

ท่องแกลลอรี่
สุดอลังการ
พิพิธภัณฑ์
พระรามเก้า

ทเรียน ราชบัณฑิตยสถาน



ลมใต้ปีก
อันอ่อนแรง
ของ
แรงไทย



บางไม้ใบ

บางไม้ใบเคว้งหล่น
วาดภาพเป็นเรือใบ

กาลกลที่หล่นผ่าน
ดินฟ้าอากาศอิง

เรือใบที่ไร้ใบ
ก็คืนหลับตื่นฝัน

เป็นซากใบไม้เน่า
เย็นเยียบและเงียบงำ

บางกาลธารสวยใส
กล่อมเกลาก่อนหินจน

บางวารธารชันชัน
ปล่อยใจไม่เสลาย

ใบหนึ่งสลายร่วง
วาบคิดจิตสะท้อน

บนธารน้ำกระแสนไต่
ล่องรินไหลในความจริง

ถึงธารไหลไม่แน่วนิ่ง
ร่วมทุกข์สุขล้วนผูกพัน

ท่องเที่ยวไกลโดยไหวหวั่น
กว่าจมดิ่งทิ้งชอกช้ำ

ร้อยเรื่องเล่าเคล้าทรงจำ
กับกรวดหินดินทรายปน

เชี่ยวแรงไหลไร้วากวน
กลมและกลิ้งยิ่งทำทวย

คลื่นหลากหมุนว่าวุ่นวาย
ชั่วขณะตกตะกอน

ก็ใบคว้างอ้างว้างว่อน
เรือใบไม้ไร้ชีวิต

(ภาพยนต์ ๑๑)

ตลาดเช้าเมืองหลวงพระบาง

ตลาดเช้า
เมืองหลวงพระบาง
ยังปูผ้าพลาสติก
กับพื้นถนน
อาหารสด
อาหารแห้ง
กองขายอยู่บนนั้น
ผักสดพื้นเมือง
ของป่า สัตว์ป่า
ก็ขายปนเปกันไป



ร้านนี้ขายทุกอย่าง
ที่ได้มาจากต้นกล้วย

ไก่ในตะกร้า
รอคนซื้อกลับไป
ทำกับข้าว

ของสดที่นี่
ไม่มีแบบแช่น้ำแข็ง

แม่ค้านอกจากจะมาขาย
สินค้าของตนแล้วก็ยังมา
จับจ่ายกับข้าวกลับบ้านด้วย

ปลาที่วางบนใบตองนั้นสดมาก
เหมือนว่าเพิ่งหยุดว่ายน้ำมาไม่นาน
ก็คงเพราะแม่น้ำโขงและแม่น้ำคาน
ที่ล้อมเมืองเอาไว้วันนั้น เป็นแหล่งของ
อาหารสดและใหม่



รังผึ้งอ่อนห่อใบตอง
แล้วย่างบนเตาถ่าน
ในวังมีตัวอ่อนของผึ้ง
โรยเกลือก่อนกิน
ได้รสชาติเค็ม ๆ มัน ๆ

อาหารสดที่ขายกันส่วนใหญ่ที่เราเห็น
เหมือนว่าโลกของอุตสาหกรรมอาหารยังไม่รู้จักที่นี่
แม้สักท้องเที่ยวแบบเราจะได้แค่มาเดินเที่ยว ถ่ายรูป
เพราะอาหารสดนั้นยากแก่การอุดหนุนจริง ๆ
แต่ก็ทำให้เราได้เห็นภาพตลาดที่ดูเป็นธรรมชาติมาก

หน่อไม้อ่อนสด ๆ
ยังมีดินติดมาด้วย

แคบจิว แคบควาย
เอาไปทอดกินเอง
ขายเป็นมัด

กระเจี๊ยบสด

ปลาแห้ง
มีหลายชนิด
ให้เลือก

เห็ดป่า
ถ้าเปลี่ยนฤดู
ชนิดของเห็ดในตลาด
ก็เปลี่ยนไปด้วย

ปู กบ
มัดด้วยหวาย
ขายเป็นพวง

โก คือสาหร่ายน้ำจืด
เอาไปทำอาหารได้

เมื่อเดินชมตลาดเช้าหา
ของกินเล่นแล้วก็แวะ
ซื้อกรวยดอกไม้
ถวายพระ

นี่เป็นภาพจากความทรงจำ
เมื่อครั้งเดินทางไปหลวงพระบาง
หลายปีมาแล้ว
ภาพจำมักจะงดงามเสมอ... ☺

๒
โคลง อันท์
ภาพย์ กลอน
บางไม้ใบ

๔
วาดคเมือง
ตลาดเช้า
เมืองหลวงพระบาง

๘
เรื่องเด่น
ประจำฉบับ

๑๒
จากบรรณาธิการ
ราคา

๑๔
สารคดีสมถนา
สารคดีภาพ

๑๑
ธรรมชาติ กำบาโซ่
สารสี สรรค์สร้าง
ศาสตร์ศิลป์

๑๘
holistic
รู้ไว้ใช้ว่า...รู้จัก
อุณหภูมิร่างกายเรา

๒๒
วิทย์คิดไม่ถึง
ทำไม
ทำวัคซีนนาน ?

๒๘
ASEAN
Capitalization
Love is the bomb
เมื่อ "ผู้ร้าย"
กลายเป็น
"เครื่องประดับ"

๓๐
wild frame
ฉากใหญ่แห่งดอยหลวง

๑๔๒
hidden (in) museum
ตะลึงตา "บางู"
เสื่อทอ-เสื่อบทง

๑๔๔
ท้ายครัว
พาโหม,
เกาตตหมา ฯลฯ
อย่าปล่อย
ให้รอดสายตา...



ปีที่ ๓๑
ฉบับที่
๔๒๔
กรกฎาคม
๒๕๖๓



๓๒

กูเรียน ราชาแห่งผลไม้
เสน่ห์ความหลากหลาย
ของกูเรียนพันธุ์พื้นเมืองไทย

๓๐

ลมใต้ปีกอันอ่อนแรง :
ภูเขาแรงไทยจะไม่มีวันหวนคืน ?

๓๘

Our Home,
Our Life,
Our King
ต้องทะเลาะเรื่อสุดสังการ
ย่อโลกทั้งใบไว้ ณ
พิพิธภัณฑที่พระรามเก้า





๓๒ / ทูเรียน ราชอาณาจักรพม่า เสน่ห์ความหลากหลายของทูเรียนพันธุ์พื้นเมืองไทย

สมญานาม “ราชาแห่งผลไม้” บ่งบอกได้ดีถึงลักษณะโดดเด่นอย่างถึงที่สุดของทุเรียนในหลาย ๆ ด้าน

ผลของมันมีขนาดใหญ่และหนัก เปลือกแข็งหนา มีหนามแหลมคมอยู่โดยรอบ

ทว่านอกจากทุเรียนพันธุ์หลัก ๆ ที่เกษตรกรปลูกและขายเป็นส่วนใหญ่ในท้องตลาดจนคนทั่วไปรู้จัก ได้แก่ ชะนี กระดุม หมอนทอง และก้านยาวแล้ว เมืองไทยยังมีทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองและพันธุ์โบราณดั้งเดิมหลากหลายนับร้อยพันธุ์

บางคนอาจไม่เคยได้ยินชื่อแปลกหูเหล่านี้ เช่น ทุเรียนกบชายน้ำ กบวัดกัลยา กบกำนเหลือง กำป็นเจ้ากรม กำป็นเนื้อขาว ยี่มะระหวาด พานพระศรี อีหนัก อีลิบ อีดวง นกหยิบ หลงลับแล ฯลฯ

มาเรียนรู้ภูมิปัญญาของชาวสวนกับทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองไทยที่เต็มไปด้วยความละเอียดซับซ้อนของกลิ่นรสและเนื้อสัมผัสหลากหลายกว่าที่เราคิด

๓๐ / ลมใต้ปีกอันอ่อนแรง : ฤาแรงไทยจะไม่มีวันหวนคืน ?

หลายคนอาจเคยได้ยินชื่อของนก “แร้ง” หรือ “อีแร้ง” บางคนอาจเคยรู้ว่าหน้าตาของมันไม่น่ารักเท่าใดนัก แต่หลายคนก็ไม่รู้จัก แม้แต่หน้าตาของมัน เพราะแร้งได้สูญหายไปจากการรับรู้ของคนไทยนานแล้ว ทั้งที่มันเคยผูกพันกับคนไทยมาตั้งแต่ถิ่นพื้นบ้าน ศิลปะ ศาสนา ไปจนถึงรัฐประหาร!

แร้งประจำถิ่นในเมืองไทยนั้นเคยมีอยู่ถึงสามชนิด แต่ “พญาแร้ง” ฝูงสุดท้ายของไทยก็ตายเรียบจากการลึงกินซากสัตว์ที่มียาเบื่อของพรานล่าเสือในห้วยขาแข้งเมื่อประมาณ ๓๐ ปีก่อน

ในอีกด้านหนึ่ง ประเทศไทยยังเป็นเส้นทางอพยพผ่านของแร้งสีน้ำตาลหิมาลีและแร้งดำหิมาลีจากทิเบต ที่หลายครั้งพวกมันไม่อาจหาซากสัตว์กินได้มากพอระหว่างทาง จนหมดแรงจะไปต่อ ต้องตกลงทะเลหรือแผ่นดิน

ตามเรามาพบกับคนกลุ่มเล็ก ๆ ที่ทุ่มเทแรงกายแรงใจเพื่อให้นักขนาดใหญ่อันสง่างามเหล่านี้ได้หวนคืนสู่ฟ้ากว้าง

๔๘ / Our Home, Our Life, Our King ห้องแถวเลอริสุดอลังการ ย่อโลกทั้งใบไว้ ณ พิพิธภัณฑพระรามเก้า

พิพิธภัณฑแห่งใหม่ล่าสุดของประเทศไทย ซึ่งมีพื้นที่ใช้สอยในอาคารถึง ๓.๗ หมื่นตารางเมตร นับเป็นพิพิธภัณฑที่ใหญ่ที่สุดในทวีปเอเชียและใหญ่ติดอันดับโลก

“พิพิธภัณฑพระรามเก้า” จัดแสดงเกี่ยวกับระบบนิเวศกับความหลากหลายทางชีวภาพทั้งในประเทศไทยและภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก รวมทั้งการจัดการทรัพยากรน้ำและดินเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ภายใต้หัวข้อหลักว่า “พระมหากษัตริย์นักพัฒนา การอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน”

เบื้องหลังแนวคิดและการจัดทำพิพิธภัณฑให้ตื่นตาตื่นใจเช่นนั้น มีความเป็นมาอย่างไร

เราขออาสาพาทุกคนไปเดินสำรวจพิพิธภัณฑพระรามเก้าด้วยกัน เพื่อเฉลยคำตอบ ๒



๓ ซอยนนทบุรี ๒๒ ถนนนนทบุรี (สนามบินน้ำ) ตำบลบางกระสอบ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร. ๐-๒๕๔๕๗-๒๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๕๔๕๗-๒๕๗๒๒
กองบรรณาธิการ ต่อ ๓๑๙ สิ่งขออนุญาต/ฝ่ายสมาชิก ต่อ ๑๑๑-๑๑๓ ศูนย์ข้อมูลและสไลด์ ต่อ ๒๖๑, ๒๖๒ ฝ่ายโฆษณาและประชาสัมพันธ์ ต่อ ๑๑๕-๑๒๐
3 Soi Nonthaburi 22, Nonthaburi Road (Sanambinnam), Bang Kraso, Muang-Nonthaburi, Nonthaburi 11000, Thailand. Tel. 66-2547-2700 ext. 319 Fax. 66-2547-2722

www.sarakadee.com contact@sarakadee.com

f sarakadeemag t sarakadee i sarakadeemag @sarakadeemag

ภาพ ข้อเขียน หรือบทความที่เป็นของนิตยสาร สารคดี ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย ท่านนำไปตีพิมพ์ อ้างอิง หรือประโยชน์อันใดในสื่ออื่น กรุณาขออนุญาตล่วงหน้า

| | |
|---|--|
| เจ้าของและผู้อำนวยการ | สุพรรณ ทองริ้ว ในนามบริษัทวิริยะ-ธุรกิจ จำกัด |
| บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา | สุพรรณ ทองริ้ว |
| ที่ปรึกษาบริษัท | ไพฑูริย์ บริบูรณ์ลาภ |
| ผู้จัดการทั่วไป/ฝ่ายศิลป์/ผลิต | จำนงค์ ศรีบวล |
| รองผู้จัดการทั่วไป | สุวิมล อัครชัยชาญ |
| บรรณาธิการบริหาร | สุวิมล อัครชัยชาญ |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร | วีระศักดิ์ จันทรสังแสง |
| บรรณาธิการสร้างสรรค์ | ศรัณย์ ทองปาน |
| บรรณาธิการดับเบิ้ล | นฤมล สุวรรณอ่อน |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการดับเบิ้ล | วิษณุดา ทองแดง |
| กองบรรณาธิการ | สุเจน ทรงพุกธิ์ วุฒิพันธ์ พัฒนบงกช สุชาดา สิบปานไพศาศ |
| เลขาธิการกองบรรณาธิการ | สวรรค์ยา พรรัตน-สกุล |
| พิสูจน์อักษร | นวลจันทร์ ทองนาก จิรนิทัศน์ วีระวรรณ |
| เว็บมาสเตอร์ | รัชชัย วงศ์กิจรุ่งเรือง |
| ฝ่ายวิชาการ | ปกนต ไกรโรจนานันท์ |
| ผู้จัดการศูนย์ข้อมูลวิริยะ-ธุรกิจ | จริยาภรณ์ ภิระบวณแสง |
| เจ้าหน้าที่สไลด์ | จุฑารัตน์ เหลืองสว่างงาม |
| บรรณาธิการศิลป์ | บุญส่ง สาธารณ |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ | เนืงา แจ่มประพันธ์กุล |
| หัวหน้าฝ่ายผลิต | ธนา วาสสิกรัตน์ |
| ฝ่ายออกแบบและคอมพิวเตอร์กราฟิก | วันนิ เจริญวาณิช วัลลภา สะบุญวงศ์ นิกธิติ สวัสดิ์สุข เนลลนา หุตะเศรษฐ์ ชานุกศักดิ์ สุขประชา |
| บรรณาธิการภาพ | สกล เกษนพันธ์ |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการภาพ | นิบสิทธ์ บุญยรัตเวช |
| ฝ่ายภาพ | ประเวช ตันตราภิรมย์ วิจิตร แซ่ฮัง |
| ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด โฆษณา และประชาสัมพันธ์ | จำนงค์ ศรีบวล |
| ผู้จัดการฝ่ายโฆษณา | กฤตนิคตา หนูไชยะ |
| ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายโฆษณา | ดวงใจ เสาววัฒน- |
| ฝ่ายโฆษณาอาวุโส | ธนพร ยงศ์ธีระพันธ์ |
| ฝ่ายโฆษณา | แดง เกตุสะอาด |
| ประสานงานฝ่ายโฆษณา | สุภาภรณ์ พัฒน-พิชัย |
| การเงินฝ่ายโฆษณา | ชัยพร ตรีภักกุล |
| event | กฤตนิคตา หนูไชยะ ธนพร ยงศ์ธีระพันธ์ |
| ฝ่ายประชาสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษ | สุรศักดิ์ เทพจรง ชนพจน์พงษ์ ฤทธิธรรณศักดิ์ |
| ฝ่ายสมาชิก | ชัยพร ตรีภักกุล สุพจน์ จำคำ |
| ผู้จัดการฝ่ายจัดจำหน่าย (กรุงเทพฯ) | กฤตนิคตา หนูไชยะ |
| ผู้จัดการฝ่ายจัดจำหน่าย (ต่างจังหวัด) | มิ่งอร ก้อนสม |
| ฝ่ายจัดจำหน่าย | สุนันท์ ภวังคะนันท์ สุภัทรา ศรัณย์ เนืงา สงฤทธิธรรณ สนิท เอี่ยมเวช จิรพันธ์ ก้อนสม ประเมศร์ ศรีศักดิ์ พิระศักดิ์ ผ่องสืบเกียรติะ จิรนคร ราชมนตรี อาทิตย์ เข้มเผือก สบสิทธิ์น กุลหาญ จิรพงศ์ ก้อนสม ชนิดา ยืนประน |
| การเงินฝ่ายจัดจำหน่าย | |
| ผู้จัดการฝ่ายบัญชี/สำนักงาน | เพ็ญศรี ศรีสำราญรุ่งเรือง |
| ฝ่ายบัญชี | ขวัญสิริ กิตติวิรุฬห์ภูมิ อาการัตน์ ทังสืบพันธ์วงศ์ พนารัตน์ คุ้มบือ |
| ฝ่ายสำนักงาน | วิตรชัย งามกิน นฤนาท กัตติ |

บรรณาธิการที่ปรึกษา : วันชัย ตันตวิทยาพิทักษ์ **คณะที่ปรึกษา :** ศรีศุกร วัลลิโกดม สสวสริ วิริยะศิริ ชัยวัฒน์ คุประตกุล พล.ต.ท. เผ่าไทย ทองริ้ว ธิดา สาระยา นิธิ เอียวศรีวงศ์
ชาญวิทย์ เกษตรศิริ เอนก นาวิกมูล กาญจนมา ศรีอังกูร นุนนาค นำชัย ชิววัธรรณ สุดารยา สุจฉายา ประวิทย์ สุวณิชย์ มิธนล นุนจินดา **ที่ปรึกษาจากภายนอก :** สมพจน์ เขียนพานทอง
พิเศษ จิยาศักดิ์ **จัดจำหน่าย :** เพ็ญญู โทร. ๐-๒๖๑๕-๘๖๒๖ **เขต-เอกสี :** กนกศิลป์ โทร. ๐-๒๖๑๕-๑๕๘๘ **พิมพ์ :** บริษัทโรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๘) จำกัด โทร. ๐-๒๖๑๕-๗๒๗๒-๘๐



จัดพิมพ์ด้วยหมึกพิมพ์เพื่อสิ่งแวดล้อม VOC Free ซึ่งในส่วนผสมของตัวพ่นหมึก (solvent) ใช้ น้ำมันพืชโดยปลอดสารปิโตรเคมี ๑๐๐% (สำหรับหมึกพิมพ์ที่ก่อมลพิษยังมีสารปิโตรเคมีผสม ๑๕-๒๕%) และใช้กระดาษที่ผลิตจากแหล่งที่ได้มาตรฐานการจัดการสวนไม้้อย่างยั่งยืน

ราคา

ทุเรียนจากบางสวนราคาหลายพันหรือเกินหมื่นก็มีคนซื้อไปกิน

ตามทฤษฎี ราคาขึ้นอยู่กับอุปสงค์และอุปทาน

อุปสงค์หรือความต้องการของผู้บริโภคบอกว่า ถ้าราคาต่ำลงจะมีคนซื้อมากขึ้น ถ้าราคาสูงขึ้นก็จะมีคนซื้อน้อยลง
ฝั่งอุปทานหรือการผลิตสินค้า ถ้าสินค้าราคาลดลงผู้ผลิตก็จะผลิตน้อยลง ถ้าราคาสูงขึ้นผู้ผลิตก็จะผลิตมากขึ้น
หรือถ้าสินค้ามีปริมาณน้อยกว่าความต้องการราคาก็จะสูงขึ้น ถ้าสินค้ามีปริมาณมากกว่าความต้องการราคาก็จะต่ำลง
ราคาจึงถูกควบคุมจากทั้งสองฝั่ง

สถานการณ์โควิด-๑๙ ทำให้ราคาน้ำมันลดฮวบ เพราะการผลิตล้ม ขณะที่ประเทศต่างๆ ไม่มีความต้องการใช้น้ำมัน
ในช่วงปิดเมืองปิดประเทศ ประเทศผู้ผลิตน้ำมันจึงต้องพยายามลดการผลิตให้ลงมาพอดีกับความต้องการใช้น้ำมันที่หดหาย
ต่างจากทุเรียนจากสวนดั้งเดิมเมืองนนท์ ผลิตได้แต่ละปีจำนวนไม่มาก ชาวสวนจะอยู่ได้ก็ด้วยขายราคาต่อลูกสูง
ผู้บริโภคที่พึงพอใจในรสชาติ คุณภาพ และชื่อเสียง ก็ยอมจ่ายเพื่อให้ได้ลิ้มลอง

แต่กับของบางอย่างที่มีคุณค่าทางระบบนิเวศ ประวัติศาสตร์ หรือวัฒนธรรม จะบอกราคาได้ไหม

เสื่อคำที่ถูกเล่าในคดีเปรมชัย กรมอุทยานแห่งชาติฯ ประเมินราคาไว้กว่า ๔ แสนบาท โดยเทียบกับราคาเสื่อคำใน
กรณีที่สวนสัตว์ซื้อมาจัดแสดง รวมกับค่าใช้จ่ายในการคืนเสื่อคำกลับสู่ธรรมชาติตัวเลข ๒.๕ ล้าน
บาท (อ้างอิงเปรียบเทียบราคาจากโครงการเพาะพันธุ์และอนุรักษ์พันธุ์กรรมเสื่อคำ) รวมค่า
ใช้จ่ายทั้งหมดเสื่อคำก็มีราคาประมาณ ๓ ล้านบาท

เรื่งก่อนจะสูญพันธุ์จากธรรมชาติในเมืองไทยเมื่อ ๓๐ ปีก่อน คงไม่มีใครเคยคิดว่ามันมีราคา
ค่าตัวเท่าไร วันนี้การพยายามจะฟื้นฟูประชากรของมันกลับคืนมากลับไม่ใช่เรื่องง่าย และเราจ
คิดราคาค่าตัวเรื่งได้อย่างไร

น่าสงสัยว่าเงินหลักล้านจะทำให้เราสามารถผลิตเสื่อคำหรือเรื่งหนึ่งตัวที่ทำหน้าที่ในระบบ
นิเวศให้เกิดความสมดุลตลอดอายุขัยของมันในธรรมชาติได้หรือไม่

แล้วหากทรายธรรมชาติละมีราคาใหม่ หากทรายสวยๆ ต้องพังกลายลง เพราะการสร้าง
เขื่อนกั้นคลื่นด้วยงบประมาณที่ได้มามากมาย แต่หากทรายที่หกลื่นพังกลายลงจะเหลือราคา
อยู่เท่าไร

อาคารประวัติศาสตร์สร้างด้วยไม้สักที่เคยเป็นอาคารของบริษัทบอมเบย์ เบอร์มา ที่จังหวัดแพร่ เพิ่งถูกรื้อถอน
อย่างน่าสงสัย ควรมีราคาทำไรก่อนถูกรื้อ (ถ้ารู้ราคาเขาจะยังกล้ารื้อไหม) จะกลายเป็นราคาทำไรเมื่อบูรณะกลับคืน ?
และจะประกอบสร้างขึ้นมาเหมือนเดิมได้จริงหรือไม่ ยังเป็นคำถามตัวโตๆ

ราคาของหลายสิ่งหลายอย่างอาจมีปัจจัยซับซ้อนเกินกว่าเรื่งสมดุลของอุปสงค์กับอุปทาน

งบประมาณ ๔ แสนล้านบาทจะไปถึงเป้าหมายการฟื้นฟูเศรษฐกิจให้ประเทศมีความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน และกระจาย
ถึงผู้ได้รับผลกระทบจากโควิด-๑๙ อย่างทั่วถึง

หรือถูกใช้อย่างค่าน้ำพริกละลายแม่น้ำไปถึงมือคนเพียงบางกลุ่มด้วยการสร้างอุปสงค์ปลอมๆ และการจัดหาอุปทาน
ที่สูงเกินราคาตลาด

.....

สำหรับนิตยสาร *สารคดี* ในมือผู้อ่านฉบับเดือนกรกฎาคมนี้จะเป็นฉบับสุดท้ายที่มีราคา ๑๒๐ บาท และตั้งแต่ว
เดือนสิงหาคม ๒๕๖๓ เป็นต้นไป เราจำเป็นต้องประกาศขึ้นราคาเป็นฉบับละ ๑๕๐ บาท

ในฐานะผู้จัดทำ แม้จะปรับราคาขึ้นมาดังกล่าวแล้วยังไม่เพียงพอกับต้นทุนต่างๆ และค่าจัดพิมพ์นิตยสารได้ทั้งหมด
แต่ก็คิดว่าจะช่วยชดเชยกับรายได้ที่สูญหายไปบางส่วนเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำและผลกระทบจากการดิสรปีช
ของโลกดิจิทัลออนไลน์ที่มีต่อสื่อสิ่งพิมพ์กระดาษอย่างหนัก โดยเรายังต้องดำเนินการเพื่อหารายได้จากกิจกรรม
ด้านอื่น ๆ ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ พร้อมกับรัดเข็มขัดค่าใช้จ่ายเพื่อความอยู่รอดต่อไป

ในฐานะผู้อ่าน ราคาที่สูงเกินไปหรือไม่ นิตยสาร *สารคดี* มีคุณค่าที่ควรเผยแพร่ต่อไปอีกนานแค่ไหน

พวกเราได้แต่น้อมรับคำตัดสินของผู้อ่านในอนาคตที่จะมาถึง

สุวัฒน์ อัครไชยชาญ

บรรณาธิการบริหารนิตยสาร *สารคดี*
suwatasa@gmail.com

ฉบับหน้า



ตามรอย ครั้งใหม่กับ โดโนเสาร์ เมืองไทย

สารคดีภาพ

เรียกกันหลายชื่อ เล่าเรื่องด้วยภาพ ภาพเล่าเรื่อง สารคดีภาพ หรือทับศัพท์ว่า photo essay ทั้งหมดคือ การเล่าเรื่องผ่านภาพถ่ายและตัวหนังสือ

หากทำทั้งสองอย่างในคนเดียวก็อาจเรียกเล่น ๆ ได้ว่าเป็นงานสารคดีแบบทูอินวัน คือทำหน้าที่ทั้งถ่ายภาพและเขียนเรื่องไปด้วยกัน

ในผลงานสารคดีภาพ ภาพถ่ายจะเป็นตัวนำ งานเขียนเป็นส่วนเสริม นักสารคดีภาพจึงต้องอาศัยทักษะฝีมือด้านการถ่ายภาพสูงกว่าการเขียน ขณะเดียวกันสารคดีภาพก็ยังเป็นช่องทางให้คนถ่ายภาพมีทางเลือกในการเผยแพร่ผลงานเพิ่มขึ้น คือแทนที่จะเล่าผ่านภาพถ่ายแต่เพียงอย่างเดียว หากสามารถเขียนเรื่องได้ด้วย หันมานำเสนอภาพถ่ายในรูปแบบ photo essay จากแค่ภาพถ่ายเดี่ยว ๆ ก็กลายเป็นงานสารคดีที่มีทั้งเรื่องทั้งรูป ต่อยอดการเผยแพร่งาน และยังเป็นการขยายกลุ่มผู้รับสื่อได้กว้างขึ้นด้วย

งานเขียนสารคดีกับสารคดีภาพมีส่วนทับซ้อนกันอยู่คือเรื่องเค้าโครง

งานเขียนต้องมีโครงเรื่อง สารคดีภาพก็ต้องมีการวางโครงภาพ ทั้งในชั้นวางแผนการทำงาน และในการสร้างสรรค์ผลงานออกมา

หากเข้าใจเรื่อง โครงเรื่อง ก็จะสามารถทำได้ทั้งโครงการเขียนและโครงภาพ

โครงสร้างการเล่าเรื่องต้องมีเปิดเรื่อง/ภาพเปิด ตัวเรื่อง/ภาพชุด ซึ่งอาจแบ่งออกเป็นหลายประเด็น หัวข้อย่อย ปิดเรื่อง/ภาพปิด

ส่วนที่เป็นตัวเขียนในงานสารคดีภาพไล่มาแต่ชื่อเรื่อง เนื้อเรื่อง และคำบรรยายภาพ ซึ่งอย่างหลังสุดนั้นอาจมีหรือไม่มีก็ได้ ส่วนเนื้อเรื่องจะเกาะไปกับชุดภาพเป็นตอนย่อย ๆ หรือเป็นเรื่องยาวรวดเดียวก็ทำได้

...

พื้นที่หรือหัวเรื่องที่แปลกใหม่ เรื่องที่มีสีสัน ความเคลื่อนไหว แต่มีเวลาหรือเงื่อนไขข้อใดที่ทำให้เก็บข้อมูลได้จำกัด หัวเรื่องที่เกี่ยวข้องอยู่ในปัจจัยเหล่านี้เหมาะจะเล่าเป็นสารคดีภาพ ได้ข้อมูลมาน้อย แต่สามารถนำเสนอได้เร็ว

สิบกว่าปีก่อนที่เบตยังไม่มีทางรถไฟไปถึง และยังไม่เปิดการท่องเที่ยว พื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศคนทั่วไปไม่สามารถเข้าได้และคนยังรู้เรื่องเกี่ยวกับที่เบตกันน้อยมาก เมื่อมีโอกาสตระเวนผ่านไปผมถ่ายรูปได้มาก แต่เก็บข้อมูลได้น้อย การเล่าผ่านรูปแบบสารคดีภาพจึงเหมาะที่จะเป็นทางออก

ตั้งชื่อเรื่องว่า “กันยายน ๒๕๔๔ : ๒๕๔๔ กิโลเมตร บนแผ่นดินสูงทิเบต”

ใช้พื้นที่คอนกรีตหน้าแรกเล่าภาพรวมของความเป็นทิเบตทั้งทางกายภาพและนามธรรม ผู้คน พิษพรรณ บ้านเรือน พื้นที่ ทรัพยากร สาธารณูปโภค สถานการณ์การเมือง ประวัติศาสตร์ สถานการณ์ปัจจุบัน ความใฝ่ฝันของผู้คนท้องถิ่น ฯลฯ

จากนั้นเข้าสู่ตัวเรื่อง โดยแบ่งเป็นประเด็นย่อยตามหัวเรื่องที่สำคัญ แต่ละประเด็นเล่าด้วยภาพสองถึงห้าภาพ ไล่เรียงคู่เคียงกันไป

ที่อยู่ทีกิน เล่าเรื่องบ้านที่สร้างด้วยดินและหิน หลังคาตัดราบ การเพาะปลูกข้าวบาร์เลย์ที่ใช้ทำแป้งขนมปัง อาหารหลักของชาวทิเบต

ภูมิประเทศ ฉายจากท้องทุ่งที่กว้างไกลใต้ฟ้าใสสีครามเข้ม ภูเขาสูงใหญ่ที่มีแต่ผืนหิมะมากกว่าแมกไม้ ซึ่งจะหลอมละลายเป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร

ผู้คน ให้เห็นถึงเอกลักษณ์ในหน้าตา การแต่งกาย อาชีพ วิถีชีวิต

จามรี สัตว์เลี้ยงสำคัญที่คนทิเบตได้ใช้ประโยชน์ในหลากหลายทาง เช่นเดียวกับวัวควายในวิถีเกษตรกรรมสมัยก่อน

สภาพการณ์ปัจจุบัน หลังถูกจีนเข้ายึดครอง

ถนนสายใหญ่ เสาไฟฟ้า และตึกกรมสองข้างทาง สิ่งสะท้อนการพัฒนาด้านวัตถุตามแนวทางของรัฐบาลจีน

พุทธศาสนาแบบวัชรยาน ที่ผูกพันแนบแน่นเป็นหนึ่งเดียวกับวิถีชีวิต ชุมชน สังคม การปกครองมานับพันปี และปิดเรื่องด้วย ในวันที่ไม่มีทะเลสาบกระทบในทิเบต

...

อีกตัวอย่างถัดมา เป็นสารคดีภาพแบบสั้นกระชับทั้งเรื่องและรูป “ชีวิตแนวตั้ง” ผลงานช่างภาพเยาวชนจากค่ายสารคดีรุ่นที่ ๙

เปิดเรื่องให้คนอ่านรู้จากบทนำหน้าแรกว่าเป็นเรื่องราวของคนที่ใช้ชีวิตอยู่บนตึกสูงในกรุงเทพฯ และให้ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับขนาดพื้นที่กับสัดส่วนประชากรที่หนาแน่น ทำให้เมืองขยายตัวในทางสูงด้วย ดึงดูดคนจำนวนหนึ่งเข้าสู่วิถีชีวิตแนวตั้ง

เล่าเรื่องในช่วงเวลา ๑ วันจากเช้าถึงค่ำ แบ่งประเด็นโดยใช้ตัวเลขบอกเวลานาทีเป็นหัวข้อ แต่ละหัวข้อหรือช่วงเวลาเล่าเพียงเรื่องเดียวด้วยภาพเดียว เรื่องราวชีวิตประจำวันของชาวเมืองที่อาศัยอยู่บนตึกสูงถูกแบ่งเป็น ๑๖ ช่วงเวลา เล่าผ่านภาพถ่าย ๑๖ ภาพ

อย่างหัวข้อ “๐๘.๓๘” ภาพโครงการก่อสร้างตึก ตัวเรื่องเล่าว่า วันหยุดแต่การก่อสร้างไม่หยุด เมื่อแล้วเสร็จจะเป็นอาคารชุดสำหรับอยู่อาศัย ร้านค้า ลานจอดรถ และสระว่ายน้ำ

หัวข้อ “๑๒.๐๓” ภาพถ่ายจากมุมสูงมองผ่านช่องว่างกลางตึก เห็นแนวนันโดเลื่อนเป็นลิบชั้นเรียงหลั่นลงสู่พื้นล่างเหมือนกันหลุมลึก เรื่องเล่าว่าเที่ยงแล้วแต่ในห้างหรูหาแห่งใหม่คนยังบางตา อาจเพราะเป็นวันฝนตก



หัวข้อ “๑๘.๐๕” ภาพสาวฝรั่งและคนเอเชียกลุ่มหนึ่งต่างถือคานเหล็กยกลูกต้มอยู่บนดาดฟ้า ฉากหลังเป็นทิวตึกสูง ตัวเรื่องเล่าว่า ชาวไทยและต่างชาติที่อาศัยอยู่ย่านอโศก ออกกำลังกายกันบนดาดฟ้าตึก ขณะเวลาไล่เลี่ยกัน (หัวข้อ) “๑๘.๑๙” สาวคอนโดฯ ย่านอุดมสุขเลือกใช้เวลาหลังเลิกงานอ่านหนังสืออยู่คนเดียวในห้อง (ภาพ) ผู้หญิงนั่งอ่านหนังสือริมหน้าต่าง ช่างนอกฟ้ายังสว่าง เห็นตึกรามบ้านช่องเรียงรายไกลลิบ ส่วนภายในห้องแสงสลัวให้ความรู้สึกเงียบเหงา

“๑๙.๐๓” ภาพคนเดินชวักไขว่บนสกายวอล์ก จุดเด่นของภาพอยู่ที่เงาสะท้อนบนเพดานที่เป็นภาพกลับหัว ตัวเรื่องเขียนเล่าว่า ทางเชื่อมระหว่างสถานีรถไฟฟ้าทำให้เท่าใครบางคนไม่ต้องสัมผัสดินเลยในแต่ละวัน

ภาพปิดเรื่องบอกเวลา “๒๑.๓๑” มีคั่วที่ร้านอาหารบนดาดฟ้าตึกชั้น ๑๒ ที่รายล้อมด้วยทิวตึกสูงย่านพลโยธินซอย ๒๔

... หรือจะอิงรูปแบบงานเขียนสารคดีมาใช้ในงานสารคดีภาพก็สามารถทำได้ เพียงแต่ให้เน้นที่การเล่าเรื่องด้วยภาพ ส่วนการเขียนเล่ามุ่งเอาแต่เฉพาะใจความไม่ถึงกับต้องพรรณนา บรรยายขยายความ หรืออ้างคำพูดแหล่งข้อมูลอย่างเย็นเยื่อแบบอธิบายรายละเอียดทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะสารคดีภาพเน้นสื่อสารด้วยการดูมากกว่าการอ่าน

“ชีวิตและความฝันหลังม่านสังกะสี” ของ วิศรุต แสนคำ เป็นสารคดีภาพที่อยู่ในข่ายนี้

ตัวเรื่อง (text) ของสารคดีภาพ (photo essay) มีโครงสร้างเช่นเดียวกับ

สารคดี (feature) เพียงแต่สั้นกระชับกว่า และยังมีคำบรรยายภาพ (caption) เช่นเดียวกันด้วย

ตัวเรื่อง “ชีวิตและความฝันหลังม่านสังกะสี” ความยาวไม่ถึงหนึ่งหน้า เปิดเรื่องด้วยตัวละครเด็กสาวชาวเขมรที่มาเป็นแรงงานต่างด้าวอยู่ในแคมป์คนงานกลางกรุงเทพฯ กับคนในครอบครัวของเธอและเพื่อนคนงานหลากหลายจากชาติเดียวกัน ก่อนเชื่อมโยงไปถึงภาพรวมของแรงงานเพื่อนบ้านในเมืองไทยที่มีอยู่นับแสน ๆ คน และจบด้วยเสียงเล่าของเหล่าคนงานถึงสภาพความเป็นอยู่ ความฝัน ความหวัง กับเสียงของผู้เขียนที่ตัดแทรกคำเล่าของแหล่งข้อมูลเข้ามาในบางช่วง

อ่านจบคนอ่านก็จะรู้เรื่องราวของแรงงานเพื่อนบ้านในภาพรวมพอสังเขป แต่ใจความหลักจะเห็นจากภาพถ่ายที่ช่างภาพคัดสรรมานำเสนอในเรื่องนี้รวม ๑๑ ภาพ

ฉายภาพรวมเรื่องแรงงานเพื่อนบ้านในเมืองไทยด้วยหกภาพในหน้าแรก ที่จะทำให้ผู้อ่าน (ดู) พอมองเห็นและเข้าใจสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของแรงงานเพื่อนบ้านโดยรวม

แล้วเน้นขยายความด้วยภาพใหญ่ในหน้าถัด ๆ ไปอีกสามหน้า (ดู) มีคำบรรยายภาพเกาะตามรูป ให้รายละเอียดข้อมูลหรือเรื่องราวอื่น ๆ ที่ช่างภาพรู้แต่ไม่สามารถสื่อออกมาในภาพถ่าย ก็สามารถอธิบายไว้ในคำบรรยายภาพได้

สารคดีภาพที่ดีต้องไม่เย็นเยื่อ เสพง่ายจบไว ใช้เวลาอ่าน-ดูจบได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็เต็มอิ่ม ส่งผลสะเทือนสะกิดใจให้จุกคิด หรือกระทั่งจุดประกายที่นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงได้มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ร่วมด้วย

จึงตามความคาดหวังขั้นต้น เพียงแค่ให้เล่าเรื่องได้รอบด้านอย่างแจ่มชัด ผ่านตาพุ่งตรงถึงใจ ก็นับว่าถึงเป้าหมายแล้วสำหรับสารคดีภาพเรื่องหนึ่ง ๓



ใบไม้สีทอง



ฤๅษีผสม

สารสี สรรค์สร้าง ศาสตร์ศิลป์



หมากผู้หมากเมีย
(ทับทิมสยาม)



โกนอู



ฤาษีพาลม



สาวน้อยประแป้ง



หมากพืหมากเม็ย (เก็ยนทัก)



นางพญาคล้าทอง



ใบสน่ห์ของใบไม้มีมากกว่าเรื่องขนาดและรูปลักษณ์หลากหลาย สีสิ้นแตกต่างกันก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้กายวิภาคของใบชวนมอง

ปกติใบไม้จะมีสารสีที่เรียกว่า "รงควัตถุ" (pigment) อยู่ในตัวเอง สีชนิด คือ คลอโรฟิลล์ (chlorophyll) ทำให้ใบมี "สีเขียว", แชนโทฟิลล์ (xanthophyll) ทำให้ใบมี "สีเหลือง", แคโรทีนอยด์ (carotenoid) ทั้งให้ใบมี "สีส้ม" และแอนโทไซยานิน (anthocyanin) ที่ทำให้ใบมี "สีแดง"

เราตารู้ สีเขียวของใบไม้เกิดจากคลอโรฟิลล์ซึ่งพืชเกือบทุกชนิดต้องใช้สังเคราะห์แสงสร้างอาหาร กระทั่งเมื่อเข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วง อยู่ในที่มีแสงน้อย หรืออุณหภูมิไม่เหมาะสม ใบจะหยุดสร้างอาหาร คลอโรฟิลล์จะค่อยๆ สลายตัว ทำให้สีเขียวจางลง เมื่อนั้นสีเหลือง ส้ม และแดงที่ถูกบดบังไว้จึงปรากฏชัดเจน

ถึงอย่างนั้นในโลกธรรมชาติก็ยังมีพืชอีกหลายชนิดที่สังเคราะห์แสง-ผลิตอาหารได้ โดยที่ใบสวยไม่จำเป็นต้องมีสีเขียวและสีของใบก็เป็นสีปกติที่ไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนฤดู หรือสภาพแวดล้อม

แต่เกิดจาก "การผสมสูตรของสารเคมี" ที่ทำให้ใบไม้ "เพิ่มสีสิ้น" เช่น พืชที่มีสารสีของแอนโทไซยานิน จะมีใบสีชมพูอ่อน ชมพูเข้ม แดง น้ำเงิน ม่วง และดำ ขณะที่พืชใดมีสารสีของแชนโทฟิลล์ หรือแคโรทีนอยด์ก็จะทำให้ใบเป็นสีเหลืองสว่าง เหลืองมะนาว ส้มสดใส หรือน้ำตาล

ส่วนใบไม้ที่มี "สีขาว" เกิดจากกรกระสมสารแอนโทแซนทิน (anthoxanthin) ดังเช่นที่พบในพืชผักสีขาวอย่างผักกาดขาว ดอกกะหล่ำเห็ด หอมใหญ่ กระเทียม ฯลฯ

หากมีรงควัตถุสีใดมาก-น้อยจะส่งผลให้สีสิ้นบนใบมีสีเข้ม-อ่อน ๓

รู้ไว้ใช้ว่า...รู้จัก อุณหภูมิร่างกายเรา

L ำรู้ว่าอุณหภูมิร่างกายปกติของมนุษย์อยู่ระหว่าง ๓๖.๕-๓๗.๑ องศาเซลเซียส แต่แทบไม่รู้เลยว่าอุณหภูมิปกติของร่างกายเราเป็นเท่าใด ทว่าสถานการณ์โควิด-๑๙ ทำให้เราหันมาสนใจอุณหภูมิร่างกายอย่างจริงจัง เพราะทุกที่ที่ไปมักมีข้อกำหนดให้ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าสถานที่นั้น ๆ เสมอ บางคนถึงกับมีเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายประจำบ้านหรือประจำตัว

ทำไมเราควรรู้ว่าอุณหภูมิปกติของร่างกายเราเป็นเท่าใด คุณหมอมาซาชิ ซาอิตะ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสตร์ชะลอวัยและด้านอายุรศาสตร์มะเร็งวิทยา ผู้เขียนหนังสือ *37°C สุขภาพดี ชะลอวัย ไกลความอ้วน* บอกว่าอุณหภูมิร่างกายเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพ และจากความรู้ทั่วไปที่ว่าอุณหภูมิร่างกาย ๓๗ องศาเซลเซียส ถือว่ามีไข้ต่ำ แท้จริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะบางคนอาจไม่มีไข้และไม่มีอาการผิดปกติ หากสบายดีไม่มีอาการอ่อนเพลีย อุณหภูมิร่างกายที่ ๓๗ องศาบ่งบอกว่าร่างกายแข็งแรง

ตรงกันข้ามถ้าปล่อยให้อุณหภูมิร่างกายต่ำก็เหมือนกับเชื้อเชิญให้อาการเจ็บป่วยมาเยือน เช่น ท้องผูก เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เบาหวาน กระดูกพรุน ลำไส้ใหญ่อักเสบ มะเร็ง เนื่องจาก

> ๒๐



หลากวิธี เพิ่มอุณหภูมิปรกติ ของร่างกาย

< ๑๘

โรคภูมิแพ้ เป็นต้น "เมื่ออุณหภูมิร่างกายต่ำ การก่อตัวของมะเร็งจะง่ายกว่า และเมื่อก่อตัวแล้ว เซลล์มะเร็งจะเพิ่มจำนวนเร็วกว่าปรกติ" หมอมาซาชิกล่าว

เขาบอกว่าหากอุณหภูมิร่างกายลดลง ๑ องศาเซลเซียส พลังของภูมิคุ้มกันในร่างกายจะลดลง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าเพิ่มขึ้น ๑ องศาเซลเซียส ภูมิคุ้มกันจะเพิ่มขึ้น ๕๐๐-๖๐๐ เปอร์เซ็นต์ หรือ ๕-๖ เท่า เพราะเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น การไหลเวียนโลหิตจะดีขึ้นทันที เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่คุ้มกันร่างกายจะกระจายไปยังส่วนต่างๆ ดีขึ้น ออกซิเจนและสารอาหารจะไปยังเซลล์ต่างๆ ได้ดีขึ้น การไหลเวียนของเลือดในสมองก็จะดีขึ้นสมองจะสดชื่นปราศเปรื่อง โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับการจดจำที่เรียกว่าฮิปโปแคมปัส และเอนไซม์ในร่างกายจะทำงานดีขึ้นด้วย เพราะต้องอาศัยอุณหภูมิที่ระดับ ๓๗ องศาเซลเซียส นอกจากนี้ยังทำให้ระบบประสาทอิสระที่ทำงานบกพร่องกลับมาสู่สภาพปรกติ

สาเหตุใหญ่ที่ทำให้อุณหภูมิร่างกายต่ำคือความเครียด ทั้งความเครียดทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลง และอุณหภูมิต่ำก็จะสร้างความเครียดให้กับร่างกาย กลายเป็นวัฏจักรวนไปไม่สิ้นสุด

ดังนั้นคุณหมอมาซาชิจึงสรุปว่า หากต้องการทำให้ร่างกายแข็งแรงก็ควรเพิ่มอุณหภูมิร่างกายปรกติให้ไม่ต่ำกว่า ๓๗ องศาเซลเซียส โดยเริ่มจาก ๑ ครั้งต่อ ๑ วัน ด้วยการลดกิจกรรมที่สร้างความเครียด ดูแลร่างกายให้พักผ่อนเพียงพอ และสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงควรทำเป็นกิจวัตร เพื่อให้กลายเป็นอุณหภูมิร่างกายปรกติของเรา ซึ่งนอกจากจะสุขภาพดีแล้ว ยังมีผลพลอยได้คือชะลอวัยและห่างไกลจากความอ่อนแออีกด้วย ๓

◆ ฝึกนอนค่าตื่นเช้า ซึ่งเป็นชีวิตที่ตรงตามหลักธรรมชาติ ช่วยจัดระบบสมดุลของระบบประสาทอิสระให้เป็นปรกติ การดำเนินชีวิตตรงข้ามกับจังหวะวงจรปรกติของชีวิตจะสร้างความเครียดที่คอยทำลายสมดุลของระบบประสาทอิสระ เมื่อร่างกายบอบช้ำก็เกิดอาการเจ็บป่วย

◆ งดเว้นการกินก่อนนอน ๔ ชั่วโมง เพราะหากมีอาหารเหลือค้างในกระเพาะอาหารขณะนอนหลับ การหลั่งโกรทฮอร์โมนจะลดลง โกรทฮอร์โมนช่วยเร่งการเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูกและสลายไขมัน ช่วยให้พอมลงได้ ที่สำคัญมีช่วงเวลาก่อนนอนที่แน่นอนในแต่ละวันคือ ๓๐ นาทีหลังการนอนหลับ แต่เงืองใจคือต้องอดว้าง

◆ ลด/งดยาแก้ปวด-ลดไข้ สเตียรอยด์ และยาต้านมะเร็ง ยาเหล่านี้กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอิสระซึบพาดกติก (ทำให้ตื่นตัว) ซึ่งสร้างความเครียดแก่ร่างกาย วิธีดีที่สุดในการป้องกันคือดื่มน้ำมากๆ เช่น ไมควรกินยาแก้ไขหวัดหรือยาลดไข้เมื่อเป็นไข้ต่ำๆ เพราะเป็นการลดอุณหภูมิของร่างกาย ยาแก้ไขหวัดช่วยบรรเทาอาการหวัด แต่ไม่ได้กำจัดเชื้อไวรัสซึ่งเป็นสาเหตุของไขหวัด ในผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยจะกินยาลดไข้ก็ต่อเมื่ออุณหภูมิร่างกายเพิ่มสูงถึง ๓๘.๓ องศาเซลเซียส แต่ต้องให้ยาอย่างระมัดระวัง ค่อยๆ ปรับปริมาณโดยดูให้อุณหภูมิร่างกายอยู่ระหว่าง ๓๗.๕-๓๘ องศาเซลเซียส หากเป็นหวัดให้แช่น้ำอุ่นเพื่อเพิ่มอุณหภูมิร่างกายและกินวิตามินซี สิ่งสำคัญคืออย่ารู้แต่ประโยชน์ของยา ต้องรู้โทษและอันตรายจากการใช้ยาอย่างถ่องแท้ด้วย

◆ สร้างเสริมกล้ามเนื้อให้แข็งแรงเพื่อเพิ่มอุณหภูมิร่างกาย เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ๑ องศาเซลเซียสแล้ว แม้จะนอนหลับอยู่ แต่พลังงานส่วนที่ใช้เพิ่มขึ้นใน ๑ วันก็ยิ่งสูงกว่าเดินออกกำลังกาย ๓๐ นาที ทั้งนี้เพราะปริมาณกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นทำให้กระบวนการเมแทบอลิซึมพื้นฐานเพิ่มขึ้นได้โดยธรรมชาติ รวมถึงอุณหภูมิร่างกายด้วย "มาเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อกันเถอะ การลดความอ้วนก็ถูกต้องไม่ใช่จำกัดอาหาร เพราะการจำกัดอาหารทำให้กล้ามเนื้อกับน้ำในร่างกายลดลง แต่ไขมันไม่ลด และเมื่ออายุมากขึ้นในการใช้ชีวิตปรกติ กล้ามเนื้อจะหายไป ๑ เปอร์เซ็นต์ต่อปี ถ้าอาแต่บั้งๆ บอบๆ บนเตียงเพียงแค ๒ วัน อัตราการลดลงของกล้ามเนื้อก็เท่ากับที่หายไปในเวลา ๑ ปีของการใช้ชีวิตปรกติ"

◆ สร้างกล้ามเนื้อหลักแกนกลางของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อคอ ไหล่ หลัง เอว ซึ่งช่วยพยุงร่างกายให้คงรูปอยู่ได้ จะเพิ่มระดับเมแทบอลิซึมพื้นฐานได้ถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ และกล้ามเนื้อของคนเรานั้น ๗๐ เปอร์เซ็นต์อยู่ตั้งแต่สะเอวลงไปถึงเท้า ดังนั้นการเดินจึงช่วยสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างคาดไม่ถึง

◆ อย่าลืมออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนก่อน (anaerobic) เช่น เดินหรือสควอตจัมปี ช่วยบริหารกล้ามเนื้อบ่ง ต้นขา เอว และสะโพกไปพร้อมกับแล้วค่อยเปลี่ยนมาออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิก วิธีดังกล่าวจะเร่งการทำงานของโกรทฮอร์โมน ช่วยลดความอ้วนเพิ่มขึ้น ๓-๕ เท่า โดยพบว่าใน ๑ ปี ไขมันจะถูกเผาผลาญได้ถึง ๓.๕ กิโลกรัม หรือเพิ่มขึ้น ๓.๕ เท่า แต่การสร้างกล้ามเนื้อรูปแบบนี้ให้ทำเพียง ๑ ครั้งต่อ ๓ วัน หากทำทุกวันจะไปได้ผล เพราะจะก่อความเครียดแก่ร่างกาย

เรียบเรียงจาก 37°C สุขภาพดี ชะลอวัย ไกลความอ่อนแอ แปลโดย รศ.ดร. ศักดา ดาดวง

ทำไมทำวัคซีนนาน ?

ก นที่ไม่รู้เรื่องกระบวนการทำวัคซีน ร้อยทั้งร้อยคงแปลกใจว่า ทำไมการทำวัคซีนใหม่ (ยากี่คล้ายกัน) ถึงใช้เวลาเฉลี่ย ๕-๑๐ ปีทีเดียว

กล่าวแบบคร่าว ๆ การทำวัคซีนหรือยาเริ่มตั้งแต่ค้นหาสารต้นแบบที่เชื่อว่าน่าจะเป็นตัวกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคนั้น ๆ

ซึ่งส่วนใหญ่ก็คือส่วนใดส่วนหนึ่งของเชื้อโรคต้นเหตุ จากนั้นในกรณีที่ทำได้นำมาทดสอบการออกฤทธิ์ในเซลล์ อันนี้ส่วนใหญ่จะเป็นพวกยามากกว่า

ต่อมาจึงทดลองในสัตว์ทดลองมาตรฐานคือพวกหนูแล้วก็ลิง ที่เป็นเช่นนี้เพราะหนูมีวงจรชีวิตสั้น เห็นผลเร็ว ทดลองง่ายกว่า แต่ลิงมีสรีรวิทยาใกล้เคียงกับคนมากกว่าจึงทดลองตามลำดับ



จากนั้นจึงทดลองระดับคลินิกในมนุษย์ซึ่งแบ่งออกเป็นสี่เฟส (phase) คือ เฟส ๑ ทดสอบกับคนปกติที่แข็งแรงดี หรือผู้ป่วยกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อหาโดส (dose) หรือ “ขนาดยาหรือวัคซีน” ที่เหมาะสมแล้วขยับมาที่เฟส ๒ ใช้คนเพิ่มจนเป็นหลักร้อยคนเพื่อดูผลการออกฤทธิ์จริงจริงรวมถึงผลข้างเคียงที่อาจมี



ภาพประกอบ : นายดอกมา

พอดึงเฟส ๓ คราวนี้ใช้คนหลายร้อย และอาจมากถึง ๓,๐๐๐ คน ในกรณีของยา ก็จะมีการทดลองยาหลอก (placebo) ที่ใช้แป้งหรือน้ำตาลแทน และทดลองแบบสุ่ม ซึ่งเฟสนี้อาจต้องใช้เวลา ๑-๔ ปี ขึ้นตอนนี้เองที่ให้หลักฐานชัดเจนที่สุดว่ายาออกฤทธิ์จริงหรือไม่ และมีผลข้างเคียงพบบ่อยคืออะไร

สุดท้ายจึงเข้าสู่เฟส ๔ เป็นการตรวจติดตามระยะยาวให้แน่ใจว่าไม่มีผลข้างเคียงอื่น ๆ ที่ตรวจไม่พบมาก่อน

มีวิธีการทำให้การผลิตวัคซีนใช้เวลาหรือขั้นตอนน้อยลงบ้างหรือไม่

วัคซีนโรคโควิด-๑๙

กรณีวัคซีนสำหรับโควิด-๑๙ ที่เร่งทำกันอยู่ขณะนี้มีหลายประเด็นที่น่าสนใจ

โดยพื้นฐานแล้ววัคซีนจะทำหน้าที่ “ฝึกหัด” ให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายตรวจจับและโจมตีไวรัสชนิดจำเพาะได้ดีขึ้น จึงทำให้เราไม่ป่วยเมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ประโยชน์ของวัคซีนยังทำให้ผู้ป่วยไม่แพร่เชื้อ คนอื่นๆ ในชุมชนที่แม้ไม่ได้ฉีดวัคซีนจึงปลอดภัยไปด้วย เกิดเป็นภูมิคุ้มกันหมู่ (herd immunity)

แต่จะเป็นเช่นนี้ได้ก็ต่อเมื่อมีจำนวนผู้ฉีดวัคซีนมากพอ ประเมินกันว่าตั้งแต่ ๓๐-๕๕ เปอร์เซ็นต์ ขึ้นกับชนิดของโรค และการติดต่อกันของผู้ติดเชื้อโรคนั้นๆ

ปัจจุบันมีโครงการจัดทำวัคซีนสำหรับไวรัสโคโรนามากกว่า ๑๐๐ ชนิดทั่วโลก หากนับถึงราวกลางเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๓ ก็มีวัคซีนแปดชนิดที่ทดสอบทางคลินิกในคนแล้ว ผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินผลในเชิงบวกมากๆ เชื่อว่าน่าจะ

จะมีวัคซีนออกมาได้ราวเดือนมกราคม ๒๕๖๔ ขณะที่กลุ่มที่มองโลกต่างออกไปมองว่าอย่างเร็วก็น่าจะเดือนกันยายนปีหน้า

ถ้าคล้ายคลึงมาก ก็ข้ามขั้นคอนได้

วัคซีนที่ทดสอบไวที่สุดชนิดหนึ่งเป็นผลงานคิดค้นของบริษัทโมเดอร์นา (Moderna) โดยทดสอบวัคซีนชนิด mRNA ในระดับคลินิกเฟส ๑ ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๓ ในเมืองซีแอตเทิล รัฐวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา และราวกลางเดือนพฤษภาคมบริษัทก็ประกาศผลที่น่าพอใจว่า



ในบรรดาอาสาสมัครอายุ ๑๘-๕๕ ปีรวม ๔๕ คน ที่ได้รับการฉีดวัคซีนสองหนทางกัน ๒๘ วัน

ส่วนแล้วแต่สุขภาพดีและเกิดภูมิต้านทานต่อโรคโควิด-๑๙

บริษัทนี้เคยทดสอบวัคซีนแบบ mRNA ชนิดอื่นมาก่อน ซึ่งให้ผลดีและมีความปลอดภัยชัดเจน จึงได้รับอนุญาตข้ามขั้นตอนการทดสอบในสัตว์ไปทดสอบในคนได้เลย และช่วงต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาก็ยังได้รับอนุมัติจากองค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ ให้ทดสอบทางคลินิกในเฟส ๒ ได้ในเดือนกรกฎาคมนี้

แถมยังรับประกันว่าจะอนุมัติแบบด่วนพิเศษให้จำหน่ายได้ หากประสบความสำเร็จในเฟส ๓ ด้วยดี

สรุปว่าในกรณีนี้ที่ทำได้เร็วเพราะเคยมีประสบการณ์ทำวัคซีน จึงข้ามขั้นตอนการทดลองในสัตว์ทดลองได้

วัคซีนจากบริษัทอินโนวียอ (Inovio) ก็คล้ายกับของบริษัทโมเดอร์นาในแง่ที่ว่าได้พัฒนาวัคซีนสำหรับไวรัสอื่นที่ใกล้เคียงกันอยู่แล้ว โดยทำวัคซีนชนิด DNA สำหรับโรคเมอร์ส (MERS) ซึ่งเกิดจากไวรัสในกลุ่มไวรัสโคโรนาแบบเดียวกับไวรัส SARS-CoV-2 เช่นกัน จึงปรับมาพัฒนาวัคซีนสำหรับโควิด-๑๙ ได้อย่างรวดเร็ว

ทางบริษัทประกาศยืนยันอย่างเป็นทางการในปลายเดือนเมษายนว่าได้รับลงทะเบียนอาสาสมัครสุขภาพดีไว้แล้ว ๔๐ คน พร้อมทดสอบระดับคลินิกเฟส ๑ และมีแผนทดสอบเฟส ๒ และ ๓ ในราวเดือนสิงหาคมนี้ หากผลที่ได้จากเฟส ๑ น่าพอใจ

ใช้ส่วนที่ไม่อันตรายจะเร็วขึ้น

วัคซีนอีกชนิดหนึ่งที่พัฒนาไว้มากเป็นผลงานของมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด

ในอังกฤษ โดยใช้โปรตีนที่มีลักษณะเป็นเคียวแหลมยื่นออกจากไวรัส SARS-CoV-2 เป็นตัวกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เคียวดังกล่าวมีความจำเพาะและใช้จับกับตัวรับ (receptor) ที่ผิวเซลล์เพื่อส่งสารพันธุกรรมของไวรัสเข้าไปในเซลล์เป้าหมายทางมหาวิทยาลัยเริ่มทดสอบทางคลินิกในอาสาสมัครมากกว่า ๕๐๐ คน ตั้งแต่ปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา โดยร่วมมือกับบริษัทยาชื่อแอสตราเซนเนกา (AstraZeneca) และได้รับเงินทุนสนับสนุนจากหลายแหล่ง

แม้ว่าจะได้รับไฟเขียวให้ทดลองในคน แต่บริษัทก็ทดลองในลิงแบบคู่ขนานไปด้วย ผลก็คือลิงหกตัวที่ได้รับวัคซีนดังกล่าวมีภูมิคุ้มกันดี ทางบริษัทคิดว่าน่าจะทดลองกับกลุ่มคนจำนวนมากได้ในช่วงกลางปีนี้

หากผลการทดลองทางคลินิกช่วงเดือนพฤษภาคมประสบความสำเร็จดี ก็พร้อมจะผลิตให้ได้มากถึง ๓๐ ล้านโดสในเดือนกันยายนนี้

นอกจากที่กล่าวแล้วก็ยังมีวัคซีนของมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ ออสเตรเลีย วัคซีนของบริษัทจอห์นสันแอนด์จอห์นสันไฟเซอร์ และบริษัทซาโนฟิ ซึ่งต่างก็เป็นบริษัทยักษ์ใหญ่ที่ทดลองอยู่เช่นกัน

ทดสอบกับเชื้อเลยจะเร็วขึ้น

การทดสอบประสิทธิภาพของวัคซีนโดยทั่วไปหลังจากอาสาสมัครได้รับวัคซีนแล้วจะต้องรอให้ติดเชื้อไวรัสตามธรรมชาติ แต่ในสภาวะการณโควิด-๑๙ ระบาดใหญ่ทั่วโลกเช่นนี้ มีนักวิทยาศาสตร์เสนอให้เร่งขั้นตอนโดยการฉีดไวรัสเข้าร่างกายอาสาสมัครที่ได้รับวัคซีนหลังจากทิ้งระยะเวลาให้แน่ใจว่าเกิดภูมิคุ้มกันต่อโรครึ้นแล้ว

เชื่อกันว่าวิธีการเช่นนี้จะลดเวลาการ

ออกวัคซีนใหม่ได้หลายเดือนทีเดียว

อันที่จริงแล้วมีคนมากกว่า ๑.๖ หมื่นคนทั่วโลกที่ลงชื่อพร้อมเป็นอาสาสมัครให้ทดสอบวัคซีนในลักษณะแบบนี้ แม้ว่าสุ่มเสี่ยงต่อการผิดจริยธรรมในการทดลองก็ตามที เพราะเรายังรู้เกี่ยวกับไวรัสชนิดใหม่น้อยมาก จนอาจจะพูดได้ว่าอาสาสมัครมีความเสี่ยงมากและอาจเสียชีวิตจนเกินยอมรับได้

ถึงกระนั้นผู้เชี่ยวชาญบางส่วนก็เชื่อว่าการลดขั้นตอนแบบนี้เป็นเรื่องจำเป็นที่หลีกเลี่ยงได้ยากในสถานการณ์ปัจจุบัน จนแม้แต่องค์การอนามัยโลกก็ยังต้องเรียกผู้เชี่ยวชาญทั่วโลกมาระดมสมองและออกคู่มือจริยธรรมสำหรับใช้นำทาง หากจะต้องมีการทดลองแบบนี้เกิดขึ้นจริง

อีกวิธีการหนึ่งในการเร่งออกวัคซีนสำหรับโควิด-๑๙ ที่มีผู้แนะนำ ได้แก่ การนำวัคซีนสำหรับโรคอื่น เช่น วัคซีนวัณโรค (เชื้อแบคทีเรียเป็นต้นเหตุ) หรือวัคซีนโปลิโอ (ไวรัสเป็นต้นเหตุ) มาใช้อาจกระตุ้นภูมิคุ้มกันแบบไม่จำเพาะนัก “แต่ก็พอใช้ได้” สำหรับโรคนี้

อย่างไรก็ตามไม่มีหลักประกันในทางวิชาการว่าวัคซีนโรคอื่นจะมีส่วนช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโควิด-๑๙ ได้

ในภาพรวมแล้วการผลิตวัคซีนหรือยาสำหรับโรคใหม่ใดๆ ต้องใช้เวลามาก เพราะนอกจากต้องการประสิทธิภาพของยาแล้ว ยังต้องระวังอันตรายจากผลข้างเคียงที่อาจคาดไม่ถึงด้วย หากไม่เช่นนั้นคนก็อาจเกิดความกลัวที่จะฉีดวัคซีนหรือยานั้น หรืออาจลามไปถึงวัคซีนและยาอื่นๆ ในอนาคต

วัคซีนใหม่จึงต้องกินเวลาอย่างน้อยที่สุด ๑๒-๑๘ เดือน ตามเวลาที่ให้ทดสอบในห้องปฏิบัติการ สัตว์ทดลอง และทางคลินิกในเฟสต่าง ๆ ทั้งสี่เฟสนั่นเอง ๓

Love is the bomb

เมื่อ "พินร้าย" กลายเป็น "เครื่องประดับ"



ก ริสต์ศักราช ๒๐๐๘ เอลิซาเบท ซูดา (Elizabeth Suda) นักออกแบบชาวอเมริกัน เดินทางไปที่บ้านนาเฟีย (Ban Naphia) เมืองพินสะหวัน จังหวัดเชียงขวาง สปป. ลาว แล้วเกิดสนใจของที่ระลึกแปลกๆ ที่วางจำหน่ายอยู่ในตลาดถนนคนเดิน เช่น ช้อน ทำจากโลหะ ซึ่งคนทั่วไปอาจคิดไม่ถึงว่ามันจะเป็นวัตถุระเบิดได้

โลหะที่ว่านี้มาจากลูกระเบิดของกองทัพสหรัฐฯ ที่ตกค้างอยู่เป็นจำนวนมากในเชียงขวางและพื้นที่อื่นในสปป.ลาว อันเป็นผลมาจากการทิ้งระเบิดยุค "สงครามเย็น"

กล่าวอย่างย่อ สงครามเย็นคือการเผชิญหน้ากันระหว่างสองค่ายอุดมการณ์ คือ "เสรีประชาธิปไตย" นำโดยสหรัฐฯ กับ "คอมมิวนิสต์" ที่นำโดยสหภาพโซเวียต กินเวลาดังแต่ ค.ศ. ๑๙๔๗ ถึง ๑๙๙๑

ในภูมิภาคอินโดจีน เวียดนามคือสมรภูมิสำคัญ เป็นการเผชิญหน้ากันระหว่างเวียดนามเหนือ (โซเวียตและจีนสนับสนุน) กับเวียดนามใต้ (สหรัฐอเมริกาสนับสนุน) มีการใช้กำลังทางทหารตามสมรภูมิต่างแห่งในเวียดนามใต้ มีการทิ้งระเบิดในเวียดนามเหนือ

ราชอาณาจักรลาว (ชื่อขณะนั้น) ที่เพิ่งเป็นเอกราชจากฝรั่งเศสได้รับผลกระทบอย่างจังในประเทศ เกิดสงครามกลางเมืองระหว่างฝ่ายซ้าย (นิยมคอมมิวนิสต์) กับฝ่ายขวา (ต่อต้านคอมมิวนิสต์) นอกจากนั้นลาว (และกัมพูชา) ยังกลายเป็นทางผ่านของ "เส้นทางลับ" ที่เวียดนามเหนือใช้ส่งกำลังอ้อมไปโจมตีเวียดนามใต้ที่รู้จักกันในชื่อ "เส้นทางโฮจิมินห์" (Ho Chi Minh Trail)

ลาวจึงกลายเป็นสมรภูมิใน "สงครามลับ" (secret war) ระหว่าง ค.ศ. ๑๙๖๔-๑๙๗๓ เครื่องบินรบสหรัฐฯ ไปทิ้งระเบิดในลาวเพื่อสกัดการเคลื่อนกำลังเวียดนามเหนือคิดเป็นปริมาณกว่า ๒๖๐ ล้านตัน คิดเป็นพื้นที่ที่ถูกทิ้งระเบิดมากที่สุดในโลกหากดูจำนวนระเบิดต่อหัวประชากรที่มีไม่กี่ล้านคน

หลังสหรัฐฯ ถอนตัวจากเวียดนามใต้ในวันที่ ๓๐ เมษายน ค.ศ. ๑๙๗๕ วันที่ ๒ ธันวาคมปีเดียวกันสงครามกลางเมือง

ในลาวก็ยุติลงด้วยชัยชนะของฝ่ายคอมมิวนิสต์ลาว เปลี่ยนจาก "ราชอาณาจักร" เป็น "สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชน"

ระเบิดจำนวนมากที่เรียกว่า "UXO" (unexploded ordnance) ยังหลงเหลืออยู่ใต้พื้นดิน

ตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๖๔ ถึง ๒๐๐๙ แต่ละปีมีประชาชนกว่า ๓๐๐ คนต้องสังเวยชีวิตให้ "มัจจุราชเงียบ" และแม้ว่าหลัง ค.ศ. ๒๐๐๙ จำนวนเหยื่อต่อปีจะลดลงราวครึ่งหนึ่ง แต่การสูญเสียก็ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สำนักข่าวสารประเทศลาวรายงานเมื่อ ค.ศ. ๒๐๑๗ ว่ายังมีระเบิดตกค้างกว่า ๓,๔๐๐ ลูก และรัฐบาลตั้งเป้าจะลดจำนวนผู้เสียชีวิตหรือบาดเจ็บให้ได้ต่ำกว่าปีละ ๔๐ คน จนถึงตอนนี้มีเหยื่อ ๑.๒ หมื่นคนที่ต้องกลายเป็นผู้ทุพพลภาพ

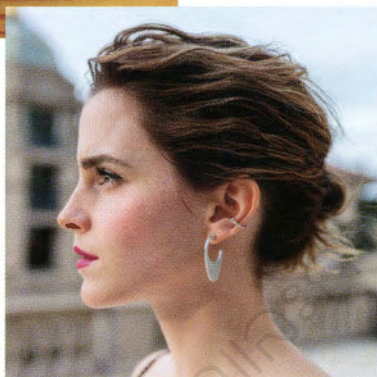
ทั้งนี้มีความพยายามร่วมกันระหว่างองค์การพัฒนาเอกชนจากอังกฤษและสวีเดนเซอร์แลนด์กับรัฐบาล สปป. ลาวหาทางจัดการ UXO มาตั้งแต่ทศวรรษ ๑๙๙๐ โดยส่วน "เปลือก" ที่เป็นอะลูมิเนียมของลูกระเบิดที่เก็บกู้ได้ชาวบ้านจะใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นหลอมทำเป็นช้อน



ภาพ : Article22

ภาพ : Anthony Bruno

ภาพ : สำนักข่าวสารประเทศลาว



เอมมา วัตสัน

ออกวางขาย ทั้งในฐานะของใช้และเป็นสินค้าที่ระลึกสำหรับนักท่องเที่ยว ต่อมาผลิตภัณฑ์เริ่มมีหลากหลายขึ้น เช่น ทำเป็นภาชนะต่าง ๆ วางขายที่เมืองหลวงพระบางโดยการลงทุนของชาวต่างชาติ เพื่อช่วยเหลือคนท้องถิ่น

จน ค.ศ. ๒๐๐๘ เอลิซาเบทมาเที่ยวลาวแล้วเห็นว่าสินค้านี้สามารถนำไปต่อยอดสร้างประโยชน์ให้แก่ชาวบ้านได้มากกว่านั้น หลังจากแม่หญิงลาวคนหนึ่งพาเธอไปดูการผลิตช้อนที่ทำจากเศษระเบิดถึงบ้าน

“ฉันไม่รู้มาก่อนว่าลาวเกี่ยวข้องกับสงครามนี้ พวกเขาเปลี่ยนของแย่ ๆ พวกนี้ให้เป็นสิ่งสวยงาม มีประโยชน์ เริ่มจากผู้ขายคนหนึ่งทำช้อนแล้วก็ส่งผ่านความรู้จากรุ่นสู่รุ่น”

เอลิซาเบทกับเพื่อนเริ่มรวบรวมเงินด้วยการระดมทุนผ่านอินเทอร์เน็ต (crowd-funding) ภายใน ๔๐ วัน ได้เงินราว ๗,๕๐๐ เหรียญสหรัฐ

ค.ศ. ๒๐๑๓ เธอก่อตั้ง Article22 บริษัทออกแบบในนครนิวยอร์ก สหรัฐฯ ได้แรงบันดาลใจจากข้อ ๒๒ แห่งปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน (Universal Declaration of Human Rights - UDHR) ขององค์การสหประชาชาติ

เอลิซาเบทออกแบบกำไลทำจากชิ้นส่วนลูกกระเบิด เธอทำงานร่วมกับช่างท้องถิ่นที่หมู่บ้านนาเปียและ Helvetas องค์กรพัฒนาเอกชนจากสวิตเซอร์แลนด์ ในโครงการ “ระเบิดสันติภาพ” (Project Peace Bomb) โดยส่งแบบให้ช่างฝีมือชาวลาวนำชิ้นส่วนลูกกระเบิดที่เก็บกู้มาได้ และผ่านการรับรองความปลอดภัยแล้ว มาหลอมแล้วเทลงในแม่พิมพ์ จากนั้นเป็นขั้นตอนงานฝีมือ

เอลิซาเบทนำชิ้นงานที่ผลิตได้จำหน่ายทางช่องทางออนไลน์ วางสินค้าหน้าร้านจำนวนหนึ่งในเมืองหลวงพระบาง อีกส่วนหนึ่งนำไปขายที่นครนิวยอร์ก รายได้ร้อยละ ๑๐ ส่งเข้ากองทุนหมู่บ้านที่ได้รับการสนับสนุนจาก Helvetas เพื่อพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานและการดูแลสุขภาพชาวบ้านจึงเริ่มมีรายได้มากขึ้น

ไม่นานบ้านนาเปียก็เป็นที่รู้จักในหมู่นักท่องเที่ยวว่า “war spoon village” (หมู่บ้านช้อนสงคราม)

เปลือกอะลูมิเนียมของลูกกระเบิดยังถูกนำมาผลิตเครื่องประดับอีกหลายชนิด เช่น กำไล จี้ ต่างหู สร้อยคอ แหวน บางส่วนมีการเพิ่มมูลค่าโดยผสมเงินหรือทองคำลงไปและขายในราคาที่สูงขึ้น

อัตลักษณ์สำคัญคือกำไลรุ่นแรกมีการสลักข้อความ “Dropped+Made in Laos” กระตุ้นให้ลูกค้าหรือผู้พบเห็นตั้งคำถามต่อถึงที่มาที่ไป

เอลิซาเบทยังได้รับการสนับสนุนจากนักแสดงชื่อดังที่มีบทบาทการรณรงค์เรื่องความยั่งยืน อย่าง เอมมา วัตสัน (Emma Watson) ที่ให้ความเห็นว่า “เป็นแนวคิดที่ยอดเยี่ยม เปลี่ยนสิ่งร้ายให้กลายเป็นสิ่งงดงาม”

ทุกวันนี้สินค้าจาก Article22 มีวางจำหน่ายในร้านค้ากว่า ๑๐๐ แห่งทั่วโลก รวมถึงในพิพิธภัณฑ์ศิลปะร่วมสมัยแห่งนครนิวยอร์ก ผู้สนใจสามารถดูรายการสินค้าหรือสั่งซื้อได้ผ่านเว็บไซต์ Article22

ประเมินกันว่าหากให้รัฐบาลและประชาชนลาวจัดการเรื่องลูกกระเบิดจากยุคสงครามเย็นเหล่านี้ด้วยตัวเองไปตามลำพัง อาจต้องใช้เวลากันหลายร้อยปี

บางทีการอุดหนุน “ระเบิดเกิดใหม่” เหล่านี้อาจช่วยเร่งเวลาในการเก็บกู้พวกมันให้เร็วขึ้นบ้าง ๓

จากใหญ่ แห่งดอยหลวง



ก ดูร้อนที่ผ่านมาในอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ อากาศแห้งแล้งและร้อนระอุเหลือเกิน ไฟป่าเกิดขึ้น ทั่วทุกอ้อยหลวงเชียงดาว หมอกควันพิษลอยละล่อง ไปทั่วอำเภอมานานหลายเดือน

หลายครั้งหมอกควันหนาจนบังยอดดอยหลวงมิด

ผู้คนทั้งเจ้าหน้าที่พิทักษ์ป่า ชาวบ้าน ฯลฯ นับพันคน ผลัดเวรออกมาดับไฟป่า ทั้งกลางวัน กลางคืน ด้วยความยากลำบาก แต่ดูเหมือนไม่เคยจบสิ้น

ดับไฟตรงนี้ สักพักขอนไม้ก็ปะทุไฟลุกโชนขึ้นใหม่ ดับไฟทางนี้ อีกหลายพื้นที่ก็ติดไฟป่าขึ้นอีก

ตกค้ำมองไปทิวเขา เห็นแนวไฟป่าสีแดงยาวเป็นแถวล้ำลายส่ายสร้อยไฟ

ผู้คนต่างเหนื่อยล้ากับการสู้ไฟป่า หลายคนบาดเจ็บและล้มตาย

แต่แล้วจู่ๆ วันหนึ่งช่วงปลายเดือนเมษายน กลางวันแดดจ้าร้อนแรง กลับมีดครีမ်ด้วยเมฆฝนดำทะมึน ค่อยๆ ลอยแผ่ขยายปกคลุมไปทั่วดอยหลวงเชียงดาว

ระดับความสูง ๒,๒๗๕ เมตรของยอดดอย สูงเป็นอันดับ ๓ ของประเทศ แต่วันนี้โดนเมฆฝนบังยอดจนมิด

ผมยืนสังเกตเมฆดำที่ดูราวอสูรร้ายกำลังจะกลืนกินยอดดอยหลวง สีดำทะมึนขยายตัวอย่างไม่หยุดยั้งจนแทบปกคลุมท้องฟ้า แสงแดดมิอาจทะลุลอด

ความร้อนในช่วงกลางวันค่อยๆ หายไปจากอุณหภูมิที่ลดต่ำ

พายุพัดแรง ลมกระพือโหม โคนต้นไม้กิ่งไม้หักปลิวไปตามแรง และทันใดสายฝนก็พัดกระหน่ำลงมาอย่างไม่ลืมหูลืมตา

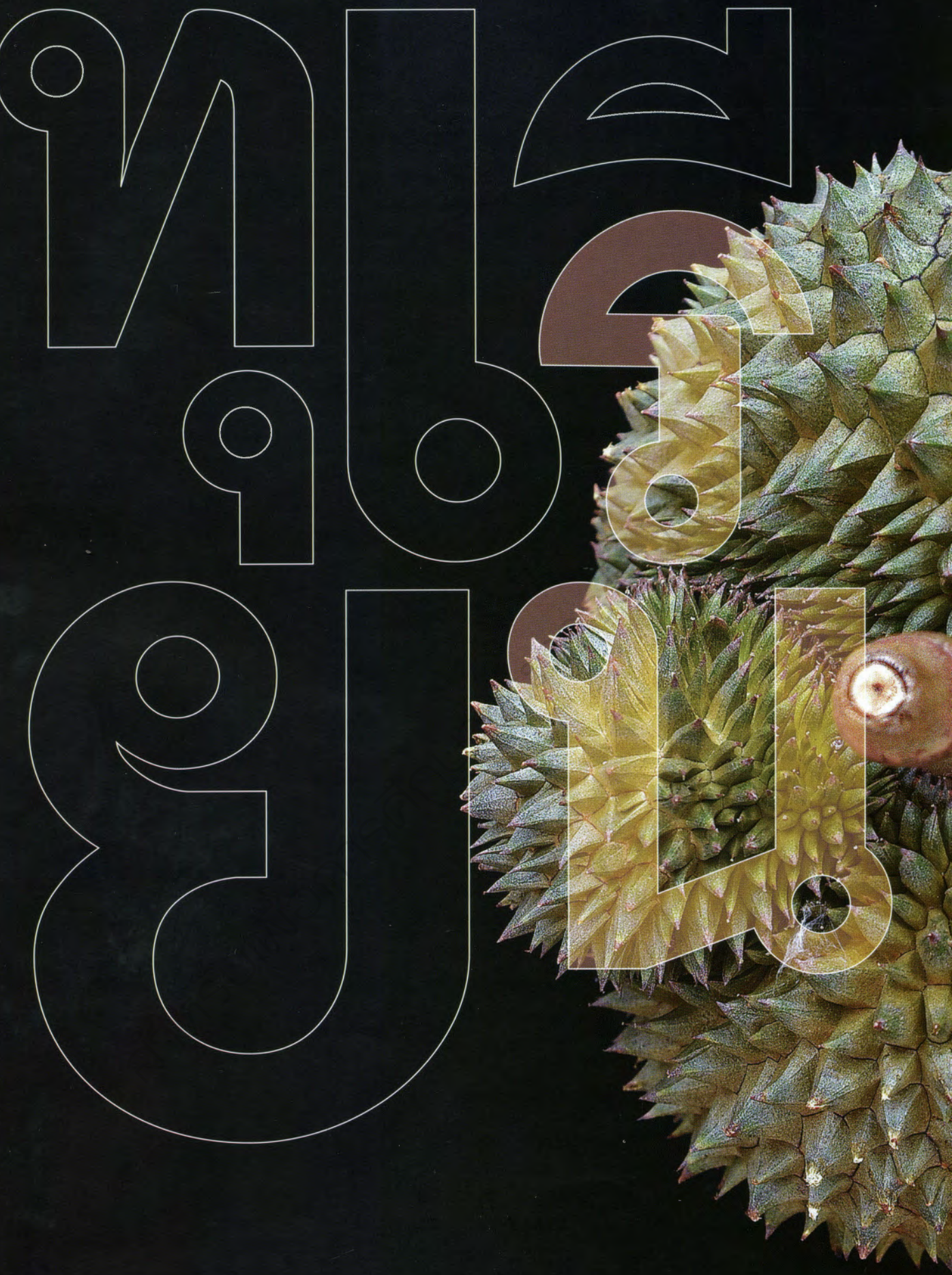
ในความมืดของเมฆดำก้อนใหญ่ ฟ้าแลบ ฟ้าผ่า เสียงคึกคะนองดังก้องแข่งกับเสียงพายุฝนนานนับชั่วโมง

...

ปิดฉากไฟป่าอันลุกโชนมาหลายเดือน เริ่มต้นฤดูกาลแห่งชีวิตใหม่

ชีวิตที่หายไปพร้อมไฟป่ากำลังก่อร่างสร้างตัวขึ้นอีกครั้ง

ธรรมชาติเปลี่ยนฉากใหญ่ตรงดอยหลวงเชียงดาว อย่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง ๓



เรื่อง : จักรพันธ์ กังวาล

ภาพ : นฤมล การสินทิด



ทุเรียนได้รับคำยกย่องว่าเป็น
“ราชาแห่งผลไม้” โดยเฉพาะในเมืองไทยเท่านั้น
แต่รวมถึงแทบทุกประเทศในภูมิภาค
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สมญานามนี้
บ่งบอกได้ดีถึงลักษณะโดดเด่นอย่างถึงที่สุด
ของทุเรียนในหลาย ๆ ด้าน

ผลของมันมีขนาดใหญ่และหนัก
เปลือกแข็งหนา มีหนามแหลมคมอยู่โดยรอบ
จนมีคำกล่าวเตือนว่า “อย่าเปลวไปยื่น
ใต้ต้นทุเรียนนาน ๆ” เพราะหากผลทุเรียน
ตกใส่หัวอาจถึงตายได้...

ร า ช า แ ห่ ง ผ ล ไ ม้

เสน่ห์ความ

หลากหลายของทุเรียน
พันธุ์พื้นเมืองไทย



เนื้อสีเหลืองอม

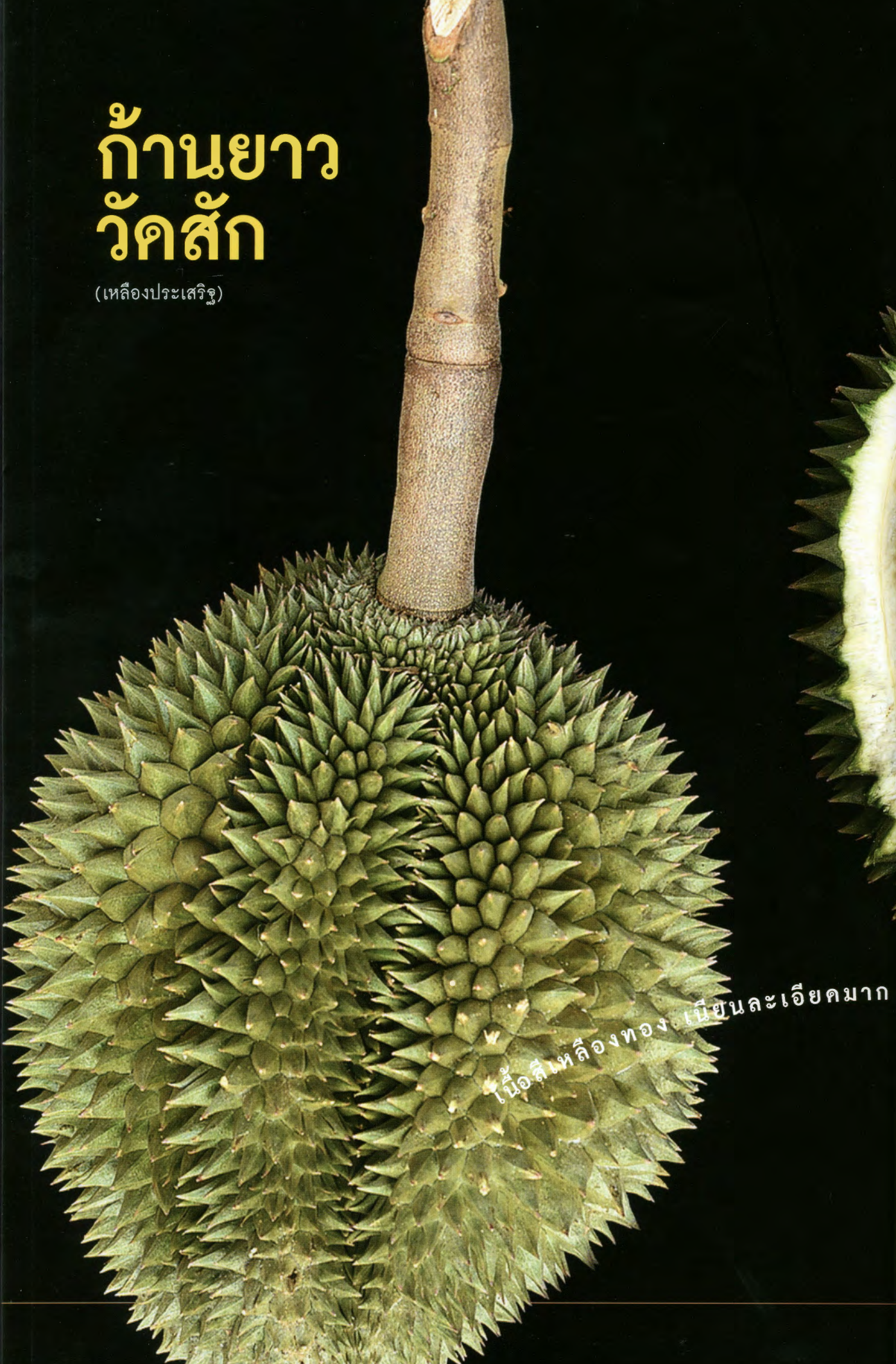
กบพิกุล



คงสภาพเมื่อสุกกอม รสชาติหวานมัน เนื้อเหนียวเนียนละเอียด

ก้านยาว วัดสัก

(เหลืองประเสริฐ)



เนื้อสีเหลืองทอง เนียนละเอียดมาก



เส้นใยปานกลาง รสมันมากกว่าหวาน
กลิ่นหอมอ่อนๆ

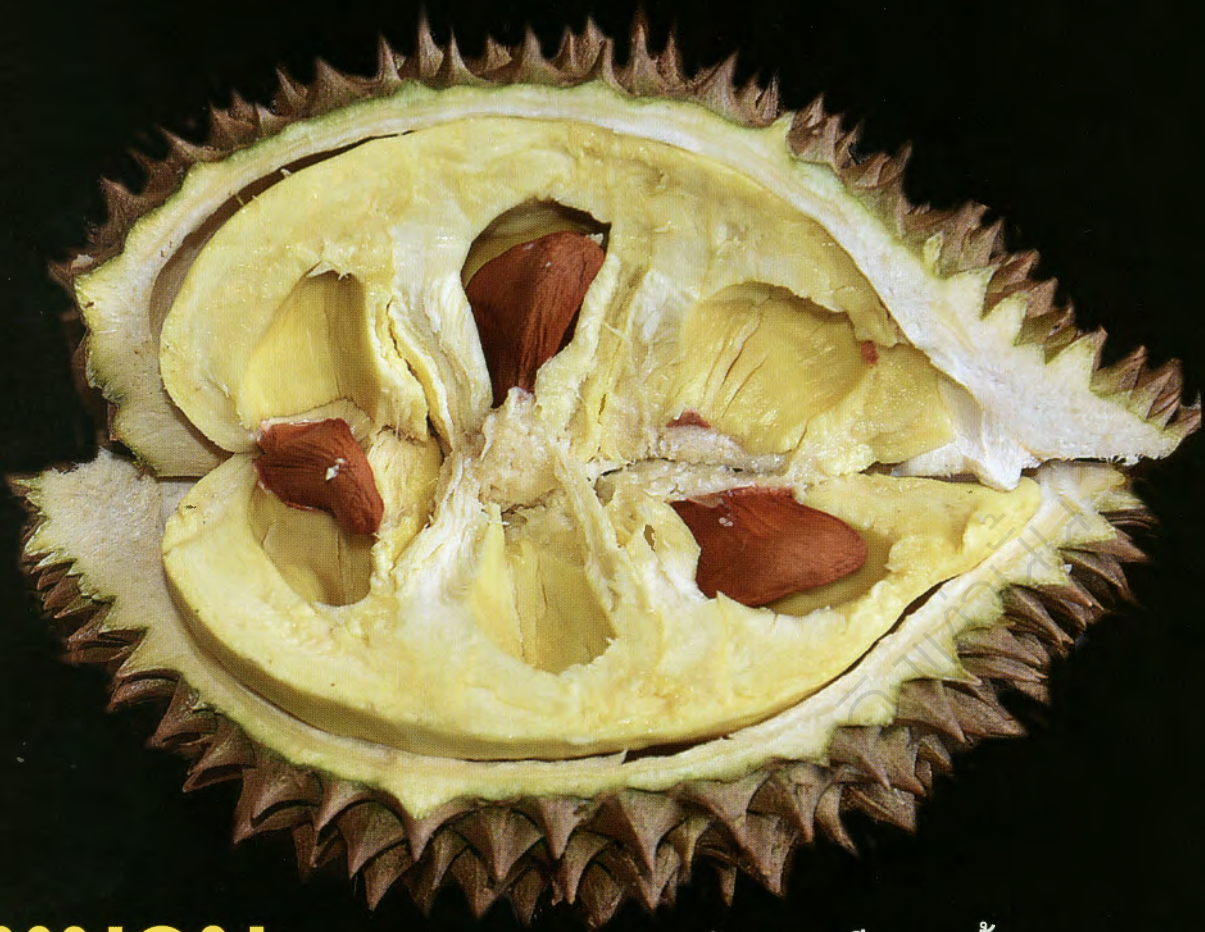
คิงไม่มีผลไม้ชนิดใดทำให้ผู้คนที่รู้จักมันเกิดความรู้สึกแบ่งฝ่ายเป็นรักและชังอย่างรุนแรงเท่าทุเรียนอีกแล้ว

ใครที่ชมชอบก็เสาะหาพันธุ์โปรดมาลิ้มรสชาติหวานมันได้ทุกปี

ส่วนใครที่แพ้ทางทุเรียน แคได้กลิ่นเข้มข้นตลบอบอวลก็พานจะคลื่นไส้เป็นลมเลยทีเดียวนะ จนถึงขั้นเคยมีกฎหรือข้อตกลงร่วมกันห้ามผู้โดยสารนำทุเรียนขึ้นรถโดยสารปรับอากาศก็มีมาแล้ว เพื่อไม่ให้กลิ่นรุนแรงของทุเรียนกระจายรบกวนผู้โดยสารอื่น

ทว่าอีกด้านหนึ่งทุเรียนก็เป็นสินค้าขึ้นห้าง วางขายตั้งแต่แผงข้างทางไปถึงในห้างสรรพสินค้าติดแอร์หรูหรา

ยิ่งกว่านั้นคนในวงการรู้ว่าทุกปีจะมีการจัดงานประมูล “ทุเรียนนนท์” ที่ขึ้นชื่อ และสร้างความตื่นเตนจากยอดประมูลที่สูงลิ่ว ภายในงานเต็มไปด้วยสื่อมวลชนและบรรดาคณดั่งไฮโซเซเลบเนืองแน่น อย่างล่าสุดเมื่อปี ๒๕๖๒ ยอดทุเรียนก้านยาวจากสวนนนท์แห่งหนึ่งมีผู้ประมูลไปด้วยราคาสูงสุดหลักล้านบาท



หมอนทอง

เนื้อสีเหลืองนวล นุ่มแห้ง ละเอียก เนื้อเยอะ เมล็ดสีดำ





รสชาติหวานมากกว่ามัน กลิ่นหอมอ่อนๆ

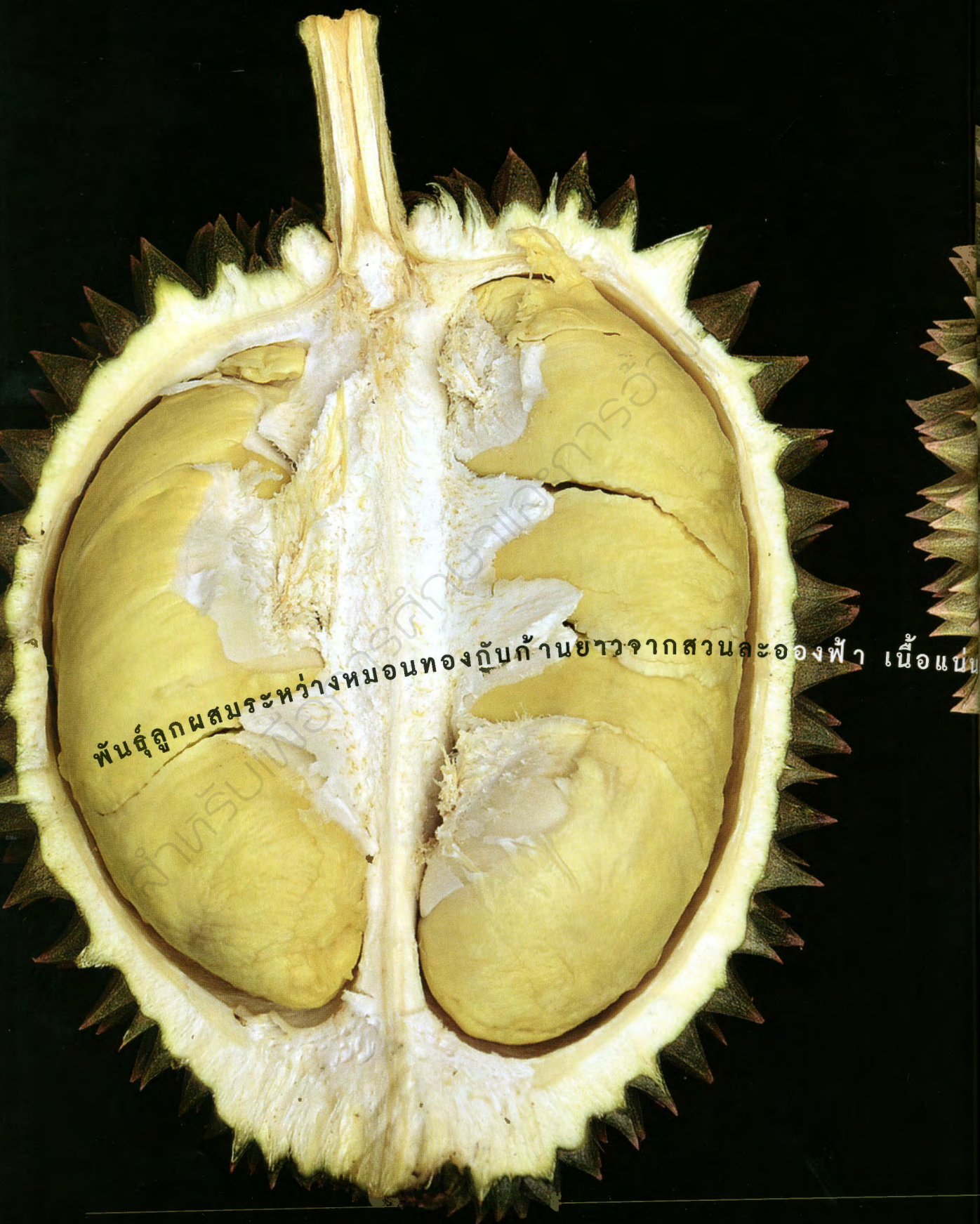


ทุเรียน เป็นผลไม้พื้นถิ่นของอินโดนีเซีย มาเลเซีย บรูไน ถึงแม้ว่าไม่มีต้นกำเนิดในเมืองไทย แต่ทุกวันนี้ประเทศไทยเป็นผู้ปลูกและส่งออกทุเรียนอันดับต้นของโลก

ทว่านอกจากทุเรียนพันธุ์หลักๆ ที่เกษตรกรปลูกและขายเป็นส่วนใหญ่ในท้องตลาดจนคนทั่วไปรู้จัก ได้แก่ ชะนี กระดุม หมอนทอง และก้านยาวแล้ว เมืองไทยยังมีทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองและพันธุ์โบราณดั้งเดิมหลากหลายนับร้อยพันธุ์ บางคนอาจไม่เคยได้ยินชื่อแปลกหูเหล่านี้ เช่น ทุเรียนกบชายน้ำ กบวัดกล้วย กบก้านเหลือง กบแม่เต่า กำปันเจ้ากรม กำปันเนื้อขาว ย่ามะหวาด พานพระศรี อีหนัก อีลิป อีลวง นกหยิบ ก้านยาววัดสัก เม็ดในก้านยาว เม็ดในยายปราง หางสิงห์ ทองย้อยจักร กะเทยเนื้อขาว หลงลับแล ฯลฯ

ทุเรียนพื้นเมืองเหล่านี้ส่วนหนึ่งยังพบปลูกที่สวนในจังหวัดนนทบุรี บางสวนเก่าแก่สืบทอดมาหลายสิบปี และยังเป็นสวนทุเรียนนนท์ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม คือทำสวนยกร่อง ชักน้ำจากคูคลองเข้ามาเก็บไว้ในร่องน้ำ และปลูกต้นทองกลางไว้ตามร่องสวนเพื่อให้เป็น “ไม้พี่เลี้ยง” ของทุเรียน

ละอองฟ้า



พันธุ์ลูกผสมระหว่างหมอนทองกับก้านยาวจากสวนละอองฟ้า เนื้อแน่น



เนียนละเอียด มีเส้นใยเล็กน้อย

รสชาติหวานกลมกล่อม กลิ่นหอมละมุน

ในปัจจุบันชาวสวนหลายจังหวัดก็เห็นคุณค่าและปลูกทุเรียนพื้นเมืองในที่ดินของตน ก่อเกิดกลุ่มแฟนคลับที่สนใจทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองคอยติดตามและมาอุดหนุนเป็นประจำ

โลกของทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองจึงมีเสน่ห์น่าค้นหา

เต็มไปด้วยความละเอียดซับซ้อนของกลิ่นรสและเนื้อสัมผัสหลากหลายกว่าที่เราคิด ทั้งประกอบด้วยภูมิปัญญาของชาวสวนที่เปี่ยมคุณค่าน่าเรียนรู้




เนอซีเหลือง ละเียค เนียนนุ่ม เส้นใยน้อย เมล็ดลีบ รสชาติหวานน้อยละมุนลิ้น
กลิ่นหอมอ่อน ๆ ไม่ฉุน

ภูเขไฟ ศรีสะเกษ

อีลวง

เนื้อสีเหลืองสด ก่อนข้างหยาบ มีเส้นใยปานกลาง รสชาติหวานแหลม กลิ่นค่อนข้างฉุน



คนสวนกำลังเก็บทุเรียน
ในสวนดั้งเดิมของจังหวัดนนทบุรี
ทุเรียนแต่ละต้นมีขนาดสูงใหญ่ อายุหลายสิบปี
ภาพนี้ถ่ายก่อนน้ำท่วมใหญ่ในปี ๒๕๕๔
ปัจจุบันสวนลักษณะนี้หาดูได้ยากแล้ว



สิบปี



> ทุเรียนนนท์
มักถูกจับจองโดยลูกค้าประจำ
จนไม่ค่อยมีเหลือขาย
ให้แก่ลูกค้าชาว
บางคนมาจับจองถึงสวน
จึงมีการติดป้ายชื่อผู้จอง
ไว้ที่ลูกทุเรียนด้วย

(ภาพ : ประเวศ ต้นตราภิรมย์)





ต้นทุเรียนจะเริ่มออกดอกช่วงปลายปี
ลักษณะดอกตูมเป็นคุ่มเล็ก ๆ อยู่ใต้ท้องกิ่ง
จนกระทั่งเข้าสู่ระยะ "หางแย้" (ในรูป)
เมื่อเกสรตัวผู้และตัวเมียผสมกันแล้ว
โคยทุเรียนแต่ละพันธุ์ใช้เวลาไม่เท่ากัน
นับจากดอกบานจนผลแก่พอจะตัดได้

ส่วนคั้งเดิมของเมืองนนทบุรี
เป็นสวนแบบขกร่อง และปลูกทุเรียน
โคยยกโลกหรือพุนดินให้สูงบริเวณ
หลุมปลูก เพื่อช่วยระบายน้ำและให้
อากาศถ่ายเท รวมทั้งปลูกคั้งทองกลาง
ไว้เป็น "ไม้พี่เลี้ยง" ของต้นทุเรียนค้าย



จังหวัดนนทบุรีได้ชื่อว่าเป็นแหล่งปลูก
ผลไม้รสชาติอร่อยนานาชนิดมาตั้งแต่อดีต
โดยเฉพาะทุเรียนนนท์ที่โด่งดัง
และกลายเป็นสัญลักษณ์ของจังหวัด
ในภาพคือโคมไฟทุเรียน ของดีเมืองนนท์
ริมแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณท่าบ้านนนท์





รูปถ่ายโดย นิตยา นิลกุล : MLU

สาวงามนำทุเรียนดาวเด่นขึ้นสู่เวทีประกวด
ภายในงานมหกรรมทุเรียนนนท์ประจำปี ๒๕๖๒
รวบรวมยอดเงินประมุลทุเรียนนนท์เพื่อการกุศล
ได้นับล้านบาท



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

