครัว เป็นลูกรัก เป็นพี่เป็นน้อง เป็นอีกชีวิตที่ต้องคอยดูแล นอกเหนือไปจากเรื่องอาหารการกินและสุขภาพประจำวันแล้ว สิ่งที่เราต้องอย่างเราสามารถตอบแทนมิตรภาพของเหล่าสี่ขาได้ ก็คือการดูแลเอาใจใส่ในทุกรายละเอียด บางคนอาจแลกเปลี่ยนด้วยของเล่นชิ้นโปรด ขนมที่พวกเขาชอบ พาไปกรุ้มมิ่งทำห่อทำสววย หรือพาออกไปวิ่งเล่นในพื้นที่กว้างขวางเท่าที่โอกาสจะอำนวย ซึ่งคำว่า ‘โอกาสจะอำนวย’ อาจจะขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญที่บ้านเรา

ในหลาย ๆ ประเทศที่ให้ความสำคัญกับสัตว์เลี้ยง สิ่งที่มาไปกว่าการดูแลขั้นพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ก็คือการจัดสรรพื้นที่สาธารณะที่เป็นมิตรกับสัตว์เลี้ยง นอกจากโรงแรม ร้านอาหาร ร้านค้า หรือระบบขนส่งสาธารณะที่อำนวยความสะดวกรับสัตว์เลี้ยง สวนสาธารณะก็เป็นอีกหนึ่งหน่วยวัดความเป็นมิตรที่เมืองนั้น ๆ มีต่อสัตว์เลี้ยง เมื่อมีกฎระเบียบและข้อตกลงร่วมกันระหว่างสวนและเจ้าของ สร้างวัฒนธรรมการดูแลสัตว์ของตนให้ไม่รบกวนเพื่อนร่วมสวน มีการเก็บอึสุนัขของตัวเองไปทิ้งให้เรียบร้อย ไม่ปล่อยให้มันวิ่งเตลิดไปในลานจอดรถ สนามเด็กเล่น หรือพื้นที่ห้ามเข้า เพียงเท่านี้ เหล่าสี่ขาที่มีสิทธิ์ใช้พื้นที่สาธารณะ พบปะเพื่อนใหม่และพักผ่อนอย่าง ๆ กันได้ เหมือนที่มนุษย์เราต้องการการปฏิสัมพันธ์

แต่ไม่ได้มีเพียงพื้นที่และกฎระเบียบ ในหลาย ๆ สวนมีการจัดการเพื่อสัตว์เลี้ยงอย่างน่ารัก เช่น ที่สวน Yoyogi Park เมืองโตเกียว ที่จัดโซน Dog Park ไว้โดยเฉพาะ คล้ายเป็นพื้นที่แองอาทของสุนัขทุกสายพันธุ์ แถมยังมีสวน Dog Run เปิดให้เจ้าหุตูบวิ่งร่าเริงได้เต็มที่โดยไม่มีสายจูง แถมยังแบ่งพื้นที่แยกสำหรับหมาตัวเล็กกับที่เบ้มตัวโต พร้อมของเล่นเต็มที่ หรืออยากล่อวิ่งเล่นกับน้องหมาแต่เดินทางไปลำพัง คพเพื่อน้องหมาข้าง ๆ สวนก็เปิดให้ยืมน้องหมาไปวิ่งเล่นในสวนได้ตามระยะเวลาที่ตกลงกันได้ด้วย หรือแม้แต่สิ่งอำนวยความสะดวกที่เข้าใจธรรมชาติน้องหมาอย่างเสาฉิ่งที่เจ้าของทุกคนจะพาน้องหมาตัวเองไปฉี่ที่เสา แล้วรดน้ำทำความสะอาดเมื่อเสร็จภารกิจ ตอบโจทย์ธรรมชาติของสุนัขที่มีกะฉิ่งที่บันทึก แต่ดูแลเรื่องความสะดวกและกลิ่นได้ดีกว่าเดิม

กรุงเทพฯ เองก็มีสวนสาธารณะที่เปิดโอกาสให้สัตว์เลี้ยงเข้าไปใช้พื้นที่อยู่น้าง แต่อาจจะยังไม่เป็นชุมชนที่คึกคักสักเท่าไร แต่เชื่อได้ว่าแนวโน้มที่ผู้คนจะให้ความสนใจเรื่องพื้นที่สาธารณะกับเหล่าสัตว์เลี้ยงมากขึ้น อย่างในโครงการ Whizdom 101 ได้วางแผนจัดสรรพื้นที่สวนให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ ‘ใส่ใจ’ สำหรับสัตว์เลี้ยง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ อย่างหมุดสำหรับผูกสายคล้องคอน้องหมา การจัดสรรพื้นที่ให้สัตว์วิ่งเล่นและคนได้ผ่อนคลาย เลยรวมไปถึงการเปลี่ยนร้าน Pet Shop ที่น้องแมว น้องหมาต้องอยู่แต่ในกรงรอเจ้าของมารับ เป็นสวนหย่อมขนาดน่ารักให้พวกเขาได้ยืดเส้นยืดสายระหว่างรอกลับบ้านแทนกรงคับแคบแบบเดิม ๆ

เพราะไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ เราต้องการพื้นที่ที่ได้ผ่อนคลาย เหยียดแข้งเหยียดขาจากชีวิตประจำวัน และมีความสุขกับสีเขียวของต้นไม้ใหญ่ สนามหญ้ากว้างขวาง และฟ้าสีครามสวยเหมือน ๆ กัน

และในฐานะเพื่อน เราก็คงอยากเจ้าตัวโปรดมาใช้ชีวิตดี ๆ ด้วยกันกับเรา



The dear old dog who wags its tail to welcome you home everyday, the energetic puppy who wants to play with you all the time, the arrogant cat who suddenly wants to snuggle, etc.

For many people, their favorite pets are their best ‘friends’. They are family members, children, siblings, and lives to take care of. Besides daily nutritional and health needs, what we can do in return for their friendship is to care for them in every detail. Some may give them their favorite toys or snacks, take them to a pet grooming, or take them out for a walk in a spacious area ‘if opportunity allows’ – a seemingly important limitation in our country.

In many countries that care for the well-being of pets, what is more than the basic care and facilities is the allocation of pet-friendly public spaces. Besides hotels, restaurants, stores, and public transportation that welcome pets, public parks are another indicator of how pet-friendly a city is. By setting up rules and agreements between parks and pet owners, creating a pet care culture not to bother other people, picking up after your dogs, not letting them run in the parking lots, playgrounds, or prohibited areas, your pets then can access public spaces and meet new friends just like we do.

Several parks provide even better than just space and rules. For example, the Yoyogi Park in Tokyo has a special Dog Park – a hangout for dogs of all breeds, and a Dog Run – a zone for dogs to run off-leash, divided into 2 sections for large and small dogs, fully equipped with playthings. Or if you’re alone, a dog café next to the park allows you to rent one of their dogs and take it for a walk for an agreed time. The park also provides facility that understands the nature of dogs like pee posts with flushing function where owners can take their dogs to urinate, answering the nature of dogs that like to pee over other dogs’ while taking better care of the hygiene and smell at the same time.

In Bangkok, there are also some public spaces that welcome pets. Although they haven’t become active communities yet, pet-friendly public spaces have gained more and more attention lately. In Whizdom 101 project, we’ve planned to allocate park area with facilities that ‘care’ for pets; be it a small detail like leash posts, an area for pets to play and for people to relax, or a nice yard for cats or dogs to stay and stretch while waiting for their owners instead of the old pet shop with narrow cages.

Because man and animals need spaces where we can relax, stretch, and be happy among big trees, spacious yards, and blue sky all the same.

And as friends, we’d definitely want our beloved pets to live well together.

“It's difficult to understand why people don't realize that pets are gifts to mankind.”

Linda Blair

เรียกเหงื่อเมื่อช้อปปิ้ง

Writer : Jaikwan Sukfueng
Illustrator : Natee Kong

Motto ประจำใจนักช้อปปิ้งอย่าง “การไปช้อปปิ้งคือการออกกำลังกายของฉัน” จะไม่เป็นแค่คำแก้ตัวจ๋าๆ อีกต่อไป หากเราสามารถบริหารเวลาในการช้อปปิ้งให้มีค่าเพิ่มขึ้น ด้วยการบริหารร่างกายไปด้วยในเวลาเดียวกัน

Shoppers’ favorite motto ‘Shopping is my workout’ won’t be just a lame excuse anymore if we can incorporate exercise into our shopping activity.



เดินให้มาก

จอดรถให้ไกลหรือเลือกใช้บริการขนส่งสาธารณะเพื่อเปิดโอกาสให้คุณได้เดินมากขึ้นอีกนิด แรงความเร็วให้มากขึ้นอีกหน่อย หลีกเลี่ยงการขึ้นลิฟท์แม้ว่าจุดหมายจะอยู่ชั้นบนสุดก็ตาม หากเข้าไปในสโตร์ที่จัดสินค้าเป็นล็อกๆ อย่างร้านขายยา สโตร์เครื่องสำอาง หรือซูเปอร์มาร์เก็ต ก็ให้เดินให้ครบทุกแถว ถือว่าลองสำรวจสินค้านอกเหนือความสนใจไปพร้อมๆ กับการเพิ่มกำลังขาและให้หัวใจได้สูบฉีด ซึ่งนั่นแปลว่าเราควรเลือกเวลาช้อปปิ้งตอนหัวโล่งสักนิด จะได้ไม่มีปัญหาคนเยอะเยอะเป็นอุปสรรค

Walk more

Park farther away or use public transportation to allow yourself to walk a bit more. Speed up a little and avoid taking the elevator even when you’re going to the top floor. Take a tour to explore every aisle in the stores like drugstores, make up stores, or supermarkets. Not only will you get to check other items out, you’ll also get more steps and get your heart pumping. Make sure to arrive there early so it won’t be too crowded. You sure don’t want too many people to slow you down.



แบกให้หนัก

เปลี่ยนความคิดที่มีต่อถุงช้อปปิ้งทะลุทะลวงให้เป็นน้ำหนักในคอร์สเวทเทรนนิ่งที่คุณอยากยกได้ แล้วคล้องแขนไว้แทนถือถุงข้างตัวธรรมดา ค้างคอกท่ามุม 90 องศาช่วยให้คุณกล้ามเนื้อใบเซปทำงานเต็มที่ หากเข้าสู่เปอร์มาร์เก็ต ให้เลือกตะกร้าช้อปปิ้งแทนรถเข็นเหมือนเคย แต่ข้อควรระวังคือห้ามยกของหนักเกิน 5 กิโลกรัม เพราะจากกล้ามเนื้อกระชับจะกลายเป็นกล้ามเนื้ออักเสบได้ หากต้องเดินไปแบกไปนานๆ

Carry much

Turn your shopping bags into your weight-training equipment by bending your elbow to hold them out at 90 degrees to allow your biceps to curl. When you go to the supermarket, choose carrying a basket over pushing a cart since it counts as a weight-bearing exercise. Please note not to carry more than 5 kilograms, though, because it can lead to muscle inflammation if you do it for a long time.

ย้วยให้เยอะ

ไม่ปล่อยให้เวลาต่อคิวห้องลองเสื้อหรือแถวแคชเชียร์หมดไปกับการสไลด์หน้าจอสื่อ แค่ม้วนพุงค้างไว้ 10 วินาทีเหมือนสะดือจะยุบลงไปติดกระดูกสันหลังได้ ทำให้ครบ 10 ครั้ง หรือขมิบก้นเบาๆ อีกสิบหน ก็นับเป็นการสะสมแต้มการมีหน้าท้องเรียบแบน และกระชับโปกได้อย่างง่าย ๆ โดยที่ไม่มีใครสังเกตเห็น แต่ถ้าไม่แคร์สายตาใคร คุณจะเขย่งปลายเท้าขึ้นและลง ขึ้นและลงเพื่อบริหารน่องให้กระชับก็เป็นที่อยู่ในวิสัยที่ทำได้โดยไม่ระรานเพื่อนร่วมคิว

Move a lot

Don’t waste your queuing time sliding your smartphone screen. Sucking it in and trying to pull your belly button through to your spine and hold it for 10 seconds for 10 times, or tightening your bottom muscles for another 10 times, can contribute to a flat belly and firm hips without anyone noticing what you’re doing. If you don’t mind drawing attention, you can even go up and down on your tiptoes to exercise your calves without bothering other people in the same line.

ทำให้เป๊ะ

ถึงจะก้าวขาขบๆ กระชับกระเฉง แต่ก็ต้องไม่ลืมว่าการเดินออกมายืนหลังฝั่งคืออีกหนึ่งโจทย์สำคัญ หากกลัวลิ้มให้ลองจินตนาการว่าคุณไม่ได้เดินช้อปปิ้ง แต่กำลังใส่บิกินีเดินอยู่ริมหาด ภาวะไหล่ห่อ พุงยื่น ขาปิดจะหายไปทันที ซึ่งนอกจากเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีจนกลายเป็นความเคยชิน ยังช่วยทำให้กล้ามเนื้อแกนกลางเราฟิตแอนด์เฟิร์มยิ่งขึ้น

Practice proper posture

While walking energetically around the mall, don’t forget that practicing proper posture is also very important. If you tend to forget, try to imagine you’re in a bikini walking on the beach and the improper posture will magically disappear. While developing a good personality and make it your habit, this practice will also benefit your core strength at the same time.

อย่างไรก็ตาม การช้อปปิ้งถือเป็น ‘Activity’ ไม่ใช่ ‘Exercise’ มันอาจจะช่วยเบิร์นแคลอรีหัวใจสูบฉีด กล้ามเนื้อได้ทำงาน แต่ก็ไม่สามารถเสริมหรือมีวินัยเท่ากับการออกกำลังกาย เพราะฉะนั้น นอกจากจับจ่ายสินค้าแลกเงินในชีวิตประจำวันแล้ว อย่าลืมหันเวลาไปกับการออกกำลังกายอย่างจริงจังด้วยละ

After all, shopping counts as an ‘activity’, not an ‘exercise’. It may help you burn some calories, get your heart pumping, and let you move your muscles, but it is considered just a bonus. Therefore, besides spending in your everyday activities, don’t forget to spend some time for a real workout!

Sources :
www.cosmopolitan.com/health-fitness/a49388/ways-to-get-more-exercise-while-you-shop/
www.everydayhealth.com/fitness-pictures/ways-to-exercise-at-the-mall.aspx#03
www.sparkpeople.com/ma/Does-Shopping-Count-as-Cardio-Exercise?/6/1/26157554

“In nature, there is no such thing as misshapen. Food is meant to be eaten. Treat it with respect.”

Saynottofoodwaste.org

เหลือกิน เหลือให้

Writer : Suwicha Pitakkanchanakul
Photo : www.danchurchaid.org

ขนมปังหมดอายุ ผักหน้าตาไม่สวยสมบูรณ์แบบเหมือนในโฆษณา ผลไม้ที่ฉ่ำเป็นรอยจ้ำไม่น่ากิน ปลายทางของสิ่งที่ยกส่วนนี้ไม่ได้หายไปไหน นอกจากกลายเป็นปัญหาใหญ่ของโลกใบนี้แทน ด้วยปริมาณขยะอาหารอันมหาศาลกว่า 1.3 พันล้านตันต่อปี คิดเป็นมูลค่าถึง 1 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือหากยังคิดภาพไม่ออก ลองจินตนาการปริมาณอาหารที่มากพอจะเลี้ยงคน 870 ล้านคนตลอดทั้งวันก็ได้ หรือจะลองมองเจาะลงมาในสัดส่วนที่เล็กลงอีกนิด ใกล้ตัวขึ้นอีกหน่อย ขยะมูลฝอยที่ถูกผลิตขึ้นเฉพาะในพื้นที่กรุงเทพฯ แต่ละปีนั้นกว่า 34.2% ของทั้งหมดก็ล้วนแต่เป็นอาหารที่เหลือทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย

เราทุกคนรู้ว่าข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่างไม่ควรกินทิ้งขว้าง แต่ใช้ว่าทุกคนจะรู้วิธีที่ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นหนึ่งในสามของปริมาณอาหารทั่วโลกจะไม่ถูกนำไปกับการเก็บเกี่ยวที่ไม่ได้มาตรฐาน การขนส่งที่ไร้ประสิทธิภาพ การเก็บรักษาอย่างผิดวิธี การคัดขนาดที่ผิดฝาผิดตัว พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มักเลือกวัตถุดิบสำหรับทำอาหารที่ดูสมบูรณ์แบบไร้ที่ติเสมอ ไปจนถึงการเลือกกินหรือเลือกทิ้งส่วนต่าง ๆ ที่กินได้ไประหว่างทำอาหาร จนทำให้อาหารถูกแปลงสภาพเป็นขยะอย่างน่าเสียดาย เหตุนี้เองหน่วยงานทั้งเล็กและใหญ่ทั่วโลกจึงพยายามอย่างเต็มที่ที่จะใช้เทคโนโลยีองค์ความรู้ต่าง ๆ เข้ามาจัดการปัญหานี้ให้ได้ผลจริง

ตั้งแต่ 15 ปีที่แล้วรัฐบาลอังกฤษออกกฎหมายรีไซเคิลขยะเศษอาหาร เพื่อลดปริมาณขยะเหลือทิ้งในประเทศ โดยมีผลบังคับใช้ให้โรงงานอาหารต่าง ๆ นำวัตถุดิบเหลือทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์จริง ด้วยการนำไปทำเป็นปุ๋ย อาหารสัตว์ หรือเชื้อเพลิงต่าง ๆ เช่นเดียวกับญี่ปุ่นที่มีการรีไซเคิลขยะเศษอาหารได้มากถึง 82% หรือฝรั่งเศสที่เพิ่งออกกฎหมายให้ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาด 400 ตารางเมตรขึ้นไปบริจาคอาหารที่หมดอายุแต่ยังกินได้ให้แก่ Foodbank และองค์กรการกุศล เคนมาร์กเองก็ไม่น้อยหน้า เปิดซูเปอร์มาร์เก็ตขายอาหารเหลือจากการบริโภค

Expired bread, imperfect vegetables, or bruised fruits all end up being a global issue. Each year, approximately 1.3 billion tons of food gets lost or wasted – amount to about USD 1 trillion. To get a clear picture of the situation, the amount is so substantial it can feed 870 million people for a day. At a smaller scale and closer to us, more than 34.2 percent of garbage generated only in Bangkok each year is food waste.

While we are aware that we should not waste food, not everyone knows how to do it properly. Otherwise, up to one third of all food in the world wouldn't have lost or wasted due to managerial and technical constraints in harvesting, transport, storage and packing facilities, sizing, as well as consumer behavior that tends to select ingredients that look perfect and throw away what can be eaten during cooking – all of which unnecessarily turn food into garbage. Because of this, every sector around the globe from large to small is trying hard to find effective solutions to tackle this issue using technology and different fields of knowledge.

Since 15 years ago, the UK government has established a food waste recycling law in order to reduce food waste in the country. The law enforces food manufacturers to utilize the waste by turning it into organic fertilizer, animal feed, or energy. In Japan, the law concerned allows the country to recycle 82 percent of its food waste. While in France, a legislation was recently passed to enforce supermarkets of at least 400 square meters in size to donate their good quality food approaching its best-before date to food banks and charities.

ชื่อว่า WeFood ก่อตั้งโดยความร่วมมือของ Fodevarebanken (The Food Bank) ที่ทำงานด้านแจกจ่ายอาหารให้คนไร้บ้าน และ DanChurchAid องค์กรการกุศลที่ทำงานเกี่ยวกับความยากจน ทำสัญญากับห้างใหญ่ ผู้นำเข้าผลไม้ เกษตรกร ผู้ขายพืชผักออร์แกนิกต่าง ๆ ให้คอยเก็บอาหารเหลือเหล่านั้นไว้ โดยตั้งเป้าว่าจะช่วยลดปริมาณอาหารเหลือทิ้ง 700,000 ตัน หรือ Foodlink ของฮ่องกงก็เป็นตัวกลางติดต่อกับธุรกิจ บริการเกี่ยวกับอาหาร ไม่ว่าจะเป็น โรงแรม ผู้จัดการงานอีเวนต์ต่าง ๆ เก็บอาหารที่เหลือจากงานเลี้ยงไว้เพื่อนำไปส่งต่อถึงคนไร้บ้าน หรือผู้มีรายได้น้อยต่อไป

ในเมืองไทยนั้น แม้จะยังไม่เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนนัก แต่ก็มีเทสโก้ โลตัส จัดแคมเปญนำอาหารที่ไม่เหมาะแก่การจำหน่ายไปบริจาคเป็นมื้ออาหารให้แก่ผู้ขาดแคลน เช่น นำไข่ไก่สภาพดีจากแพ็คเกจที่แตกหักไปให้แก่เด็กนักเรียน หรือไร้ก้านจุกที่ลดขยะอาหารตั้งแต่ต้นทางด้วยการเลือกปลูกพืชให้สอดคล้องกับระบบการทำงานในไร่ เพื่อให้เกิดผลผลิตสูงสุด มีขยะเหลือทิ้งน้อยที่สุด

และแม้แต่หน่วยที่เล็กที่สุดก็คือผู้บริโภคเช่นเราทุกคนที่ซื้อผักจากซูเปอร์มาร์เก็ตซื้อเนื้อหมูจากตลาดสดมาทำกับข้าวกินเองที่บ้าน ก็มีหนังสือชื่อว่า *The Waste Not, Want Not Cookbook* โดย Cinda Chavich ซึ่งเกิดขึ้นมาเพื่อตอบใจพหัยการลดขยะเศษอาหารได้เป็นอย่างดี เพราะหนังสือเล่มนี้นอกจากจะบอกสูตรอาหารรสชาติดีแล้วยังบอกวิธีปรุงอาหารที่ใช้วัตถุดิบเหลือทิ้งน้อยที่สุด มีตั้งแต่การเลือกซื้อเลือกกินผักผลไม้อย่างคุ้มค่า อบขนมปังอย่างเป็นมิตรต่อโลก รวมไปถึงวิธีถนอมอาหารสำหรับพ่อบ้านแม่บ้านที่ไม่อยากกินทิ้งกินขว้าง

หรือจะลงดีไซน์วิธีของตัวเองดูบ้าง ก็เป็นทางที่น่าสนใจ

In Denmark, there's a food waste supermarket selling surplus produce named WeFood, which is a cooperation between Fodevarebanken (The Food Bank) – an organization that provides food for homeless people – and DanChurchAid – a poverty-related organization. WeFood has contracts with a wide range of supermarket chains, fruit importers, and organic farmers for their supplies. The project aims to reduce the annual 700,000 tons of food waste in Denmark. In Hong Kong, there's Foodlink – a foundation dedicated to reducing food wastage in hospitality business such as hotels and F&B outlets by collecting their safe-to-eat surplus food and deliver to people in need.

As for Thailand, although there's no special organization dedicated to fighting food waste yet, some business organizations have started to do something. Tesco Lotus, for example, has a campaign to donate foods unsuitable for sale such as good quality eggs in broken packaging to students in need. Another example is Kamnan Chul Farm; a farm that reduces food waste from the earliest stage by growing crops suitable for the farming system, resulting in high production and minimum food waste.

For the smallest units which are consumers like us who buy ingredients from the market to cook at home, there's a cookbook by Cinda Chavich named *The Waste Not, Want Not Cookbook* that was born to answer the wish to reduce food waste effectively. With delicious recipes and brilliant ideas for using everything up, the book will show you how to shop, cook and preserve food.

And if you like, designing your own way is also an interesting idea.



Open Sandwich

Writer : Yiwah Jiraangkoon

แซนด์วิชเปิดหน้า สูตรเฉพาะของ TrueSphere เป็นอาหารง่ายๆ ที่มีคลิ็ดลึบความพิเศษอยู่ที่การปรุงสดใหม่ชั้นต่อชั้นและการเลือกวัตถุดิบชั้นเลิศที่เต็มไปด้วยรสชาติเข้มข้นแบบต้นตำรับ ไม่ว่าจะเป็นแซลมอนรมควัน ปาริสแฮมชั้นดีรสชาติเข้มข้นและหอมกรุ่น กุ้งคิวดรสตัวโตๆ เต็มคำ หรือนาโปลิซาลามีสัมผัสหอมกรุ่นพริกไทยดำจากเมืองนาโปลิ อิตาลี หรือแม้แต่ขนมปังการเลือกใช้ Pain Long สูตรฝรั่งเศส ก็เป็นเพราะขนมปังชนิดนี้เข้ากันดีกับวัตถุดิบชั้นเลิศ และเพิ่มมิติแห่งรสชาติได้อย่างลงตัว

และนี่คือวิธีทำ Signature Open Sandwich สี่สูตรพิเศษที่มีเสิร์ฟเฉพาะ TrueSphere ประสบการณ์ First Class Co-Working Space ที่เหนือระดับ สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้า True BlackCard พื้นที่สร้างสรรค์ธุรกิจที่รองรับเทคโนโลยีล้ำสุดและนวัตกรรมระดับโลก สัมผัสประสบการณ์ได้แล้ววันนี้ที่ TrueSphere ชั้น 2 ตึก The Helix, EmQuatier, Central WestGate, Mega Bangna, และอีก 2 สาขาในเร็วๆ นี้ Future Park Rangsit และ The Mall Bangkok

TrueSphere Signature Open Sandwich is an easy-to-make meal. What makes it special, though, is that it is made fresh with the selection of fine ingredients that have full flavors such as smoked salmon, premium Paris ham, big fresh shrimps, and black pepper-scented Napoli salami from Italy. Or even bread, the use of the French Pain Long goes well with the fine ingredients and makes a perfect sensational taste.

And these are the 4 Signature Open Sandwich recipes available exclusively at TrueSphere, the destination of first class co-working space experience, privilege for True BlackCard customers. Experience the place for hanging out and operating business with latest technology and world-class innovation today at TrueSphere, 2nd floor, The Helix, The EmQuartier, Central WestGate, Mega Bangna and 2 upcoming branches; Future Park Rangsit, The Mall Bangkok.

Ingredients			
Salmon Sandwich :		Hawaiian Sandwich :	
ขนมปัง Pain Long / กรีกโยเกิร์ต / แซลมอนรมควัน / เลมอน		ขนมปัง Pain Long / ซอสพิซซ่า / กุ้ง / สับปะรด / มอสซarellaชีส	
Pain Long bread / Greek yogurt / smoked salmon / lemon		Pain Long bread / pizza sauce / shrimps / pineapple / Mozzarella cheese	
Ham & Cheese Sandwich :		Salami Sandwich :	
ขนมปัง Pain Long / ซอสพิซซ่า / ปาริสแฮม / เอ็มม็องตาลชีส		ขนมปัง Pain Long / ซอสพิซซ่า / ซาลามี / มอสซarellaชีส	
Pain Long bread / pizza sauce / Paris ham / Emmental cheese		Pain Long bread / pizza sauce / salami / Mozzarella cheese	

Preparation

1. สไลด์ขนมปังเป็นชิ้น

2. สำหรับแซนด์วิชแซลมอน : นำขนมปังไปอุ่นร้อนในเตาอบประมาณ 2 นาที จากนั้นทากรีกโยเกิร์ตไขมันต่ำลงบนขนมปังไปะด้วยแซลมอนรมควัน เสริฟคู่กับเลมอนเพิ่มรสชาติและสลัดผักออร์แกนิกเพิ่มสีสัน

3. สำหรับแซนด์วิชแฮมชีส : ทาซอสพิซซ่าลงบนขนมปัง ม้วนปารีสแฮมวางทับลงไป 2 แผ่นโรยหน้าด้วยเอ็มม็องตาลชีสนำไปอบในเตาประมาณ 5 นาที จนชีสละลายจนละลายให้รสละมุนหอมกรุ่นไม่เหมือนใคร

4. สำหรับแซนด์วิชซาลามี : ทาซอสพิซซ่าลงบนขนมปัง วางกุ้งและซีสสับปะรดให้ทั่วขนมปัง โรยหน้าด้วยมอสซarellaชีสนำไปอบในเตาประมาณ 5 นาที เสริฟพร้อมผักหรืออกเก็ตที่ช่วยเพิ่มรสชาติและคุณประโยชน์

5. สำหรับแซนด์วิชซาลามี : ทาซอสพิซซ่าลงบนขนมปัง วางซาลามีลงไปให้ทั่ว โรยหน้าด้วยมอสซarellaชีสสด นำไปอบในเตาประมาณ 5 นาที เสริฟในขณะที่ยังร้อนเพื่อรสชาติกลมกล่อมของชีสดๆ และซาลามีหอมกรุ่น
1. Slice the bread.

2. For Salmon Sandwich: Reheat the bread in the oven for 2 minutes. Then, spread low-fat Greek yogurt over one side of the bread and top with smoked salmon. Serve with lemon and organic salad to add flavors and colors.

3. For Ham & Cheese Sandwich: Spread the pizza sauce over the bread. Roll 2 slices of Paris ham and place them on the bread. Sprinkle with Emmental cheese, then bake it in the oven for 5 minutes until the cheese is perfectly melted and gives savory taste.

4. For Hawaiian Sandwich: Spread the pizza sauce over the bread. Place boiled shrimps and pineapple chunks over the bread and top with Mozzarella cheese. Bake it in the oven for about 5 minutes. Serve with rocket leaves for more taste and nutrients.

5. For Salami Sandwich: Spread the pizza sauce over the bread. Place salami over the bread and top with fresh Mozzarella cheese. Bake it in the oven for about 5 minutes. Serve hot for the best taste of fresh cheese and salami.

สิ่งที่เราใช้และจ่าย

Writer : Chakkraphan Kwanmongkol
Illustrator : Natee Kong

เมื่อพูดถึงคำว่า ‘Spend’ ความหมายโดยทั่ว ๆ ไปของมันก็คือ ‘การใช้จ่าย’ ซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่า การใช้จ่ายเงินทองซื้อของ หากมันยังรวมถึงการใช้จ่ายสิ่งที่เรามองไม่เห็นอย่าง ‘เวลา’ ด้วย

เมื่อเราใช้จ่ายเวลาให้กับอะไรสักอย่างหนึ่ง เราก็จะรู้สึกถึงมันมากขึ้น เคยมีคนบอกว่า หากเราหมกมุ่นทำอะไรสิ่งหนึ่งหมื่นชั่วโมง เราก็จะมีความชำนาญ มีทักษะและรู้จักสิ่งนั้นอย่างทะลุปรุโปร่งทุกแง่มุม การใช้จ่ายหนึ่งหมื่นชั่วโมงให้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจำเป็นต้องใช้ความรักหรือมีความหลงใหลในมันเป็นพื้นฐาน

หนังสือเรื่อง *Run Me to the Moon* ของโตมร ศุขปรีชา เป็นบันทึกที่ผู้เขียนเขียนถึงการลุกขึ้นมาวิ่ง อาจไม่ถึงหนึ่งหมื่นชั่วโมง แต่ผู้เขียนก็ใช้จ่ายเวลาไปไม่น้อยให้กับการวิ่ง ในหนังสือเล่มนี้อธิบายให้เข้าใจว่าเหตุใดคนเรา (ผู้เขียน) ถึงออกมาวิ่ง วิ่งไปทำไมและวิ่งเพื่ออะไร นอกจากนั้นยังบอกกลเม็ดเคล็ดลับในการพิชิตหลักไมล์ต่าง ๆ ในการวิ่ง เริ่มที่หากีโลเมตร ไปจนถึงมินิมาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน รวมถึงความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและกลไกที่สัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและการวิ่ง ที่สำคัญยังบันทึกความคิด

ของผู้เขียนที่น่าสนใจไว้อย่างแถมมู แสดงให้เห็นว่า ผู้เขียนใช้จ่ายเวลาไปกับการวิ่งจริงแค่ไหน (แน่นอน เขาก็คงหมดไปกับการใช้จ่ายเพื่อซื้ออุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ไม่น้อยเหมือนกัน)

แต่หากพูดถึงการใช้จ่ายเวลาในชีวิตอันแสนยาวนานนั้น คงต้องยกให้หนังไตรภาคเดินไปคุยไป (ฝรั่งเรียก Before Trilogy) ของ ริชาร์ด ลินคเลเตอร์ ผู้กำกับชาวอเมริกันอย่าง *Before Sunrise*, *Before Sunset* และ *Before Midnight* ที่เล่าเรื่องของเจสซีและซีลีน (รับบทโดยอีธาน ฮอว์ค กับ จูลี เดลปี ตามลำดับ) หนุ่มอเมริกันและสาวฝรั่งเศส แต่ละเรื่องห่างกัน 9 ปี นักแสดงก็แก่ขึ้น 9 ปี ตัวละครอย่างเจสซีและซีลีนก็แก่ขึ้น 9 ปีตามเวลาสร้างจริง รวมความแล้วหนังชุดนี้ใช้เวลา 18 ปีในการสร้าง แต่เป็น 18 ปีที่เราจะได้เห็นพัฒนาการของคนคู่หนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุมมองและความคิดที่พวกเขามีต่อชีวิตและความรักความสัมพันธ์อย่างสมจริง ในชื่อแม้ว่าต้องทนดูการเดินทางไปคุยไปตลอดทั้ง 18 ปีนี้ได้ ถือเป็นการสร้างหนังที่ทะเยอทะยาน บ้าพลังและมีน้ำอดน้ำทนมาก ยากจะแนะนำให้ดูหนังชุดนี้ห่างกัน 9 ปีตามเวลา เพราะผู้ชมจะเข้าใจความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปของตัวละครได้อย่างลึกซึ้ง แต่คงเป็นเรื่องยากที่จะรอได้ขนาดนั้น

และหากชีวิตคือการใช้จ่ายและทุ่มเทให้กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดระหว่างที่ยังมีชีวิต ใช้จ่ายวันเวลาเพื่อพบว่าความคิดและตัวตนของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราไม่เคยเป็นเราคนเดิมได้อย่างจริงแท้ แต่คำถามสำคัญมีอยู่ว่า แล้วชีวิตทั้งหมดของเราใช้และจ่ายไปกับอะไร

ปี 1998 วงดนตรีจากอังกฤษชื่อ Shed Seven มีเพลง *Chasing Rainbows* บรรจุอยู่ในอัลบั้ม *Let It Ride* เพลงนี้อาจเป็นคำตอบของคำถามที่ว่า ชีวิตทั้งหมดของเราใช้จ่ายไปกับอะไร Shed Seven บอกว่า มันหมดไปกับการไล่ล่าสายรุ้งตามเนื้อเพลงที่ร้องว่า ‘I could deny, but I’ll never realize, I’ve been chasing rainbows all my life.’ สายรุ้งนั้นอาจแทนที่และแปลว่าอะไรก็ได้ ความฝัน ความรัก ความสำเร็จ ความสุข เป็นความจริงแท้ที่ว่าชีวิตอันแสนสั้นเมื่อเทียบกับระยะเวลาในจักรวาลของเรานั้นหมดไปกับการตามหาสิ่งเหล่านั้น กอดคั่ว หีบฉวยมันไว้

เป็นเหมือนกิจกรรมทำเล่นเพื่อรอเวลาที่จะจากโลกนี้ไป ชีวิตเราใช้และจ่ายไปเพื่อสิ่งเหล่านั้นเอง

What We Spend On

In general, the word ‘spend’ means ‘to use’. It includes not only money, but also an invisible thing called ‘time’.

When we spend time on something, we get to know that thing better. Someone once said that if we occupy ourselves doing something for about ten thousand hours, we will become skilled and know it thoroughly. In order to spend ten thousand hours on something, one needs love or passion toward it.

In the book *Run Me to the Moon*, the author Tomom Sookprecha talks about his running. The time he has spent running may not reach ten thousand hours yet, but we can say it’s far from little. The book explains why and for what reasons someone (the author) decided to run. Tomom shares tips to finish running each distance: from 5K to mini marathon and half marathon, as well as the sports scientific knowledge and the mechanisms between body and running. Most importantly, the book contains various aspects of

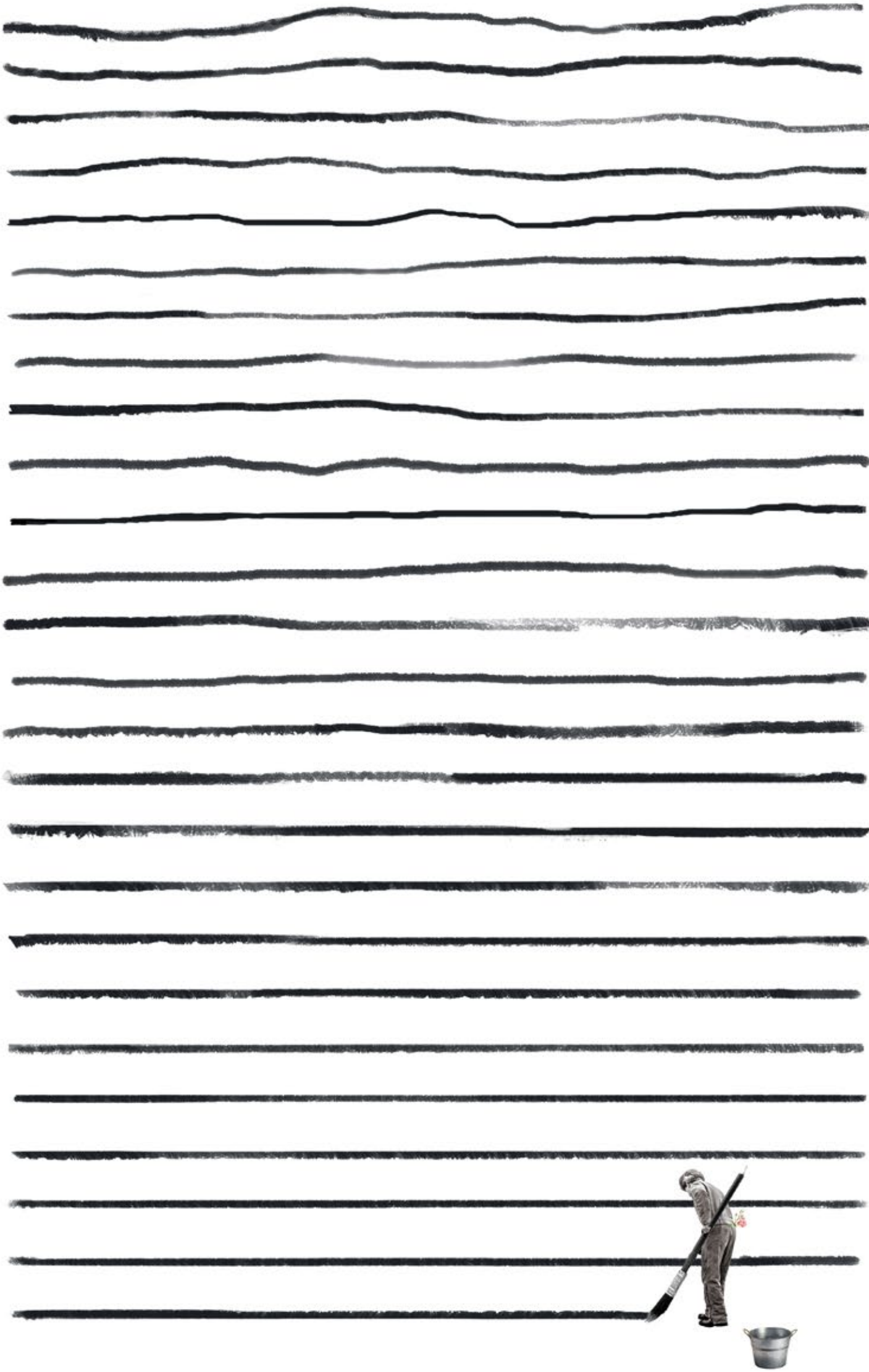
the author’s thoughts which reflect how serious he has spent his time running. (He must have spent a lot on running gear and accessories as well!)

But if we want to talk about spending time in our long lives, Richard Linklater’s ‘Before’ trilogy; *Before Sunrise*, *Before Sunset*, and *Before Midnight*, is a good example. The trilogy tells the story of an American man Jesse (Ethan Hawke) and a French woman Céline (Julie Delpy). The films were filmed 9 years apart and the cast members, as well as the characters, were 9 years older than they were in the previous film(s) of the trilogy. Over the course of 18 years, we can see the development of the protagonists, especially their views and thoughts on life, love and relationship realistically through scenes after scenes of them walking and talking. The making of this trilogy is considered ambitious, energetic, and patient. I’d like to recommend that you watch each film in this set 9 years apart so you can understand the changing thoughts of the characters more deeply, but then I know that would be too difficult.

And if life is to devote ourselves to something while we’re still alive; to spend time to find that our thoughts and selves change all the time so we can never truly be the same person we used to be, the important question is ‘what do we spend all our lives doing?’.

In 1998, an English band called Shed Seven released an album *Let It Ride* with a single *Chasing Rainbows* which could be the answer to the above question. Shed Seven said that life is spent chasing rainbows as in the lyrics ‘I could deny, but I’ll never realize, I’ve been chasing rainbows all my life’. The rainbows can be and mean anything; dream, love, success, or happiness. It’s a truth that our short lives comparing to the time of the universe are spent seeking for these things, reaching, and grasping them.

Like a hobby we do until it’s time to leave this world.



Our Love-Hate Relationship with Shopping

Writer : Yiwah Jiraangkoon
Illustrator : Bloody Hell Big Head

สำหรับนักช้อป การได้เห็นข้าวของเรียงรายชวนค้นหา ป้ายเซลสีแดงสดเจิดจ้าจากวิกมือเรียก หรือเพื่อนร่วมอุดมการณ์เดินวงไววอล์คคิก มันเป็นภาวะที่หัวใจสูบฉีดอย่างประหลาด แต่ขณะเดียวกัน นักช้อปทั้งหลายก็รู้ดีว่าความสุขที่ซื้อได้เหล่านี้มีของแถมเป็นความน่าหงุดหงิดรำคาญ กระทั่งรู้สึกผิดในใจ เป็นภาวะที่รักทั้งเกลียดที่คุณไม่อาจปฏิเสธได้

แน่นอน, ถ้าใน 24 ข้อนี้คือความรู้สึกที่คุณมีต่อการช้อปปิ้ง ยอมรับมาเถอะว่าคุณนี่:นักช้อปตัวจริง!

1. เมื่อเปิดตู้ที่แน่นเอียดไปด้วยเสื้อผ้า แต่คุณก็ยังคิดว่าไม่มีอะไรจะใส่
2. เมื่อคุณตั้งใจθύว่า “ต้องหาเสื้อผ้าใส่ทำงานดี ๆ สักชุด” แล้วได้ชุดว้ายน้ำชุดใหม่มาแทน
3. เมื่อคุณวางแผนว่าจะช้อปอะไรบ้าง ทั้ง ๆ ที่เงินเดือนยังไม่ออก
4. เมื่อคุณตัดสินใจเลือกไม่ได้ระหว่างของที่เหมือนกันทุกอย่างและต่างกันแค่สี
5. เมื่อคุณเลือกได้ซะที แต่มันดันไม่มีขนาดที่คุณต้องการ
6. เมื่อคุณถูกใจของชิ้นนั้นมาก ๆ แต่พลิกป้ายมาเจอราคาเกินเอื้อม
7. เมื่อคุณถูกใจของชิ้นนั้นมาก ๆ ราคาน่าพอใจ แต่พบข้อเสียเพียงข้อเดียวที่คุณไม่อาจรับได้ขึ้นมา
8. เมื่อคุณตัดสินใจเดินออกจากร้าน และพอเปลี่ยนใจกลับไปที่ของชิ้นนั้นก็ไม่มีอยู่แล้ว
9. เมื่อคุณไปจับ ๆ จ้อง ๆ ของชิ้นนั้นหลายต่อหลายรอบก่อนจะตัดสินใจ แต่คุณก็รู้สึกอับอายใจทุกครั้งเมื่อกลับไปแล้วมันยังอยู่
10. เมื่อคุณมีภาพจำกับแบรนด์ใดแบรนด์หนึ่ง แม้คุณจะค้นพบว่าคุณเข้าใจผิด แต่คุณก็ไม่สามารถสลัดมันหลุดเสียทีเวลาช้อปปิ้ง
11. เมื่อทุกครั้งที่ตั้งใจจะทำอะไรใหม่ ๆ จะต้องเริ่มต้นด้วยการซื้อ
- 12.เมื่อคุณจะออกวิ่งต่อเมื่อซื้อรองเท้าใหม่ หรือทำอาหารเมื่อได้ซื้อ cook book เล่มใหม่สักเล่ม
13. เมื่อแคชเชียร์ที่คุณต่อแถวจ่ายเงิน ชยับเดินหน้าช้ากว่าแถวข้าง ๆ
14. เมื่อคุณเปลี่ยนคิวไปต่อแถวใหม่ที่ดูจะไวกว่า แต่ดันช้ากว่าแถวเดิม
15. เมื่อคุณไม่ยอมยกยอมรับว่าคุณใส่เสื้อผ้าไซส์เดิมไม่ได้ และมันอัฟไปหลายไซส์เกิน
16. เมื่อคุณหงุดหงิดใจเมื่อโฆษณาออนไลน์รู้ทันว่าคุณกำลังมองหาอะไร แต่คุณก็อดไม่ได้ที่จะคลิกดู
17. เมื่อร้านในไอจีที่ระบบจองก่อนได้ก่อนและมีคนจองตดหน้าคุณเร็วมาก ๆ คุณจึงตัดสินใจจองโพสต์ถัดไปโดยไม่สนใจว่ามันคืออะไรด้วยซ้ำ
18. เมื่อเห็นเพื่อนซีได้ชุดสวยถ่ายรูปลงไอจี ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่คุณเล็งไว้
19. เมื่อคุณภูมิใจที่ซื้อของชิ้นเดียวกันได้ถูกกว่าเพื่อน
20. เมื่อคุณยอมซื้อสินค้าให้ยอครอบครัวตามโปรโมชันเพื่อได้ของแถมที่คุณไม่ต้องการ
21. เมื่อไปร้านประจำแล้วไม่เจออะไรถูกใจ แต่คุณก็รู้สึกว่าคุณจะซื้อสินค้าสักชิ้นติดมือกลับมา
22. เมื่อยอดบัตรเครดิตที่ใช้ในการช้อปปิ้งเดินทางมาถึงตอนสิ้นเดือน
23. เมื่อคุณพยายามเป็นคนใหม่และตั้งใจจะช้อปให้น้อยลง แต่สิ่งที่ยากได้มานานดันลดราคาพอดี
24. เมื่อคุณเครียดเมื่อรู้ว่าเซฟติดการช้อปปิ้ง แต่วิธีคลายเครียดของคุณก็คือการช้อปปิ้งเท่านั้น

For shopaholics, seeing a bunch of stuff attractively displayed, bright red sale tags that tempt you to buy, or other shopaholics actively making purchases, is a situation that amazingly makes their hearts beat fast. At the same time, every compulsive shopper knows well that this kind of buyable happiness often comes with anxiety or even guilt. It is a love-hate relationship you just can’t get out of.

Well, if you can relate to some of these 24 signs, just admit you’re a true shopaholic!

1. When you open your overflowing closets but still think you have nothing to wear.
2. When you intended to 'get yourself a nice work outfit' but got a new swimsuit instead.
3. When you make a shopping list long before your payday.
4. When you can't make a decision between two identical things with different colors.
5. When the decision is finally made but the size you need is not available.
6. When you really love that stuff but it comes with an unaffordable price tag.
7. When you really love that stuff and it comes with reasonable price, but there's an unacceptable flaw.
8. When you decided to leave the store and came back to find that it's gone.
9. When nothing haunts you like the things you didn't buy, but you feel comfortable every time you go back and it's still there.
10. When you have a wrong impression of a brand that you can't shake off every time you go shopping.
11. When every time you set your mind to do something, it has to start with buying.
12. When you will start running only when you get to buy a new pair of running shoes. Or when you will cook only when you get to buy a new cook book.
13. When other checkout lines seem to move faster than yours.
14. When you move to a line that seems faster but it turns out to be slower than your first one.
15. When you can't squeeze yourself into the same size clothes and have to go up sizes ahead!
16. When you're frustrated realizing that the online ads know what you're looking for, but you can't stop yourself from clicking.
17. When the Instagram shops use the first-come, first-served system and somebody cuts in, so you decided to reserve whatever is in the next post.
18. When you see an Instagram photo of your best friend wearing the same cute dress that you're considering buying.
19. When you're proud of yourself for buying the same stuff as your friend's for a cheaper price.
20. When you buy more to meet the promotion requirements for a premium you don't want.
21. When you go to your favorite store and find nothing you like but you feel that you should buy something anyway.
22. When the credit card bills from shopping come at the end of the month.
23. When you try to be a new person who shops less but that thing you've been longing for happens to be on sale.
24. When you get stressed out realizing you're a shopping addict, but only shopping can make you feel better.



มาตรฐานใหม่ของการใช้ชีวิต

Writer : Yiwah Jiraangkoon

ดิพาร์ทเมนต์สตรีทใหญ่ยักษ์หรือคอมมูนิตีมอลล์เก๋ไก๋ที่มีอยู่เต็มเมืองอาจสร้างความคุ้นเคยและทำให้เราคุ้นชินกับการจับจ่ายใช้สอยถึงเงิน เวลา และชีวิต ไปกับร้านรวงแน่นจนดึ ป้ายเซลเ้าใจ ร้านกินดื่มไม่ซ้ำ และแอร์คอนดิชันเย็นเยียบ จนหลายคนอาจคิดว่านี่คือมาตรฐานการใช้ชีวิตของคนเมืองเท่าที่เราจะพึงมีได้ด้วยข้อจำกัดและเงื่อนไขรัดตัว

ความเคยชินอาจทำให้เราลืมตั้งคำถามว่อะไรกันแน่คือมาตรฐานที่เราควรจะได้รับจากพื้นที่สาธารณะหรือ Public Space ของเมือง ในขณะที่ Whizdom 101 กำลังพยายามตอบคำถามนั้นให้กับเรา

Huge department stores or chic community malls all over the town may make us become so familiar with spending money, time, and lives at shops after shops with attractive sale tags, unique dining places, and in air-conditioned areas that many of us believe this is the best quality of life urban people can have under all the limitations and conditions.

Familiarity may make us forget to question what the standard we should get from the public spaces of the town really is. Meanwhile, Whizdom 101 is trying to answer that question for us.



“It's all about quality of life and finding a happy balance between work and friends and family.”

Philip Green

ตอบคำถามผ่านพื้นที่

Whizdom 101 เป็นโปรเจกต์ใหญ่ที่สุดถึง Concept หลักอย่าง The Great Good Place โดยมีแกนหลักอยู่ 3 แกน คือ หนึ่ง Great Good Living ซึ่งเป็นคอนโดมิเนียมสำหรับที่อยู่อาศัย สอง Great Good Working ตอบเรื่องพื้นที่ทำงาน และโดยจำนวนผู้คนในสองแกนแรกซึ่งอยู่ในโครงการกว่า 20,000 คน รวมไปถึงผู้คนรายล้อมโครงการย่านสุขุมวิท 101 ทำให้เกิดแกนที่สาม คือ Great Good Socializing พื้นที่ที่ให้คนมาใช้ชีวิตซึ่งเชื่อมโยงระหว่าง First place คือที่บ้าน Second place หรือที่ทำงาน พื้นที่สาธารณะในรูปแบบ Whizdom 101 จึงถูกนิยามว่าเป็น Third place

ไม่ใช่ห้างสรรพสินค้า และมากกว่าคอมมูนิตีมอลล์

นั่นเพราะเราคงไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในห้างสรรพสินค้าได้ทุกวันหรือใช้เวลาอยู่ในคอมมูนิตีมอลล์ได้ทั้งวัน ความน่าสนใจของโปรเจกต์นี้จึงเริ่มตั้งแต่วิถีคิดที่นำเสนอ จากคอนเซปต์ The Great Good Place ทำให้เกิดธีมของการพัฒนาพื้นที่แตกยอดออกมาเป็น Great Good Thinking, Great Good Doing, Great Good Feeling, Great Good Story และ Great Good Sharing

ว่ากันอย่างเป็นรูปธรรม ในพื้นที่ส่วนร้านค้าปลีก 20,000 ตารางเมตร ทางโครงการได้คัดสรรร้านค้าที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนที่จะมาใช้ชีวิตอยู่ใน

โครงการในทุกมิติ มีร้านอาหาร มีซูเปอร์มาร์เก็ต มีส่วนบริการโลโก้ตั้งแต่ธนาคาร ร้านซักรีด Pet Shop เลยรวมไปจนถึงร้านค้าไลฟ์สไตล์ แฟชั่น Accessories บริการความงามและสุขภาพ ฯลฯ เรียกว่าทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน โครงการนี้มีครบครัน

แต่ที่แตกต่างไปจากห้างทั่วไปคือวิธีแบบ Great Good Thinking และ Great Good Doing ก็คือการคิดถึงไลฟ์สไตล์ของผู้คนอย่างแท้จริง อย่างร้านอาหารก็เลือกทั้งร้านที่เข้าถึงง่าย อร่อย กินได้ทุกวัน ขณะเดียวกันก็มีร้านดี ๆ สำหรับวันพิเศษ หรือ Bar & Bistro สำหรับปาร์ตี้ รวมถึงโซน 24 ชั่วโมงรองรับ Startup หรือคนที่ทำงานดึก ๆ มี Health and Wellbeing Centre ที่ตอบใจหายเรื่องสุขภาพ มีห้องสมุดเปิด 24 ชั่วโมงรองรับนักเรียน นักศึกษา

ที่ต้องการที่อ่านหนังสือ หรือทำการบ้านด้วยกัน มี E-Lab ที่ให้เด็ก ๆ ได้มาใช้ห้องทดลอง ทำโครงการ และสร้างคอมมูนิตีแห่งการเรียนรู้ มีอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงครอบคลุมทุกตารางนิ้ว และที่มากกว่าใครคือการมี Whizdom Park พื้นที่สีเขียวกว้างถึง 3 ไร่ ซึ่งออกแบบให้เชื่อมโยงกับส่วนร้านค้า มีร้านกาแฟอยู่ในสวน มีส่วนที่เป็นมิตรกับสัตว์เลี้ยง มีลู่วิ่ง และทางจักรยานที่เปิดให้ใช้ฟรี อีกทั้งยังเลือกต้นไม้ท้องถิ่นมาปลูกในพื้นที่เพื่อดึงดูดสัตว์ท้องถิ่นและระบบนิเวศที่ติดกลับมา นอกจากอุณหภูมิจากพื้นที่สีเขียวและอากาศหมุนเวียนที่ช่วยให้เย็นสบาย พื้นที่แห่งนี้จะมีนกท้องถิ่น ผีเสื้อ กระรอก เป็นแขกรับเชิญประจำสวนอีกด้วย

จากการคิดและทำ พื้นที่แห่งนี้จึงเป็นมากกว่าที่จับจ่ายใช้สอย แต่คือที่ที่เราจะได้ ‘รู้สึกดี’ กับการใช้ชีวิต และสิ่งที่ทำวไปไกลกว่า คือเมื่อทุกคนได้มาใช้พื้นที่นี้ร่วมกัน พื้นที่เดียวกันนี้จะกลายเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนความคิดและสร้างกิจกรรม เช่น ที่วัดจิตลใหญ่ยักษ์กลางสวนจะได้ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางส่งใจเชียร์ทีมไทยในการแข่งขันกีฬาระดับโลก ช่วงเวลาส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่คงคึกคักถ้าเราได้มานับถอยหลังด้วยกัน เลยรวมไปถึงกิจกรรมดี ๆ มากมายตามความสนใจจะเกิดขึ้นได้จาก Workshop เล็ก ๆ หรือคอร์สอบรม และนั่นจะทำให้ Great Good Feeling และ Great Good Story เกิดขึ้นและส่งผลต่อออกไปบนแนวคิด Great Good Sharing

มาตรฐานใหม่ที่ไม่ต้องจ่าย

บนสิ่งที่ใหญ่กว่าคอนเซปต์ คือวิสัยทัศน์ Adding value in everything we do. ในฐานะดีเวลอปเปอร์ การเพิ่มคุณค่าให้กับพื้นที่คือการเติบโตทางธุรกิจอย่างยั่งยืน Whizdom 101 จึงไม่ใช่เพียงอีกหนึ่งโครงการอสังหาริมทรัพย์ที่ผู้ซื้อเพิ่มอีกหนึ่งแห่ง แต่คือโครงการที่ต้องการสร้าง ‘มาตรฐานการใช้ชีวิตที่ดี’ ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เรา ‘ควรจะมี’ ได้รับ แต่ถูกเบียดบังจนเกิดความเคยชินว่าเราต้องจ่ายเราถึงจะได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนกว้าง อากาศที่ดี ผู้คนและชุมชนที่เราได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและกัน ล้วนไม่ใช่สิ่งที่เราต้องจ่ายด้วยเงินตรา

Answering through the use of space

Whizdom 101 is a big project with its main concept ‘The Great Good Place’. The concept consists of 3 cores with the first one as Great Good Living – residential condominiums, and the second one as Great Good Working – concerning working space. Then, over 20,000 people from the first two cores, as well as those who live near Sukhumvit 101, form the third core, Great Good Socializing – a space for people to spend their lives linking between the first place or home and the second place or workplace. And this is why Whizdom 101 public space is defined as the third place.

Not a department store, more than a community mall

Because we cannot spend our lives in the department stores or community malls all day or everyday, the appeal of this project starts from its thinking methods. From the concept ‘The Great Good Place’ born the development themes; Great Good Thinking, Great Good Doing, Great Good Feeling, Great Good Story, and Great Good Sharing.

Concretely speaking, the 20,000 square meters of retail shop area will be allocated for shops that answer every lifestyle dimension of people who will live in the project. There will be restaurants, supermarket, and service providers; from banks, laundry shop, pet shop, lifestyle shops, to beauty and health shops, or anything concerning everyday life.

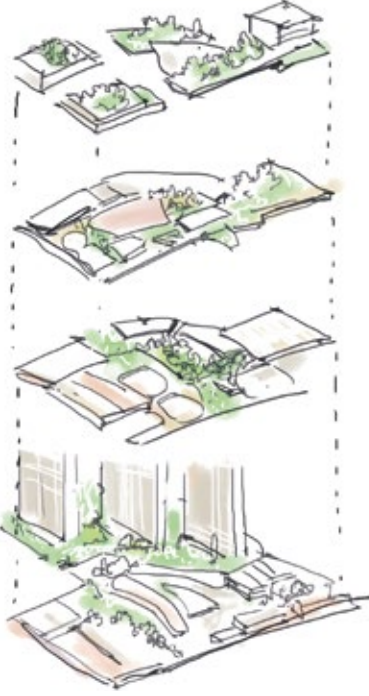
What make the project different from ordinary malls, though, are the ways of thinking: Great

Good Thinking and Great Good Doing, which take people’s lifestyles into serious consideration. For example, there will be both casual dining restaurants for everyday and fine dining restaurants for special occasions, or bar & bistro for partying, as well as the 24-hour zone to facilitate startup workers and those who work late at night. There will be Health and Wellbeing Centre to answer the need to get healthy, a 24-hour library for students to read or do their homework together, an E-lab for kids to conduct experiments, work on science projects, and create a learning community, with high-speed internet covering every square inch. Most of all, there will be Whizdom Park – a 3-rai green space designed to link with the retail shop area. There will be coffee shops, pet-friendly zone, jogging track and bike track available free of charge. Native plants and trees are planted throughout the area to bring back native animals and good ecosystem. Not only the nice temperature and airflow from the green space, the area will also have local birds, butterflies, and squirrels as frequent guests.

As a result of thinking and doing, this space is more than a place to spend but a place where we can ‘feel good’ with our living. Further than that, when everyone gets to share this space, the same space will become a place to exchange ideas and create activities. For example, a giant digital TV screen in the park will gather people to cheer for Thai team during world sporting events or to countdown to New Year. Several interesting activities from workshops and training courses can also be organized. All of these will make ‘Great Good Feeling’ and ‘Great Good Story’ happen and be forwarded under the concept ‘Great Good Sharing’.

A new standard that you don’t have to pay for

Greater than the concept is the vision ‘Adding value in everything we do’. As a developer, adding value to the area creates sustainable business growth. For this reason, Whizdom 101 is not just another real estate project but a project that aims to create ‘a good standard of living’. A good standard of living means what we are ‘supposed to’ have but take it wrong that we have to pay in order to get them such as spacious parks, pure air, people and communities that can exchange ideas and learn together – all of these are not what we should have to pay for.



Whizdom 101

THE GREAT GOOD PLACE

Where you connect to
everyday life fulfillment

November 2016
Issue 3 | Spend Smart

Project Management - Project No.143
Creative Director - Thanomkhwan Chutithanawong
Editor - Jiraporn Wiwa
Graphic Designer - Natee Kongyangyuen
Writer - Yiwah Jiraangkoon, Suwicha Pitakkanchanakul,
Jaikwan Sukfueng, Chakkraphan Kwanmongkol
Translator - Waranya Sinprajakpol
Proofreader - Sakuntala Yampiew
Photographer - Pichan Sujaritsatit
Illustrator - Bloody Hell Big Head, Natee Kong
Coordinator - Waranya Pokakul
Publisher - Magnolia Quality Development Corporation Limited

A place of the ideal community where you can find
the best quality of life. Every square inch is meticulously designed
to inspire people to be their best and to
appreciate the true meaning of life.

A place to provide an ideal balance between
home, workplace and social places that
fulfills life your own style.

A place for today, tomorrow, and beyond, filled with
inspiration and creativity.

A place that makes your everyday ‘The Great Good Living’.



MQDC
FOR ALL WELL-BEING

whiz
DO
M
101
BANGKOK

© Whizdom 101. All rights reserved.
Reproduction in whole or part without
permission is strictly prohibited.
www.mqdc.com/whizdom101