

Sarakadee Magazine

[สารคดี]

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔
www.sarakadee.com

431



ไม้ใบ ที่รัก



Urban



ISSN 0857-1538

@sarakadeemag



9 770857 153099



180.- 4310264

๒

ปลด • ปล่อย • เปล่า
รังสรรค์

๔

วาดเมือง
ชุมชนริมน้ำจันทบุรี

๘

สารคดีพิเศษ

๑๒

จากบรรณาธิการ
ใบเล้าน

๑๔

สารคดีสนทนา
แห่ง-พิเศษ
(ไม่ธรรมดา)

๑๖

ธรรมชาติ กำมาโซว์
กูด (เทศ) กาลโคมจีน

๑๘

holistic
วิดาบิ "ยงมากยงดี"
จริงหรือ

๒๐

วิทย์คิดไม่ถึง
ยิ้มสวย ปวย ป่วน

๒๔

ASEAN Capitalization
Gayo Coffee
จากประวัติศาสตร์สู่
"สินค้าส่งออก"

๔๖

บทความพิเศษ
ชุมชน "เมาเหยี่ยว"

๑๑๘

Small Talk
ลบใต้ปีกความฝันของ
นักเขียนดวงตาพิศดาร

๑๒๖

ค่ายนักเล่าความสุข
มนุษย์ทำริมฝั่งโขง

๑๔๔

ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์

๑๔๖

hidden (in) museum
กึ่งยานอนามัยสตรี
เพราะโลก (โรค) นี้
ไม่ได้มีแต่ผู้ชาย

๑๔๘

ท้ายครัว
จดฝึกโอบ แปลงสูตรอร่อย
จากฝึกข้างทาง

๒๘

Urban Forest
ไม้ใบที่รัก

Urban FOREST

๗๐

Living with
Foliage Plants
คนรักไม้ใบ



ภาพปก :
ปารินทร์ ทรงวัฒนา

ฤดู (เทศ) ภา โคมจีน

ราวมี “เทศกาลโคมจีน” บนพุ่มไม้ คล้ายใครเฉลิมฉลองความรื่นเริงโดยนำโคมจีวี่สีแดงประดับพุ่มห้อยสีเหลือง-สัญลักษณ์ของความโชคดีและสุขภาพแข็งแรงมาแขวนตกแต่งรอบๆ อย่างสวยงาม

คนไทยรู้จักในชื่อ “โคมจีน” หรือ “ชบาโคม” (จัดอยู่ในวงศ์ชบาชนิดที่มีกลีบเลี้ยง) บางประเทศอาจเรียก “เมเปิลดอกโคมไฟจีน” เนื่องจากใบคล้ายใบเมเปิล

อันที่จริงต้นนี้มีหลายพันธุ์ ชื่อเรียกต่างกัน แต่มีชื่อวิทยาศาสตร์ร่วมกันคือ *Abutilon megapotamicum* หรือ *Abutilon x Hybridum* เป็นพืชเขตร้อนในอาร์เจนตินา บราซิล อุรุกวัย ยอมรับกันว่าลักษณะคล้าย “Chinese lantern” โคมของชาวจีน จึงนิยมปลูกมากในจีน ฮองกง ญี่ปุ่น สิงคโปร์ และมาเลเซีย

เราพบดอกไม้น่ารักนี้ที่ชุมชนคนจีน-มาลายา ในหมู่บ้านจุฬารัตน์พัฒนา ๑๐ ตำบลอัยเยอร์เวง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา พวกเขาปลูกตรงซุ้มประตูเพื่อประดับทางเข้า-ออก เช่นเดียวกับที่ตามบ้านเรือนก็ยังพอมองเห็นโคมสีแดงไว้หน้าบ้าน ครั้นมีงานเทศกาลใดจึงนำออกมาตกแต่งจำนวนมาก

ความน่ารักของดอกไม้หากลีบสีแดงเข้มนี้ไม่เพียงคล้ายโคมจีนย่อส่วนเหลือสัก ๔ เซนติเมตร ฐานดอกสีเหลืองสว่างยังชวนจินตนาการสนุกๆ ว่าในกระเปาะคงมีดวงไฟจีวี่ซ่อนอยู่ เมื่อดอกสะพรั่งต้นจึงดูคล้ายพุ่มไม้ปรากฏแสงไฟอบอุ่น และเกษตรกรผู้ที่ห้อยยาวเดนมก็ยังคงมัวยพู่ของโคมด้วย

แม้ต้นเขียวชอุ่มตลอดปี แต่โคมจะบานสวยช่วงฤดูร้อน-ฤดูใบไม้ร่วง

ซึ่งมักเป็นช่วงมงคลที่มีเทศกาลสำคัญๆ ทางวัฒนธรรมจีนเสียด้วยสิ ☺

วิตามิน “ยิ่งมากยิ่งดี” จริงหรือ

ชางภาพหญิงรุ่นน้องคนหนึ่งบ่นว่าทำงานหนัก เธอเหนื่อยและเพลียมากจนต้องเจียดเงินที่มีไม่มากนักไปซื้อวิตามินมากินบำรุงร่างกาย ขณะเพื่อนอีกคนบอกว่าอายุมากขึ้นผิวพรรณไม่สดใสเหมือนก่อน เธอจะไปซื้ออาหารเสริมคอลลาเจนมากินเพื่อให้ผิวพรรณยืดหยุ่นเต่งตึงเหมือนวัยสาว

ดูเหมือนนี่คือวิธีคิดสำเร็จรูปของคนยุคนี้ เมื่อร่างกายขาดสิ่งใดต้องหาสิ่งนั้นมาเติมผ่านวิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำเร็จรูปที่มีให้เลือกนับชนิดและยี่ห้อไม่ถ้วน ทว่าเป็นวิธีคิดที่ถูกต้องหรือไม่ วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่วางขายในท้องตลาดมีคุณภาพน่าเชื่อถือและเป็นไปตามคำโฆษณาเพียงใด ที่สำคัญยิ่งกว่าคือร่างกายสามารถนำไปทดแทนสิ่งที่ขาดหายแบบทันทีทันใดดังที่เชื่อกันหรือไม่

กรณีความน่าเชื่อถือ เมื่อเร็ว ๆ นี้ ศูนย์ทดสอบฉลาดซื้อ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภคเปิดเผยว่า ผลตรวจเครื่องดื่มน้ำที่มีส่วนผสมวิตามินซี ๘ จาก ๔๗ ตัวอย่าง ไม่มีวิตามินซีตามคำกล่าวอ้าง และผลิตภัณฑ์ ๓๗ ตัวอย่างมีปริมาณวิตามินซีไม่ตรงตามฉลาก ขณะเจ้าของผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มผสมวิตามินซีชื่อดังรายหนึ่งเผยว่าทางบริษัทได้ใส่วิตามินซีครบถ้วนตามที่ระบุไว้ในฉลาก แต่เนื่องด้วยวิตามินซีสลายได้เมื่อทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศ ความร้อน แสง และความชื้น

คำชี้แจงข้างต้นจึงเป็นคำตอบว่าเหตุใดเครื่องดื่มผสมวิตามินซีดังกล่าวจึงไม่มีวิตามินซีตามที่ระบุไว้ในฉลากหรือไม่พบเลย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเมื่อวิตามินซีสลายตัวง่ายเช่นนี้ เราจะซื้อเครื่องดื่มผสมวิตามินซีมากินทำไม

ส่วนประเด็นความจำเป็นในการรับวิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำเร็จรูปเข้าสู่ร่างกาย บทความเรื่อง “คุณต้องการอาหารเสริมประจำวันจริงหรือ” ของโรงเรียนการแพทย์แห่งฮาร์วาร์ดระบุว่า ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีแรงขับเคลื่อนมาจากภาคธุรกิจที่มีมูลค่ามหาศาล ธุรกิจอาหารเสริมในสหรัฐอเมริกามีมูลค่าถึง ๓ หมื่นล้านเหรียญสหรัฐต่อปี และลูกค้าสำคัญคือผู้สูงอายุ จากการสำรวจผู้ที่อายุเกิน ๖๐ ปี จำนวน ๓,๗๐๐ คน พบว่ามีผู้กินอาหารเสริมทุกวันถึง ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ในจำนวนนี้ ๕๔ เปอร์เซ็นต์กินอาหารเสริมหนึ่งถึงสองชนิดต่อวัน และ ๒๙ เปอร์เซ็นต์กินอาหารเสริมวันละมากกว่าสี่ชนิด

“สาเหตุที่วิตามินเหล่านี้ยังได้รับความนิยม เพราะผู้คนมักคิดว่าสิ่งที่มากกว่าย่อมพิเศษกว่าและดีกว่าสิ่งปรกติธรรมดา กินเพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างพอเพียง และผู้คนมักรู้สึกสุขภาพดีถ้าทำบางอย่างที่เชื่อว่าจะทำให้สุขภาพดีหรือที่เรียกว่าปรากฏการณ์ยาหลอกนั่นเอง” ศาสตราจารย์ ดอกเตอร์โจแอนน์ แมนสัน จากโรงเรียนการแพทย์ฮาร์วาร์ดกล่าว

“ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนอาหารดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ และดึงเราไปจากแนวปฏิบัติที่ทำให้สุขภาพดีซึ่งให้ประโยชน์มากกว่ากินวิตามินและอาหารเสริมสำเร็จรูป”

เธอบอกว่าการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์อเมริกาเกี่ยวกับโรคหัวใจ (*Journal of the American College of Cardiology*) พบว่าวิตามินที่เรารู้จักกันทั่วไปสี่ชนิด คือ มัลติวิตามิน วิตามินดี แคลเซียม และวิตามินซี ไม่ได้ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจเลย

ด้านนักวิจัยจากสถาบันจอห์นส์-ฮอปกินส์พบทวนหลักฐานจากการศึกษาล่าสุดเกี่ยวกับวิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตีพิมพ์บทความ “พอก็คือพอ : หยุดเสียเงินกับวิตามินและอาหารเสริมเสียที” ในวารสารการแพทย์ที่น่าเชื่อถือระดับโลก *Annals of Internal Medicine* ระบุว่า จากการวิเคราะห์งานวิจัยที่เก็บข้อมูลคน ๔.๕ แสนคน พบว่า มัลติวิตามินไม่ได้ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคมะเร็ง จากการติดตามการทำงานของสมองและมัลติวิตามินในผู้ชาย ๕,๙๔๗ คน เป็นเวลา ๑๒ ปี พบว่ามัลติวิตามินไม่ได้ลดความเสี่ยงจากการเสื่อมของสมอง เช่น ความจำเสื่อมหรือคิดช้าลง และในการศึกษาผู้รอดชีวิตจากภาวะหัวใจวายที่กินมัลติวิตามินปริมาณสูงเป็นเวลา ๕๕ เดือน เมื่อพิจารณาอัตราการเกิดหัวใจวายในภาย



หลัง การผ่าตัดหัวใจ และอัตราการตายพบว่าเหมือนกับผู้ที่ไม่ได้กินวิตามิน

“ผมไม่ได้กินวิตามินเม็ดทุกวัน ผมพยายามกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพวันละสามมื้อเพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารอื่นๆ ที่ร่างกายต้องการ” นายแพทย์แลร์รี แอปเพล ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยจอห์นส์ฮอปกินส์เวอร์ซีย์ เพื่อการป้องกันระบาดวิทยา และการทดลองทางคลินิกกล่าวปิดท้าย

อย่างไรก็ตามนักวิจัยและผลการศึกษาเหล่านี้มีข้อสรุปตรงกันว่า ใน

วิตามินบางชนิดมีความจำเป็นต่อผู้ป่วยเฉพาะโรค เช่น หญิงตั้งครรภ์ที่ต้องการกรดโฟลิก เป็นต้น ฉะนั้นการกินวิตามินที่จะส่งผลดีต่อร่างกายและเสียเงินน้อยที่สุดก็คือกินตามแพทย์สั่ง มิใช่ซื้อหาตามร้านขายยาหรือโซเซียลมีเดีย ซึ่งนอกจากไม่รู้แหล่งที่มาและส่วนผสมแล้วยังเสียเงินโดยใช่เหตุ

แทนที่จะบำรุงกลับกลายเป็นทำลายและทำร้ายร่างกาย ๓

ความเสี่ยงของวิตามินสำเร็จรูป

- กิบิตาแคโรทีนปริมาณสูงเสี่ยงต่อมะเร็งปอดในกลุ่มผู้สูบบุหรี่
- กิบแคลเซียมและวิตามินบีหกเกินไปเสี่ยงเป็นนิ่ว
- กิบวิตามินอีสูงเกินไปอาจนำไปสู่โรคหลอดเลือดสมอง เพราะเลือดไหลไปสมอง
- กิบวิตามินเคอาจรบกวนและส่งผลให้หลอดเลือดฝอยแข็ง
- กิบวิตามินบี ๖ ต่อเนื่อง ๑ ปีหรือมากกว่าเชื่อมโยงกับภาวะเส้นประสาทถูกทำลาย ส่งผลให้ร่างกายเคลื่อนไหวลำบาก อาการมักจะหายไปหลังจากหยุดกินวิตามิน

ยิ้มสวย ป่วย ป่วน

ย เป็นพฤติกรรมมีเสน่ห์และ
ลึกลับไม่น้อย ดังที่คนจำนวนมาก
อาจนึกถึงยิ้มของ “โมนาลิซา” ที่
เลโอนาร์โด ดา วินชี วาดไว้หลายร้อยปี
ก่อนว่ารอยยิ้มนั้นมีเสน่ห์อย่างยิ่ง เพราะ
เหตุใดกันแน่

รอยยิ้มยังมีหลากหลายแง่มุมที่อาจทำให้
แปลกใจได้ เช่น รอยยิ้มสะท้อนให้เห็น
ถึงความสุขของผู้ยิ้มจริงหรือ คำถามนี้
ตอบไม่ยากนัก เพราะมีงานวิจัยมากมาย
ที่แสดงความเชื่อมโยงดังกล่าว

แต่ที่น่าสนใจกว่านั้น คือมีนักวิจัย
ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์
ตีพิมพ์ผลงานใน ค.ศ. ๒๐๐๑ ว่าเราอาจ
ใช้ภาพถ่ายของนักศึกษาหญิงในหนังสือ
รุ่นทำนายความเป็นอยู่และความสัมพันธ์
ในครอบครัวอีก ๓๐ ปีต่อมาได้ด้วย!

นักศึกษาหญิงเจ้าของภาพรอยยิ้ม
อย่างจริงใจและชัดแจ้งมีชีวิตแต่งงาน
ราบรื่นและมีสถานะทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า
หากเทียบกับเพื่อนร่วมรุ่นที่ไม่ยิ้มหรือ
ยิ้มน้อยกกว่า

รอยยิ้มอาจเป็น “ประตูดวง” เพราะ
ทำให้คนที่ได้พบเห็นปฏิบัติกับเจ้าของ
รอยยิ้มพิมพ์ใจดีกว่าคนที่ไม่ยิ้ม เรื่องนี้
ไม่ขึ้นกับความสวย เพราะนักวิจัยควบคุม
ปัจจัยนี้แล้ว

ความน่าสนใจของงานวิจัยนี้ยังไม่จบ-
นักวิจัยใช้หนังสือรุ่นระหว่าง ค.ศ.
๑๙๕๔-๑๙๖๐ มาวิเคราะห์อย่างละเอียด
ว่าเป็นรอยยิ้มแบบจริงใจหรือเสแสร้ง
(ยิ้มสองแบบนี้จะอธิบายละเอียดตอน
ท้าย)

สิ่งที่พบคือเมื่อนักศึกษาพวกนี้อายุ
ราว ๒๗ ปี (หลังเรียนจบแล้ว ๕ ปี)
คนไหนที่เคยมีภาพยิ้มกว้างมากใน
หนังสือรุ่นก็พบว่าแต่งงานแล้วเป็นส่วน
มาก

กล่าวอีกอย่างได้ว่า รอยยิ้มอาจนำไปสู่
การแต่งงานมากกว่า

ที่เด็ดกว่านั้นก็คือเมื่อติดตามชีวิต
ของเจ้าของภาพในหนังสือรุ่นต่อไปถึง
อายุราว ๕๒ ปี พบว่าสาว ๆ ที่ส่งยิ้มหวาน
ไว้ในภาพมีความสุขในชีวิตสมรสมากกว่า
ด้วย!

อีกการทดลองหนึ่งของนักวิจัยมหา
วิทยาลัยเดอเพอร์ สหรัฐอเมริกา ที่ศึกษา
ภาพในหนังสือรุ่นร่วมกับภาพวัยเด็ก
จนถึงวัยรุ่น ก็ได้ผลลัพธ์สอดคล้องกันว่า
หากคนเหล่านี้ยิ้มอย่างจริงใจก็มีแนวโน้ม
จะหย่าร้างน้อยกว่าตามไปด้วย

สรุปว่า แค่ภาพรอยยิ้มในหนังสือรุ่น
ก็ทำนายอนาคตบางอย่างได้แล้ว-น่าที่
จริง ๆ!

นักวิจัยที่ศึกษาภาพโปรไฟล์เฟซบุ๊ก
ก็มี ซึ่งรูปภาพจะเป็นทางการน้อยกว่า
ในหนังสือรุ่นอยู่น้อย โดยศึกษาภาพ
ต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนระดับปริญญา
ตรีแล้วมาดูอีกทีตอนใกล้จบ สิ่งที่พบก็คือ
นักศึกษาที่ใช้ภาพโปรไฟล์หน้ายิ้มมักสรุป
ว่าพึงพอใจกับชีวิตการเรียนและสังคม
มหาวิทยาลัยมากกว่าหากเทียบกับกลุ่ม
ควบคุมคือพวกที่ไม่ยิ้ม

เรื่องสุขภาพดีละ มีอะไรเกี่ยวข้องกับ
รอยยิ้มบ้างหรือไม่

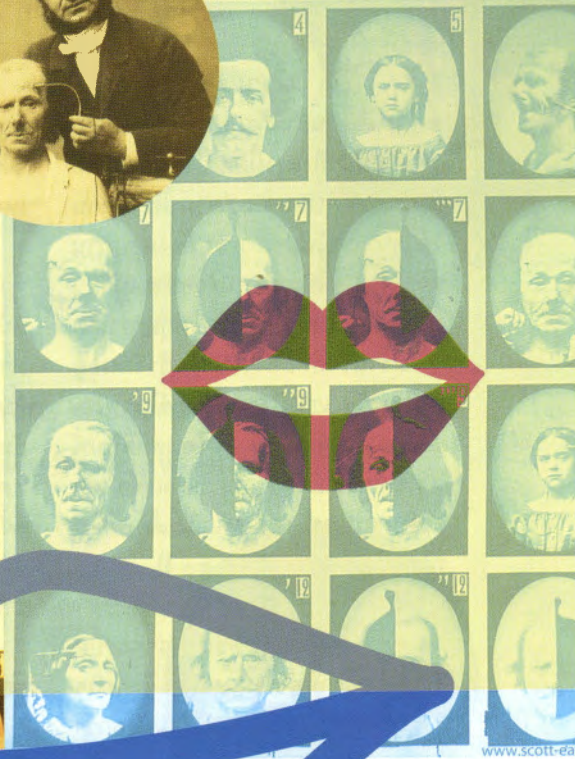
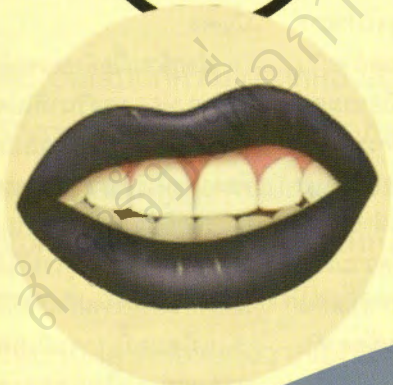
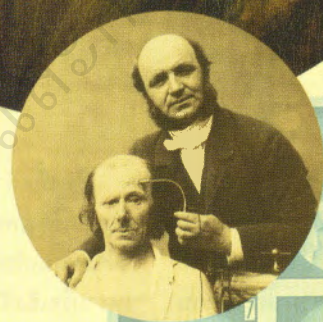
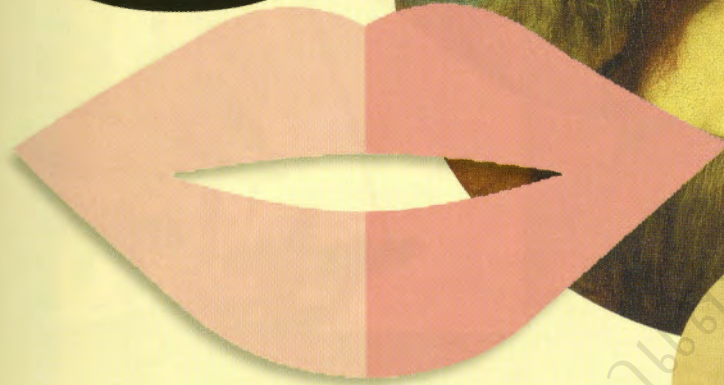
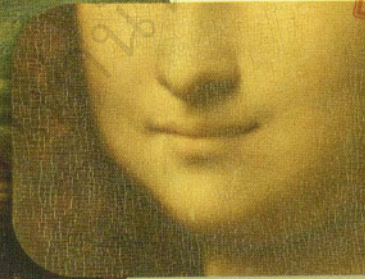
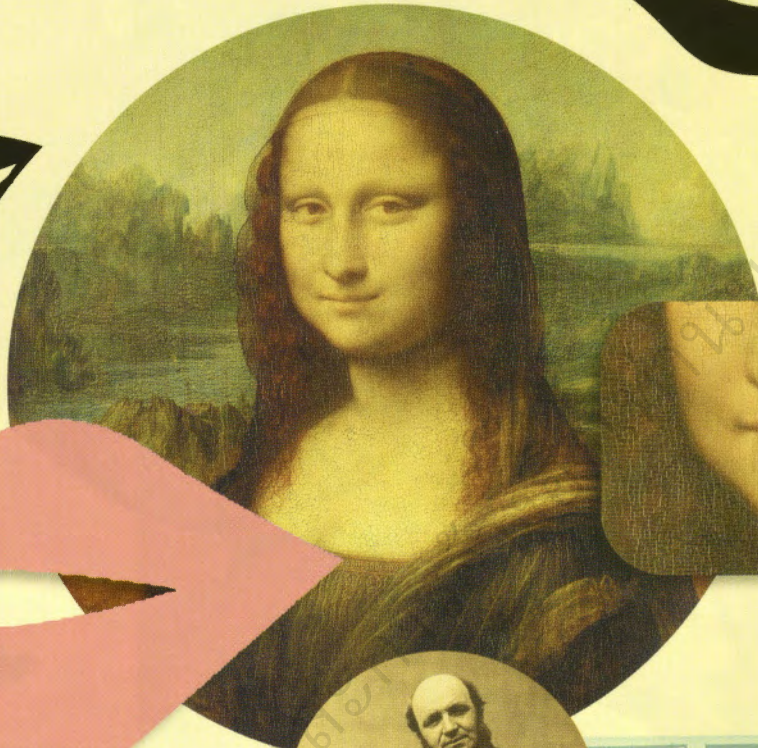
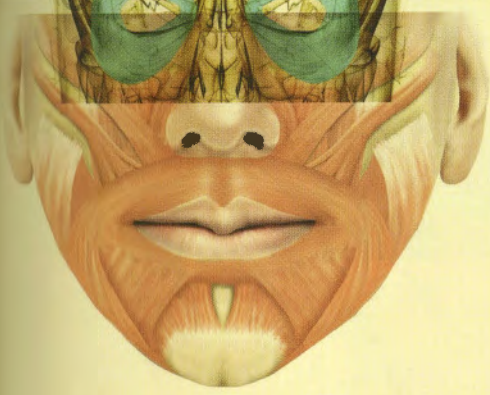
นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวรียนสเตต
ศึกษาเปรียบเทียบภาพของผู้เล่นใน
เมเจอร์ลีกเบสบอลรวม ๒๐๐ คน เลือก
คนที่ลงสนามตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๕๒ โดย
เปรียบเทียบยิ้มจริงกับเสแสร้งและไม่ยิ้ม
เลย ผลลัพธ์คือในหมู่นักกีฬาอาชีพเหล่านี้
หากเป็นคนที่ยิ้มอย่างจริงใจในรูปภาพ
ต่าง ๆ ก็มีแนวโน้มจะมีอายุยืนยาวกว่า
หากเทียบปีต่อปี โอกาสเสียชีวิตของ
พวกนักยิ้มจะมีแค่เพียงครึ่งเดียวของพวก
ไอ้เสื่อยิ้มยาก!

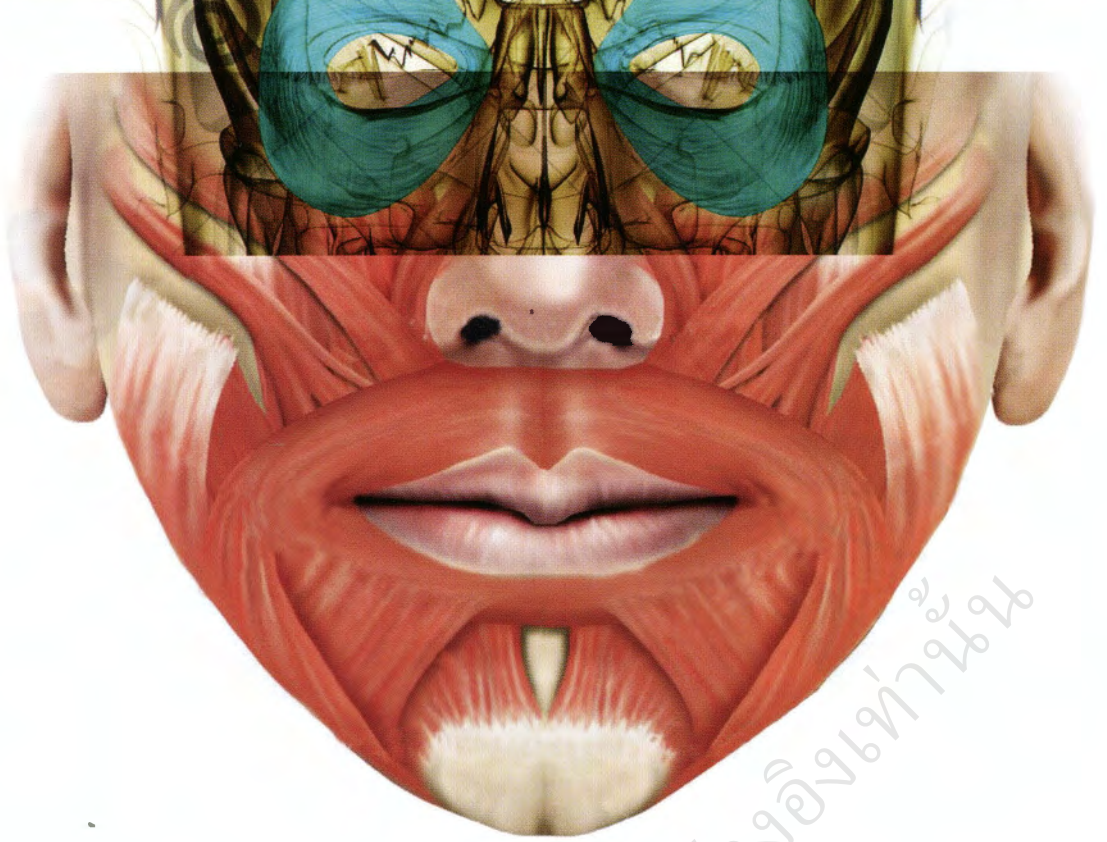
มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ชี้ว่ารอยยิ้มแสดง
ให้เห็นว่าคนผู้นั้นรับมืออารมณ์ลบได้
ดีกว่า โดยเลือกคนที่เพิ่งสูญเสียบุคคล
อันเป็นที่รักเป็นอาสาสมัครเล่าเรื่อง
ความสัมพันธ์กับผู้เพิ่งเสียชีวิต จากนั้น
นักวิจัยจะนำวิดีโอการสัมภาษณ์นี้ไป
วิเคราะห์หรือยิ้มหรือการหัวเราะ

สิ่งที่พบก็คือยิ่งอาสาสมัครคนไหนยิ้ม
หรือหัวเราะเมื่อพูดถึงผู้จากไปมากเท่าใด
พวกเขาก็ยิ่งจัดการกับความเศร้าโศกที่
เกิดขึ้นได้ดีมากขึ้นเท่านั้น เมื่อวัดที่ช่วง
เวลา ๒๕ เดือนหลังการสูญเสีย

อีกการทดลองที่น่าสนใจและแปลกดี
ก็คือมีนักวิจัยที่ศึกษานักชกยูเอฟซี
(UFC, Ultimate Fighting Championship)
ที่ชกกันแบบอาวุธรอบตัว ใช้ศิลปะ
การป้องกันตัวผสมผสานหลายอย่าง
ผลลัพธ์เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง
รูปภาพก่อนการชกกับผลการชกพบว่า

นักชกที่ชนะมักยิ้มน้อยกว่าพวกที่แพ้
แต่เมื่อถามบรรดาผู้ชมก็มีแนวโน้ม
จะมองว่าพวกนักชกที่ยิ้มดูจะมี “หน่วย





ก้าน” ดึกว่า แม้วาผลกรรชกจะสรูป
ออกมาตรงกันข้ามก็ตาม!

เขียนมาถึงตรงนี้ดูเหมือนการยิ้มจะ
ส่งผลดีเต็มไปหมด แต่ตามประสานงาน
วิจัยอย่างทีเน้นบ่อยๆ ว่า ต้องสอบถาม
ทำซ้ำเรื่อยๆ เพิ่มจำนวนตัวอย่าง เปลี่ยน
ไปใช้วิธีการใหม่ๆ ที่ดึกว่า รัตุกมกว่าเดิม

มีงานวิจัยที่แย้งงานวิจัยข้างต้นอยู่
เหมือนกัน เช่นมีงานตีพิมพ์ใน ค.ศ.
๒๐๑๙ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ดีพิมพ์
ไปก่อนหน้าทีเรียกว่าเป็น metadata โดย
ครอบคลุมการทดลองมากถึง ๓๐๐ การ
ทดลองในช่วงเวลาเกือบ ๕๐ ปี

สิ่งที่พบก็คือข้อมูลแสดงว่าการยิ้ม
ส่งผลต่อความสุข...น้อยมาก ซึ่งก็อาจ
เป็นเพราะการยิ้มของคนเรามีไม่น้อยกว่า
๑๗ แบบ ครอบคลุมตั้งแต่ยิ้มแบบยั่ว
ยวนเพศตรงข้าม ตระหนกตกใจ หวาด
กลัว ไปจนถึงยิ้มด้วยความอับอายหรือ
โกหก ฯลฯ โดยทั้งหมดจะแตกต่างกัน
เล็กๆ น้อยๆ

เรื่องนี้คล้ายกรณีที่มักคิดกันว่าคนที่
ผิวปากร้องเพลงน่าจะกำลังอารมณ์ดี ซึ่ง
ไม่จริงเสมอไป บางครั้งอาจอยู่ในอารมณ์
เหงาหรือเซ็งก็ได้

อีกการทดลองหนึ่งเพื่อพิสูจน์ว่าการ
ทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าขยับจนคล้ายกับ
หน้ายิ้มจะช่วยทำให้คนรู้สึกมีความสุข
มากขึ้นจริงหรือไม่ มีอาสาสมัครรวมมือ
กันทำถึง ๑๗ ห้องปฏิบัติการ แต่กลับ
ล้มเหลวไม่เป็นท่า ไม่สามารถทำซ้ำการ
ทดลองต้นแบบได้ จนทำให้ความเชื่อ
ที่ว่ามีความเชื่อมโยงระหว่างการยิ้มกับ
อารมณ์ความรู้สึกนั้นกลายเป็นข้อสงสัย
ว่าอาจจะไม่จริงเท่าไร

ขอจบด้วยวิธีการแยกแยะ “ยิ้มจริง”
ออกจาก “ยิ้มเสแสร้ง”

นักจิตวิทยาชำนาญานแล้วว่ายิ้มที่
ตั้งอกตั้งใจ ยิ้มจากหัวใจจิตหัวใจแบบที่
เรียกว่า “ยิ้มดูเซน (Duchenne smile)”
นั้น สังเกตได้จากกล้ามเนื้อสองมัดสำคัญ
คือ ไชโกเมติก เมเจอร์ (zygomatic
major) และออร์บิควิลาริส ออคิวไล

(orbicularis oculi) โดยมัดแรกอยู่ที่แก้ม
และเป็นตัวดึงให้ริมฝีปากยกขึ้น ส่วนมัด
หลังเป็นกล้ามเนื้อที่ล้อมรอบกระบอกตา
ซึ่งบีบรัดทางตาจนเกิดเป็น “ตีนกา”
นั่นเอง

มัดกล้ามเนื้อทั้งสองจะทำงานประสาน
กันราว ๒/๓ ของวินาทีไปจนถึง ๔ นาที
ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาแบบสองกระแຈ
คือคนที่เห็นก็อยากจะทำยิ้มตอบกลับ

รอยยิ้มแบบนี้จะพบในผู้ป่วยจิตเภท
แบบที่เรียกว่าโรคดูเซน โดยตั้งตามชื่อ
นักกายวิภาคชาวฝรั่งเศส ก็โยม ดูเซน

แม้สมัยนี้เราจะมีเทคนิคให้เลือก
มากมาย แต่ในยุคของดูเซนยังขาด
เทคนิคดี ๆ อยู่ การใช้กระแสไฟฟ้ากระตุ้น
การตอบสนองของกล้ามเนื้อเพื่อแสดง
อารมณ์ทำให้เกิดความเจ็บปวดมาก จน
ไม่อาจทดลองกับคนเป็น ๆ ได้

แล้วเขาทดลองอย่างไร

เขาทดลองกับนักโทษที่โดน
ประหารชีวิตโดยการตัดหัว! ๓

Gayo Coffee

จากประวัติศาสตร์สู่ "สินค้าส่งออก"

ใดยปรกติภาพจำของอาเจะห์ (Aceh) จังหวัดของอินโดนีเซียที่อยู่ทางด้านตะวันตกสุดของเกาะสุมาตรา มักจะเป็นเรื่องราวของการบังคับใช้กฎหมายอิสลามอย่างสุดขั้ว

แต่อีกมุมหนึ่งอาเจะห์ถือเป็นแหล่ง "กาแฟ" ดีที่สุดแห่งหนึ่งในโลก

ก่อนโรคโควิด-๑๙ ระบาด นักท่องเที่ยวที่มีโอกาสไปเยือนอาเจะห์มักไม่พลาดการไปจิบกาแฟกาโย (Gayo Coffee) กาแฟดีที่สุดแห่งหนึ่งในโลกซึ่งปลูกอยู่บนที่ราบสูงกาโย (Gayo Highland)

ในอาเจะห์มีการปลูกกาแฟอยู่สองสายพันธุ์ คือ อะราบิกา และโรบัสตา

อะราบิกาส่งชื่อเสียงให้อาเจะห์มากที่สุด นำเข้ามาปลูกโดยชาวดัตช์ (เจ้าอาณานิคม) ตั้งแต่ปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ ด้วยเหตุที่ที่ราบสูงกาโยและบริเวณทะเลสาบลุตตาวาร์ (Lake Laut Tawar) สูงกว่าระดับทะเลถึง ๑,๒๕๐ เมตร อากาศจึงเย็น เหมาะอย่างยิ่งในการปลูกกาแฟ โรบัสตาจึงขยายพื้นที่อย่างรวดเร็วโดยมีคนท้องถิ่นเป็นลูกจ้างในไร่

กาแฟอะราบิกาถูกส่งออกไปขายนอกพื้นที่ ขณะที่คนท้องถิ่นนิยมบริโภค

กาแฟแบบโรบัสตามากกว่า มีสถิติว่าก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๒ (ค.ศ. ๑๙๓๓) พื้นที่กว่า ๑.๓ หมื่นเฮกตาร์ (กว่า ๘ หมื่นไร่) ของที่นี่ถูกเปลี่ยนเป็นไร่กาแฟทั้งหมด โดยเฉพาะในเมืองตาเคนกอน (Takengon) ในเขตภาคกลางของอาเจะห์ ได้ชื่อว่าผลิตกาแฟอะราบิกาคุณภาพสูงรสชาติกลมกล่อม

คนต่างถิ่นเรียกที่นี่ว่า "กาโย" (Gayo Land) จึงมักเรียกกาแฟของถิ่นนี้ว่า "กาแฟกาโย" (Gayo Coffee) ไปด้วย

เมื่ออินโดนีเซียได้รับเอกราช ไร่กาแฟเหล่านี้จึงเปลี่ยนมือมาสู่คนท้องถิ่นอาเจะห์กลายเป็นแหล่งปลูกอะราบิกาที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในทวีปเอเชีย ขณะที่อินโดนีเซียเป็นผู้ส่งออกกาแฟอันดับ ๔ ของโลก โดยกาแฟร้อยละ ๔๐ ที่ส่งออกไปขายต่างประเทศมาจากที่นี่ (ราวปีละ ๕ หมื่นตัน)

ทว่าชาวต่างชาติมักไม่ได้รับทราบข้อมูลนี้ ด้วยข่าวความรุนแรงในพื้นที่ระหว่างกลุ่มแบ่งแยกดินแดนกับรัฐบาลอินโดนีเซียกลบฝังเรื่องราวเหล่านี้ไปหมด แต่เมื่อสินามิพัดถล่มชายฝั่งประเทศรอบมหาสมุทรอินเดียใน ค.ศ. ๒๐๐๕ การฟื้นฟูอาเจะห์และการบรรลุข้อตกลงเรื่อง

การปกครองตนเองด้วยกฎหมายอิสลามทำให้อาเจะห์กลับคืนสู่ความสงบ

ในช่วงฟื้นฟูอาเจะห์ ชาวต่างชาติที่เข้ามาทำงานในพื้นที่ทำให้กาแฟอาเจะห์เป็นที่รู้จักมากขึ้น คนเข้าร้านกาแฟมากขึ้น จนกล่าวกันว่าคนอาเจะห์เข้าร้านกาแฟมากกว่าชาวปารีสด้วยซ้ำ และกฎข้อบังคับที่อนุญาตให้เฉพาะผู้ชายเข้าร้านกาแฟได้ก็คลายความเข้มงวดลง

เขตที่มีชื่อเสียงในการปลูกกาแฟที่สุดแห่งหนึ่งคือตาเคนกอน และผู้ผลิตที่น่าสนใจที่สุดกลุ่มหนึ่งคือสหกรณ์ Takengon Co-op (K2's Coffee) ผู้ผลิตกาแฟยี่ห้อ Gayo's Best Coffee จากผลผลิตของเกษตรกร ๑๘ ครอบครัว (สี่หมู่บ้าน) ในเมืองชื่อเดียวกัน

เกษตรกรกลุ่มนี้เริ่มต้นจากหนุ่มคนหนึ่งนามว่าออสเตอร์ (Voster) ทำงานด้านพัฒนาชุมชน ผ่านการทำแปลงเกษตรสาธิต อบรม ฯลฯ จนวันหนึ่งเขามองว่าวิธีที่ได้ผลที่สุดคือการที่เขาต้องเป็นเกษตรกรแล้วลงมือทำเสียเอง โดยได้รับความร่วมมือจากเพื่อนเกษตรกรในท้องถิ่น จัดตั้งสหกรณ์ขึ้นเพื่อปรับปรุงวิธีการผลิตและสร้างรายได้

ฮุสนี อับราฮัม (Husni Abraham)



The Jakarta Post



หนึ่งในเกษตรกรไร่กาแฟ เล่าว่าที่ผ่านมา ไร่กาแฟในอาจะห์ประสบปัญหาเรื่อง คุณภาพดินและการขาดธาตุอาหารผลิตผล มาตลอด จึงเกิดความรู้สึกว่า "เหตุใด เกษตรกรจึงไม่ร่วมมือกันแก้ปัญหาเสีย เลย"

หลังจากนั้น K2's Coffee ก็เริ่มมี ชื่อเสียง นำต้นกาแฟพันธุ์เดิมมาปรับปรุง พันธุ์จนให้ผลผลิตได้ดี เช่นพันธุ์ติมติม (Tim Tim/Gayo 1) ให้ผลผลิตได้หลายครั้ง ต่อปี แต่ทยอยออกมาได้อีก ๗๐ สาย พันธุ์ นอกจากนี้ยังมีกระบวนการผลิตที่ หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนการล้าง การกะเทาะเปลือก การคั่วเมล็ด ฯลฯ โดยขั้นตอนทั้งหมดแทบจะไม่มีการใช้ สารเคมี

สินค้าที่ได้รับความนิยมของพวกเขา คือ กาโอะราบิกา (Gayo Arabica, semi-wash/full wash) และกาแฟลูว์ก (Luwak Coffee) โดย Luwak คือเมล็ด กาแฟที่ถูกนำไปผ่านระบบย่อยอาหาร ของชะมดซึ่งใช้ชีวิตตามธรรมชาติ

เมล็ดกาแฟกาโอะราบิกาเป็นสินค้า ราคาสูง เริ่มต้นที่กิโลกรัมละ ๒๔ ดอลลาร์ สหรัฐ (กว่า ๗๐๐ บาท) ส่วน Luwak เป็นกาแฟที่แพงที่สุดประเภทหนึ่งของโลก



k2story.com

ราคาเริ่มต้นที่กิโลกรัมละ ๔๐ ดอลลาร์ สหรัฐ (กว่า ๒,๔๐๐ บาท)

นอกจากนี้ยังมีพริสตินา (Pristina) เมล็ดกาแฟที่ผลิตด้วยวิธีการแบบดั้งเดิม ของคนท้องถิ่น ให้กลิ่นรสแบบพื้นเมือง เหมือนนั่งดื่มรอกบองไฟ ราคาอยู่ที่กิโล-กรัมละ ๒๐ ดอลลาร์สหรัฐ (กว่า ๖๐๐ บาท)

ถึงจุดหนึ่งพวกเขาได้รับคำสั่งซื้อ เมล็ดกาแฟจากสหรัฐอเมริกา และส่งออกอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

เรื่องเล่าของกาแฟกาเอยังเคยได้รับการสร้างเป็นภาพยนตร์อินโดนีเซียเรื่อง *ปรัชญากาแฟ : ะโรมากาเอย (Filosofi*

Kopi : Aroma Gayo) ออกฉายใน ค.ศ. ๒๐๒๐ ที่ผ่านมา โดยหนังเล่าเรื่องของ ริโอ เดวันโต (Rio Dewanto) ที่พยายาม เข้าใจการผลิตกาแฟในดินแดนกาเอย

ในอาจะห์ยังมีคำกล่าวติดปากว่า แม้ชีวิตจะมีปัญหามากมาย แต่ "ทุก ปัญหาล้วนแก้ไขได้ในร้านกาแฟ"

ทั้งหมดแสดงให้เห็นว่ากาแฟกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนอาจะห์

แม้ว่าตอนนี้พวกเขาต้องเผชิญกับ ปัญหาเรื่องการส่งออกอันเนื่องมาจาก โรคระบาดทำให้นักท่องเที่ยวทางหาย และร้านกาแฟต้องปิดตัวลงไปจำนวนมากก็ตาม ๓

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร

