

ปีที่ ๓๗

มีนาคม ๒๕๖๔
www.sarakadee.com

Sarakadee Magazine

[สารคดี]

432

ทะเลหมอก

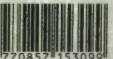
ดอกบัว (พุด)

และบางสิ่ง

หญิง ตึง



ISSN 0857-1538



9 770857 153099



180.-

4320364



ภาพ : จิตทิพย์ ทบประเสริฐ

๒
ปลด · ปล่อย · เปล่า
ทวิงค์

๔
วาดเมือง
ฮาวามาฮาล
Hawa Mahal

๘
สารคดีพิเศษ

๑๒
จากบรรณาธิการ
ชาสันติภาพ

๑๔
สารคดีสมถนา
สองทศวรรษคลิตี้
กับความยาวนานของ
สารคดีข่าวสิ่งแวดล้อม

๑๖
ธรรมชาติ ท่ามาโซว์
ความลับของ
สับปะรดลอยฟ้า

๑๘
holistic
เก้าอี้ (ไม่) วิเศษ

๒๐
วิถึยคิดไม่ถึง
วิฟาร์วิจัย

๒๔
souvenir & history
ของฝากจาก "มิตาเกะ"

๑๓๐
FOTO ESSAY
ฮาลา-บาลา
ใต้ปีกนกเงือก

๑๕๖
ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์

๑๕๘
hidden (in) museum
สัญญาณข้างระหว่างผู้นำ

๑๖๐
ท้ายครัว
ระหว่างทาง...ใจกลางสวน

๒๖

ทะเลหมอก
ดอกบัว (ฟูต)
และบางสิ่ง
ในเบตง

๖๔

Before-After
BETONG

๖๗

เบตงไม่ธรรมดา

๗๘

คอมมิวนิสต์มาลาया
แสงดาวในป่าฮาลา-บาลา

BETONG

ปีที่ ๓๗
ฉบับที่ ๔๓๒
มีนาคม ๒๕๖๔



ภาพปก :
วิจิตรต์ แซ่เฮ้ง

สอวทศวรสบคลิตี

กับควมยวรนนของสวคตข้วลิ่งแวดล้อม

ย่อนเวลากลับไปต้นทศวรรษ ๒๕๔๐ ชาวใหญ่ด้านลิ่งแวดล้อมที่ลือมวลชน ทบทุกสำนักพร้อมใจกันนำเสนอ คีอ การปนเปื้อนสวตะกัวในล้าห้วยคลิตี หมูบ้านคลิตี อำเภอทองผวภูมิ จังหวัด กวญจนบุรี

ควมตื่นตัวของลือมวลชนในการ รยงนข้ว “ลยน้ำอบสวพิษ” มี ควมตยเกิดขึ้นกับผู้คนในหมูบ้าน อย่างลี้กลับ ไม่น่าจะย้งหย่อนไปกวข้ว เสลคอปเตอรข้วผู้มีอิทธิพลล้กลอบ ข้วไปล้าส้ววในปาทุงใหญ่นเรศวรเมือปี ๒๕๑๖ ที่ตงถือเป็นข้วใหญ่ระดับขวติ

หมูบ้านคลิตีตั้งอยในผืนปวตวันตก ของประเทไทย ห่วงกับทัวอำเภอ ทองผวภูมิประมาณ ๑๒๐ กิโลเมตร ใน อติตทกตอการข้วหมูบ้านอวตองใช้ เวลวเดินทางไม่ต่ากว ๕-๖ ช้วโมงบน ลี้นทงดินขรขระกับทัวอำเภอ หกเป็น ช้วงหน้าผนก็อวข้วไม่ถึงจุดหมย

ประขารในหมูบ้านคลิตีมีเชือลย กะหรียงไปรว อคัยอยในผืนปวมายว นนนบร้อยปี นอกจกควรงชีวิตอยด้วย วิถีเกษตร เลี้ยงล้ต้ว ข้วบ้านย้งพึ่งพว อหกรกับทอจับปลาและล้ต้วน้ำต่งๆ ในล้าห้วยคลิตี ลยน้ำหลักที่มีต้นก่าเนิด อยในปาทุงใหญ่นเรศวร หล้อเลียงขวว กะหรียงในหมูบ้านคลิตีบนและคลิตีล้าง ร่วม ๕๐๐ คน

อย่งไรก็ตามเมือบริษทตะกัวคอน- เซนเตรทส์ (ประเทไทย) จำกัต ข้วมว ตังโรงงนต่งแรในหมูบ้านรววปี ๒๕๑๐ สถกนการณก็เปลี่ยนไป ตัวโรงงนซึ่ง ตังอยริมล้าห้วยคลิตีในหมูบ้านคลิตีบน ล้กลอบปล้อยน้ำเสี่ยนเปื้อนทงแร ตะกัวควมเข้มนสูงล่งล้าห้วยคลิตี ยวรนนนับสิบปี

หล้งจกมีคนในหมูบ้านไม่วเด็ก หรือผู้ใหญ่ ตลตจนล้ต้วเลียงจำวกว้ว ควย เบิด ทยอยล้มปวยและตยล่ง ใน ปี ๒๕๔๑ ขวบ้านจิงตดลีนใจร้องเรียน กับทงยงนรชกรให้ข้วมวลลือบหา สหเหตุ มีการศึกษาพวว่าหล่งน้ำและ ผืนดินในหมูบ้านเอิบอบด้วยสวพิษ ตะกัว คีอมีปริมาณตะกัวในล้าห้วยและ ผิวดินสูงมกกวปรกติหลยร้อยเท่า

ขvwบ้านนำผู้ลือขvwกลุ่มหนึ่งข้วไปคดู ล้าห้วยคลิตี ถ่ยทอตเรือรวต่งๆ ให้ พัง เหตุการณอภัยล้จิงได้ร้บการเบิดผย ล้สูธวธวณะ

การสูยลือสุขภาพด้วยพิษตะกัว... ควมเจ็บปวยที่ถูกลละลย...ควมเชือข้ว ของภวคกรขกร...ควมบอบข้วจกการ ไม่วร่งกัข้วปัญหา...ใครควมเป็นผู้ร้บ ผิดขอบภวระพืนฟู...เรือยไปถึค้ำขี้แจง ของบริษทเจ้าของโรงต่งแร ประเด้น ข้ววที่เข้มนพกักับร้บการนำเสนอย่ง ตอเนือง



ปัญหาคลิตีตกลยเป็นข้วใหญ่ข้วน หน้า ๑ นนงลือพิมทุกฉบับและออก ไทรทศนติตตอกันนับล้ปดวห์

การรยงนขvwคลิตีเป็นตวอย่งที่ขี้ ให้เห็นลี้กษณะเฉพาะอย่งหนึ่งของขvw ลิ่งแวดล้อมว่มกัเป็น “ประเด้นตอเนือง” ไม่วสมารถขvwได้โดยงย ผู้ลือขvw ตองเกวติคจนกวว่าสถกนการณจจะ คลี้คลย

หล้งคลิตีตกเป็นขvwใหญ่ เหตุการณ ที่เกิดข้วตอจกนนั้นเปรียบเหมือนหนงชีวิต เรือยว มีจกตตข้วสู่การที่ขvwบ้าน รวมกลุ่มยึนพ้องศวล ข้วสู่กระบวนกร ตัดลีนและพิจวณคต และล้าสุดข้วสู่ ข้วนตอณพืนฟูล้าห้วยคลิตี

ระยเวลว ๒๓ ปี หรือยวรนนกวว่า ๒ ทศวรรษ ตังแต่ปี ๒๕๔๑ จนถึบัตินี อวกทำให้กข้ววที่เคยทวขvwคลิตีเกี่ยยณ อยว บ้างอวจตกนหรือเปลี่ยนอวชีพ ไปแล้ว เพราะภุมิทศนลือเกิดการเปลี่ยน แปลงทงเทคโนโลยี (media disruption) ขณะทีนักขvwรุ่นใหม่มวกคนอว ไม่วเคยได้ยึนชือ “คลิตี” ด้วยข้ว ไม่วเคย รู้วในอติตเคยมีขvwใหญ่ระดับขวติ



< สถานีดูตะกอนในลิ

ป้ายโครงการฟื้นฟูลำ
ตั้งอยู่หน้าหลุมฝังกลบ
หมู่บ้านคลิตี้บน

เกี่ยวกับการปนเปื้อนสารตะกั่วในลำห้วย
กลางป่าลึกที่สื่อมวลชนแทบทุกสำนัก
ต้องส่งนักข่าวเข้าพื้นที่เพื่อรายงานข่าว

ดังที่กล่าวมา คลิตี้เป็นกรณีตัวอย่าง
ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการรายงานข่าวสิ่ง
แวดล้อมที่ต้องอาศัยการเกาะติดเพื่อให้
เกิดการนำเสนอข่าวอย่างต่อเนื่องสู่
สาธารณะ

ปรัชญ์ รุจิวนารมย์ อดีตผู้สื่อข่าว
The Nation และอดีตบรรณาธิการสำนัก
ข่าวสิ่งแวดล้อม (Green News) เคยให้
ความเห็นที่ “ข่าวสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่
เป็นประเด็นยาว ไม่ใช่ประเด็นสั้นๆ เบ็บ
เดียวจบแบบกรณีลิลลาเบล ที่เมื่อบูม
ขึ้นมาบูบ สืบสวนเสร็จแล้วจบไป แต่
ประเด็นข่าวสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่จะใช้
เวลายาวนาน ยกตัวอย่างกรณีเหมือง
ทองเมืองเลย ปมปัญหาไม่นานเป็น
สิบๆ ปี ก่อนที่ทีมจะเริ่มทำงานเสียอีก
หรืออย่างกรณีการนำเสนอข่าวนกชนหิน
ก็เช่นกัน อันที่จริงไม่ใช่ข่าวใหม่เลย มันมี
ข่าวนี้มาตั้งนาน แต่พอมีกระแสก็กลับ
กลายเป็นว่าต้องอีกรอบหนึ่ง โจทย์สำหรับ
นักข่าวก็คือการทำยังไงให้ปัญหาสิ่ง

แวดล้อมที่ถูกชุกอยู่ข้างใต้ เราไม่ค่อยเห็น
กลับมาเป็นจุดสนใจของสังคมอีกครั้ง”

นอกจากจะต้องมีความต่อเนื่อง ยาว
นาน กว่าที่จะได้รับการคลี่คลาย ข่าว
สิ่งแวดล้อมบางประเด็นยังเกิดขึ้นเป็น
ประจำตามฤดูกาล ยกตัวอย่างกรณี
น้ำท่วม น้ำแล้ง ฝุ่น PM 2.5 ฯลฯ

สนิทสุตา เอกชัย นักข่าวอาวุโส
บางกอกโพสต์ ซึ่งผ่านการทำข่าวคลิตี้มา
ตั้งแต่ยุคแรกและติดตามมาจนถึงปัจจุบัน
ให้ความเห็นเกี่ยวกับการทำหน้าที่สื่อ
มวลชนในการรายงานข่าวสำคัญขึ้นนี้ว่า
“กรณีคลิตี้ถ้าไม่ได้สื่อช่วยนำเสนอ
ก็ไม่ได้ขนาดนี้ คลิตี้เป็นกรณีตัวอย่าง
ที่สื่อสามารถทำให้สังคมเข้าใจว่าเรื่องนี้
เป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้ ถ้าไม่ได้สื่อก็
ไม่ได้ถึงปัจจุบัน แต่ถามว่าแล้วมันถึงไหน
ก็ต้องบอกว่าวันนี้ชาวบ้านยังลำบากอยู่”

ทุกวันนี้เรื่องผลการตัดสินใจของศาล
เรื่องการฟื้นฟูลำห้วยคลิตี้ก็ยังคงอยู่ใน
กระแสการรับรู้ของสังคมไทย แต่ในภาวะ
ที่สื่อถูกดิสรัปชันกันนับเป็นความท้าทาย
ในการรายงานข่าว

สนิทสุตาชี้ให้เห็นว่า “ถ้าจะพูดถึงสื่อ

ในตอนนั้นก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นเรื่องยาก
สื่อหลายสำนักขาดทุนทรัพย์ที่จะส่ง
นักข่าวลงพื้นที่ ถึงแม้เดี๋ยวนี้ชาวบ้านจะ
มีสื่อในมือ ไม่ใช่สื่อแบบเดิม เขามีเพจ
มีเสียง แต่ก็มีความถามว่าสื่อส่วนกลาง
มีหน้าที่อย่างไร เราไม่มีทางรู้ความจริงได้
เลยถ้าเราไม่ได้ลงพื้นที่ ไม่ได้เห็นกับตา”

นับตั้งแต่วันแรกที่ข่าวขึ้นนี้ได้รับ
การเผยแพร่สู่สาธารณะ ๒๓ ปี คลิตี้
น่าจะเป็นตัวอย่างการนำเสนอข่าวสิ่ง
แวดล้อมที่ผู้สื่อข่าวต้องอาศัยการ
เกาะติดสถานการณ์มากที่สุดเรื่อง
หนึ่ง ๓

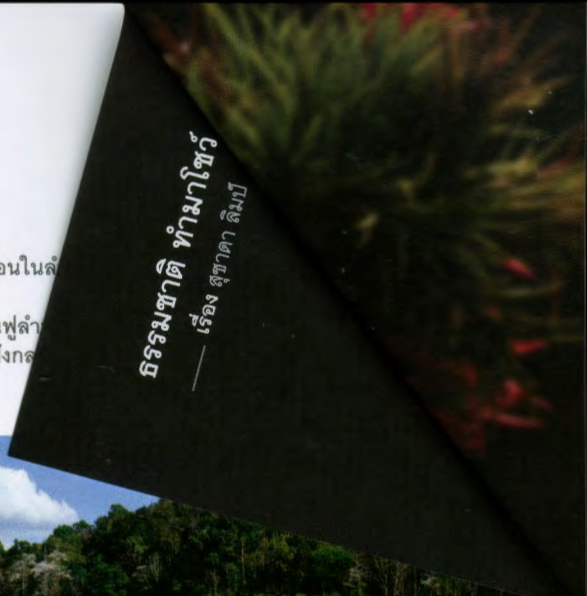
เอกสารประกอบการเขียน

เกือบเรา ฤกษ์พรพิพัฒน์. คลิตี้ สายน้ำ
ชุมชน และพิษตะกั่ว. กลุ่มศึกษาและ
รณรงค์มลภาวะอุตสาหกรรม (กศอ.).
กรุงเทพฯ : ๒๕๕๐.
วันชัย ต้นตอวิทยาทัทภย์. “ความตายลึกลับ
ของกะเหรี่ยงคลิตี้.” *สารคดี* ๑๘, ๒๐๙
(กรกฎาคม ๒๕๔๕) : ๖๔-๘๕.



< สถานีสูดตะกอนในลำ

ป้ายโครงการฟื้นฟูลำ
ตั้งอยู่หน้าหลุมฝังกลบ
หมู่บ้านคลิตี้บน



เกี่ยวกับการปนเปื้อนสารตะกั่วในลำห้วย
กลางป่าลึกที่ล้อมวลชนแทบทุกสำนัก
ต้องส่งนักข่าวเข้าพื้นที่เพื่อรายงานข่าว
ตั้งที่กล่าวมา คลิตี้เป็นกรณีตัวอย่าง
ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการรายงานข่าวสิ่งแวดล้อม
ที่ต้องอาศัยการเกาะติดเพื่อให้เกิดการนำ
เสนอข่าวอย่างต่อเนื่องสู่สาธารณะ

ปรัชญ์ รุจิวนารมย์ อดีตผู้สื่อข่าว
The Nation และอดีตบรรณาธิการสำนัก
ข่าวสิ่งแวดล้อม (Green News) เคยให้
ความเห็นที่ "ข่าวสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่
เป็นประเด็นยาว ไม่ใช่ประเด็นสั้นๆ แปป
เดียวจบแบบกรณีลิลลาเบล ที่เมื่อบูม
ขึ้นมาปั๊บ สืบสวนเสร็จแล้วจบไป แต่
ประเด็นข่าวสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่จะใช้
เวลายาวนาน ยกตัวอย่างกรณีเหมือง
ทองเมืองเลย ปมปัญหามีมานานเป็น
สิบๆ ปี ก่อนที่ผมจะเริ่มทำงานเสียอีก
หรืออย่างกรณีการนำเสนอนักขานหิน
ก็เช่นกัน อันที่จริงไม่ใช่ข่าวใหม่เลย มันมี
ข่าวนี้มาตั้งนาน แต่ผมมีกระแสก็กลับ
กลายเป็นว่าต้องกรอบหนึ่ง โจทย์สำหรับ
นักข่าวก็คือการทำยังไงให้ปัญหาสิ่งแวดล้อม

แวดล้อมที่ถูกซุกอยู่ข้างใต้ เราไม่ค่อยเห็น
กลับมาเป็นจุดสนใจของสังคมอีกครั้ง"

นอกจากจะต้องมีความต่อเนื่อง ยาว
นาน กว่าที่จะได้รับการคลี่คลาย ข่าว
สิ่งแวดล้อมบางประเด็นยังเกิดขึ้นเป็น
ประจำตามฤดูกาล ยกตัวอย่างกรณี
น้ำท่วม น้ำแล้ง ฝุ่น PM 2.5 ฯลฯ

สนิทสุตา เอกชัย นักข่าวอาวุโส
บางกอกโพสต์ ซึ่งผ่านการทำข่าวคลิตี้มา
ตั้งแต่ยุคแรกและติดตามมาจนถึงปัจจุบัน
ให้ความเห็นเกี่ยวกับการทำหน้าที่สื่อ
มวลชนในการรายงานข่าวสำคัญขึ้นนี้ว่า
"กรณีคลิตี้ถ้าไม่ได้สื่อช่วยนำเสนอ
ก็มาไม่ได้ขนาดนี้ คลิตี้เป็นกรณีตัวอย่าง
ที่สื่อสามารถทำให้สังคมเข้าใจว่าเรื่องนี้
เป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้ ถ้าไม่ได้สื่อก็
ไม่ได้ถึงปัจจุบัน แต่ตามมาแล้วมันถึงไหน
ก็ต้องบอกว่าวันนี้ชาวบ้านยังลำบากอยู่"

ทุกวันนี้เรื่องผลการตัดสินใจของศาล
เรื่องการฟื้นฟูลำห้วยคลิตี้ก็ยังคงอยู่ใน
กระแสรองรับของสังคมไทย แต่ในภาวะ
ที่สื่อถูกดิสรับชันก็นับเป็นความท้าทาย
ในการรายงานข่าว

สนิทสุตาชี้ให้เห็นว่า "ถ้าจะพูดถึงสื่อ

ในตอนนี้ก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นเรื่องยาก
สื่อหลายสำนักขาดทุนทรัพย์ที่จะส่ง
นักข่าวลงพื้นที่ ถึงแม้เดี๋ยวนี้ชาวบ้านจะ
มีสื่อในมือ ไม่ใช่สื่อแบบเดิม เขามีเพจ
มีเสียง แต่ก็มีความว่าสื่อส่วนกลาง
มีหน้าที่อย่างไร เราไม่มีทางรู้ความจริงได้
เลยถ้าเราไม่ได้ลงพื้นที่ 'ไม่ได้เห็นกับตา'

นับตั้งแต่วันแรกที่ข่าวขึ้นนี้ได้รับการ
เผยแพร่สู่สาธารณะ ๒๓ ปี คลิตี้
น่าจะเป็นตัวอย่างการนำเสนอข่าวสิ่งแวดล้อม
ที่ผู้สื่อข่าวต้องอาศัยการเกาะติดสถานที่
มากที่สุดเรื่องหนึ่ง ๓

เอกสารประกอบการเขียน

เกื้อเมธา ฤกษ์พรพิพัฒน์. คลิตี้ สายน้ำ
ชุมชน และพิษตะกั่ว. กลุ่มศึกษาและ
รณรงค์มลภาวะอุตสาหกรรม (กศอ.).
กรุงเทพฯ : ๒๕๕๐.
วันชัย ต้นตริวิทยาพิทักษ์. "ความตายลึกลับ
ของกะเหรี่ยงคลิตี้." *สารคดี* ๑๘, ๒๐๙
(กรกฎาคม ๒๕๕๕) : ๖๔-๘๕.

ธรรมชาติ ทำมาไซว์

เรื่อง สุชาดา ลิ้มปี่ ภาพ บันลือฤทธิ์ บุญยะรัตเวช

ความลับ
ของ

ลับ:รดลอยฟ้า

ครูอีด
(*Tillandsia ionantha*
"Druid")

ฟังก์เยนา
(*Tillandsia*
funckiana)



ฟูโง
(*Tillandsia ionantha*
"Fuego")



คอตตอนแคนดี้
(*Tillandsia Houston*
"Cotton Candy")

๖ ป็นความรู้สึกที่เหมือนเห็นสิ่งมีชีวิตจากอวกาศ ร่าง
นั้นเป็นพุ่ม สูงสัก ๔ เซนติเมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง
ราว ๑๐ เซนติเมตร มองเห็นแค่รากกับใบ (ลำต้นสั้นมาก
ทอดเลื้อยและแตกกิ่งห้อยลง) เจริญเติบโตกลางอากาศ

คนรัก "ไม้รากอากาศ" รู้กันในชื่อ "ทิลแลนด์เซีย" (*Tillandsia*) วงศ์ "สับปะรดสี" (*Bromeliaceae*)
ความลับที่ทำให้พรรณไม้อิงอาศัยผู้แสนจะอึดถึกนี้เติบโตยาวนานหลายปีโดยไม่จ้อดิน-กระถาง
คือส่วนประกอบเล็กๆ ที่เรียก "ไทรโคม" (*Trichome*) เป็นละอองสีเทาเงินปกคลุมแผ่นใบสีเขียวอ่อน
มองเห็นๆ คล้ายประติมากรรมจากผ้ากำมะหยี่สีเขียวอมเงิน

สิ่งอัศจรรย์นี้เองทำหน้าที่ดูดซับน้ำ-สารอาหารจากอากาศมาสะสมไว้ในเซลล์เพื่อเลี้ยงชีวิต
ส่วนรากจึงทำหน้าที่เพียงยึดเกาะ จึงนิยมเลี้ยงให้รากเกาะขอนไม้ กาบมะพร้าว หรือก้อนหินเบา ๆ
แขวนในที่อากาศถ่ายเท พอมีสแดงสองถึง รดน้ำบ้างไม่รดบ้างแค่สักสองถึงสามครั้งต่อสัปดาห์ก็เพียงพอ

เมื่อเริ่มเข้าฤดูหนาวเจ้าพวกใบเดี่ยวหนาแข็ง เรียงเวียน ชอบเรียบปลายแหลม โคนเป็นกาบหุ้ม
ลำต้นจะพากันเปลี่ยนสีที่ยอดอ่อนเป็นสีแดง ชมพู หรือม่วง แล้วไม่นานดอกทรงหลอดหลากสี (ตามชนิด
ย่อยอีก ๖๐๐ กว่าชนิด) ที่มักมีเกสรสีเหลืองสดก็จะผุดแทรกขึ้นกลางต้น ชวนให้ยั้งรัก

ช่วงเวลานี้เองที่นิยมแยกหน่อจิวออกจากพุ่มต้นแม่มาเพาะขยายใหม่
ที่เหลือปถ่ายเป็นหน้าที่ธรรมชาติออกแบบทรงลีลาใบ-ดอกเล่นลม **๓**

เก้าอี้ (ไม่) วิเศษ

เราอยู่ในยุคที่คนส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการนั่ง นิ่ง และนั่ง ไม่นิ่งดูโทรศัพท์มือถือก็นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง บางคนนั่งเกินวันละ ๑๒ ชั่วโมง ผลลัพธ์คือปวดหลัง เมื่อปวดหลังก็มักแสวงหาวิธีบรรเทาอาการปวด และส่วนใหญ่เลือกใช้ตัวช่วยที่มาจากนอกตัว หนึ่งในความคิดแรกๆ ที่ผุดขึ้นมาคือหาเก้าอี้เพื่อสุขภาพ ด้วยเชื่อว่าหากเก้าอี้ดีแบบวิเศษสุด แม้จะนั่งนานแค่ไหนก็ไม่ปวดหลัง

เพื่อนของผู้เขียนคนหนึ่งใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ครั้งละหลายชั่วโมงต่อเนื่องกันวันละหลายครั้ง เขามีปัญหาปวดหลัง หลังจากค้นหาข้อมูลเพื่อหาเก้าอี้ทำงานที่ดีที่สุด เขาตัดสินใจซื้อเก้าอี้ราคา ๔ หมื่นบาท แต่ใช้ไม่ถึงเดือนก็พบว่าเก้าอี้ที่ตอนแรกดูเหมือนเก้าอี้วิเศษนั้นไม่ช่วยให้อาการปวดหลังดีขึ้น

เก้าอี้ที่ดีเป็นเพียงหนึ่งในตัวช่วยลดอาการปวดหลังจากการนั่งนานๆ หน่วยงานด้านสุขภาพและความปลอดภัยจากการทำงาน (OSHA) ระบุว่า เก้าอี้ทำงานที่ดีควรปรับระดับความสูง ระดับพนักพิง และความกว้างของเบาะได้ เพื่อให้เข้ากับสรีระของผู้ใช้ ในทำนองที่หลากหลาย โดยควรรองรับหลังตามส่วนโค้งเว้าของโครงกระดูกสันหลังทั้งช่วงล่าง ช่วงกลาง และช่วงบน เพื่อลดโอกาสที่ผู้นั่งจะอยู่ในท่าที่มีแรงกดและใช้แรงกล้ามเนื้อมากเกินไป เบาะนั่งควรมีขนาดใกล้เคียงสรีระของผู้ใช้ คือมีพื้นที่เหลือ

ข้างละประมาณ ๑ นิ้ว เบาะนุ่มสบาย ถ้ามีที่พนักแขนควรมีความนุ่มและอยู่ในระดับต่ำไม่ด้านคออก โดยให้ศอกอยู่แนวลำตัว และไม่ควรใช้ที่พนักแขนตลอด ที่สำคัญคือควรปรับเก้าอี้บ่อยๆ เนื่องจากโดยทั่วไปเราจะเปลี่ยนท่านั่งตลอดทั้งวัน การปรับเก้าอี้จะช่วยกำหนดท่านั่งที่เหมาะสมได้

อย่างไรก็ตามนักวิชาการด้านสุขภาพจากการทำงานทั่วโลกล้วนเห็นตรงกันว่าวิธีลดอาการปวดหลังจากการทำงานที่ดีที่สุดคือนั่งให้ถูกสุขลักษณะและเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ ไม่ใช่ นั่ง “รากอก” หรือใช้ชีวิตกินนอนอยู่บนเก้าอี้ ซึ่งต่อให้ใช้เก้าอี้เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างไรก็ไม่ทำให้ปลอดจากการปวดหลังได้

งานวิจัยของวิทยาลัยการแพทย์แห่งฮาร์วาร์ดระบุว่า การใช้ชีวิตแบบไร้ปวดมีจุดเริ่มต้นที่การปรับร่างกายให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม เพราะท่านั่งและยืน ท่าเคลื่อนไหวระหว่างทำงาน เช่น ยก-ผลัก-ดึง-บิดตัว ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของกระดูกและกล้ามเนื้อ การปรับแก้ท่าทางดังกล่าวจะช่วยสร้างสมดุลระหว่างคอ ออก และหลังช่วงล่างได้

การออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดร่างกายอย่างโยคะมีส่วนช่วยบำบัดหรือบรรเทาอาการปวดหลังและออฟฟิศซินโดรมได้มาก หากคุณไม่ค่อยมีเวลาเพียงหาท่าโยคะง่าย ๆ ที่ก้มแอ่นเอียงบิดกระดูกสันหลังให้ครบทุกท่าก็จะทำให้อาการแข็งตึงเครียดจากการนั่งนาน

บรรเทาลงได้ ยังมีการออกกำลังกายแบบอื่นๆ อีกที่ช่วยให้โครงสร้างร่างกายแข็งแรงและยืดหยุ่นมากขึ้น เช่น ฝึกนั่งบนลูกบอลขนาดใหญ่ ยกน้ำหนัก หรือเดินเร็วสั้นๆ ฯลฯ

นอกจากนี้งานวิจัยหลายชิ้นยังระบุว่า การนั่งมากเกินไปทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้และมะเร็งเต้านม และการตายก่อนวัยอันควร ดังนั้นหากเราไม่ได้ปวดหลังจากอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยที่แน่ชัด ควรใช้อาการนี้เป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าถึงเวลาแล้วที่เราต้องเปลี่ยนวิธีนั่งให้ถูกสุขลักษณะ และเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการนั่งสูการเคลื่อนไหวมากขึ้น รวมทั้งตระหนักว่าอาการปวดหลังจากการนั่งทำงานมากเกินไปไม่ใช่เพียงแค่เปลี่ยนเก้าอี้ แต่ถึงขั้นต้องเปลี่ยนการใช้ชีวิตเลยทีเดียวทีเดียว ๓



ปวดหัว/ปวดกราม เช็กว่าเวลานั่งศีรษะโน้มไปข้างหน้าหรือไม่, ระวังระยะห่างระหว่างสายตากับหน้าจอ ถ้าตัวอักษรเล็กทำให้ต้องโน้มตัวไปข้างหน้า ควรปรับขนาดตัวอักษรให้ใหญ่ขึ้น



**นี่อย่างไร
ไม่ปวดหลัง**

- ◆ หลังและศีรษะตั้งตรงในแนวเดียวกัน
- ◆ เอบหลังบนพนักพิงแบบเตี้ยที่
- ◆ กว ๙๐ องศา ระหว่างนั่งทำงาน ต้นขา เข้า และข้อเท้าควรตั้งฉากกับ ๙๐ องศา แขนก่อนบนอยู่แนวเดียวกับ กระดูกสันหลัง ขณะพิมพ์คอกตั้งฉากกับต้นแขนประมาณ ๙๐ องศา
- ◆ กว ๒๐ : ๒๐ : ๒๐ คือ เมื่อใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ ๒๐ นาที ให้พักสายตาจากหน้าจอ ๒๐ วินาที หรือมองไกลออกไป ๒๐ ฟุต ตัวช่วยเตือนเวลาลากรอกับหน้าจอ และบอกให้เคลื่อนไหวหรือเหยียดร่างกาย คือควาวิโหลดแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการนั่ง (sedentary app) ที่สามารถกำหนดเวลาเป็นอน หรือสัปดาห์ หรือกำหนดกิจกรรมได้ เช่น พักสายตา ด้วยการบงต้นไม้ในหญ้า เหยียดยืดร่างกาย เดิน หรือดูลมหายใจเข้า-ออก เช่น -Stretchy, Eye Care 20 20 20 : Put Down Your Mobile หรือแอปฯ เกี่ยวกับการฝึกสติ เช่น Mind Timer, Insight Timer, Service Bell ส่วน Unhook ต่างจากแอปฯ ทั่วไปตรงที่ไม่เพียงแค่เตือน แต่บังคับให้คุณพักการใช้งานหน้าจอด้วยการออกเดิน เช่น เดิน ๑๐๐ ก้าวเพื่อให้ได้เวลาใช้หน้าจอเพิ่ม ๑๐ นาที เป็นต้น

เจ็บไหล่ซ้ายหรือขวา เช็คว่าคอเอี้ยวอยู่หรือไม่, ฟันโต๊ะสูงหรือต่ำเกินไปทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง (วิธีแก้ไขคือใช้โต๊ะที่ปรับความสูงได้ หรือแผ่นรองคีย์บอร์ด, ถ้าปวดไหล่ข้างที่จับเมาส์ให้เช็กระยะเมาส์ ควรอยู่ในระยะที่ศอกชิดลำตัว

แขนขาหรือเสียว เช็كمุมข้อมือ, ข้อมือควรขนานกับศอกจนถึงปลายนิ้ว, เช็คว่าเอี้ยวคออยู่หรือเปล่า, เช็คว่ามีแรงกดบนข้อมือหรือแขนช่วงล่างหรือไม่

ปวดหลังด้านซ้าย เช็คว่าความสูงของเก้าอี้, เก้าอี้ควรตั้งฉากกับพื้น ต้นขาควรอยู่แนวระนาบเดียวกับพื้น, เช็คว่านั่งโน้มตัวไปข้างหน้าหรือไม่ ควรนั่งให้หลังชิดพนัก, เช็คว่าระยะความลึกของเบาะนั่งทำให้เราไม่ได้พิงหลังกับพนักหรือไม่

เก้าอี้หรือขาด้วด้านซ้าย เช็คว่าความลึกของเบาะเพื่อไม่ให้มีแรงกด ขอบเบาะกับเข่าด้านในควรมีช่องว่าง ๒-๓ นิ้ว, เช็คว่าความสูงของเก้าอี้ให้เข่าตั้งฉาก ๙๐ องศา ต้นขาอยู่ในแนวระนาบกับพื้น, มีที่รองเท้าหรือที่พิงเท้า

วิฟาร์ วิจัย

“วิฟาร์” หรือแมว เป็นสัตว์ใกล้ชิดมนุษย์มาช้านาน อย่างน้อยที่สุดก็มีหลักฐานจารึกและมัมมี่แมวในอียิปต์อายุมากกว่า ๔,๐๐๐ ปี และหลักฐานอื่นที่เก่าแก่กว่านั้นมากซึ่งพบที่ไซปรัส แต่ยังเป็นที่ยกเถียงกันอยู่ อย่างไรก็ตามหากหลักฐานนี้เป็นจริงแมวก็น่าจะอยู่ร่วมกับคนตั้งแต่เมื่อเกือบหมื่นปีก่อน

การวิเคราะห์ดีเอ็นเอในไมโตคอนเดรียของซากแมวเก่าแก่รวม ๒๐๐ ซาก ทำให้นักวิจัยฝรั่งเศสสรุปได้ว่าแมวกุุ่มแรกของโลกน่าจะเข้ามาอยู่ร่วมกับมนุษย์ตั้งแต่เริ่มยุคเกษตรกรรมอย่างแพร่หลายในพื้นที่รูปจันทร์เสี้ยวอันอุดมซึ่งกว้างใหญ่ทีเดียว เพราะครอบคลุมแถบตะวันออกกลาง กินพื้นที่ของอิรัก ซีเรีย เลบานอน อิสราเอล ปาเลสไตน์ และจอร์แดน ฟากหนึ่งจดอียิปต์ ขณะที่อีกฟากก็จดด้านตะวันออกเฉียงใต้ของตุรกีและชายขอบตะวันตกของอิหร่าน

โดยสรุปคือคนสนิทสนมกับแมวตั้งแต่ครั้งแรกทำการเกษตร เพราะต้องให้ช่วยจับหนูที่ทำลายพืชผล ก่อนที่แมวจะติดตามคนลงเรือออกพิชิตดินแดนใหม่ ๆ ด้วยสาเหตุเดียวกัน เพราะหนูที่แอบลงเรือคอยกัดทำลายส่วนประกอบต่าง ๆ ของเรือจนเสียหาย ซึ่งอาจร้ายแรงขนาดทำให้นักบุกเบิกหรือพ่อค้าพินาศถึงแก่ชีวิตได้

การออกไปค้นหาโลกใหม่และต้องอยู่บนเรือ จึงไม่น่าแปลกใจที่แมวจะชอบกินปลา!

ปัจจุบันในสหรัฐอเมริกาแม้ว่ามีบรรดาผู้เลี้ยงสุนัขมากกว่าแมวเล็กน้อย แต่หากนับจำนวนตัวของสัตว์เลี้ยงแล้วมีแมวเกือบ ๔ ล้านตัว มากกว่าสุนัขเกือบเท่าตัว ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจเท่าไร เพราะแมวตัวเล็กกว่าเจ้าของ (หรืออันที่จริงทาสแมว - ฮา) จึงมักเลี้ยงได้หลายตัวพร้อม ๆ กัน

อย่างไรก็ตามสัดส่วนการเลี้ยงแมวในแต่ละรัฐแตกต่างกันซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอีก เพราะแต่ละรัฐก็เกือบจะเป็นประเทศแล้ว ภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ไม่เหมือนกันคงมีส่วนเป็นปัจจัยในการเลือกสัตว์เลี้ยงประจำบ้านไม่มากนักน้อย

เรื่องประโยชน์ของสัตว์เลี้ยงนี้มีคนทำวิจัยไว้พอสมควร ขอยกตัวอย่างงานวิจัยของนักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยไมอามีร่วมกับมหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พวกเขาพบว่าคนที่มีสัตว์เลี้ยงจะมีร่างกายที่ฟิตแอนด์เฟิร์มกว่า (สงสัยต้องไล่ตามจับบ่อย) รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวน้อยกว่า (ก็แหล่งละสี มั่ววุ่นกับการปรนนิบัติแมวหมา) มีความระมัดระวังและรอบคอบมากกว่า (ต้องคิดเผื่อพวกเขาจะคุณ!) เป็นคนเปิดกว้าง กลัวอะไรยากกว่า และปรับตัวได้ดีกว่า

สิ่งสำคัญคือเป็นคนทีภาคภูมิใจในตัวเองมากกว่า!

ก่อนหน้านี้อิเคยมีงานวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีสัตว์เลี้ยงจะเจ็บป่วยไม่บ่อยเท่าคนที่ไม่มีสัตว์เลี้ยง ขณะที่ผู้ป่วยเอดส์ที่มีสัตว์เลี้ยงก็มีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าคนที่ไม่มีสัตว์เลี้ยงใด ๆ

ในงานวิจัยฉบับที่ว่านี้มีผลการทดลองสามการทดลอง การทดลองสุดท้ายน่าสนใจ เขาให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ๙๗ คน อายุเฉลี่ย ๑๙ ปี เขียนความรู้สึกตอนโดนปฏิเสธ (เช่น ไม่ให้ร่วมกลุ่มหรือหักอก) จากนั้นก็ให้เขียนเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด เพื่อนรัก หรือไม่ก็วาดแผนทิมหาวิทยาลัย (เพื่อใช้เป็นตัวควบคุมไว้เปรียบเทียบ)

ข้อสรุปที่ได้คือการเขียนถึงสัตว์เลี้ยงช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ไม่ต่างกับเขียนระบายความทุกข์กับเพื่อนรัก!

การที่คนใกล้ชิดสัตว์เลี้ยงอย่างแมวมาช้านานและมีคนเลี้ยงแมวอยู่มาก จึงทำให้มีงานวิจัยที่น่าสนใจเกี่ยวกับแมวมากตามไปด้วย บางเรื่องก็เน้นย้ำความเชื่อเดิม แต่ก็มีย่างที่ออกจะขัดกัน เช่น มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Behavioural Processes* ค.ศ. ๒๐๑๗ ระบุว่า เมื่อทำการทดลองกับแมวที่โตแล้วเพื่อเปรียบเทียบว่าพวกมันสนใจอาหาร ของเล่น กลิ่น หรือปฏิสัมพันธ์

RAIN
SHORT
THAT MAKES
PURRING KITTY
ARM-SHEDDING
MA...

Mapping of the CAT BRAIN

OBSESSION WITH IMAGINARY INSECTS

MYSTERIOUS ADORATION OF JUST ONE SPOT ON THE BED

SEMI-INDOMITABLE FEAR OF VACUUM CLEANERS

SHEDDING ON FRESHLY VACUUMED SURFACES

COMMITMENT THAT GETS LARGER WHEN CAT PENER SONAR IS ACTIVATED

ASTHMATIC PERSONALITY

HATRED OF BIRDS

SECRET CIRCUIT THAT MAKES A PURRING KITTY AN ARM-SHEDDING MACHINE

TOTAL AREA WHICH ARE FOR THE CAT'S BRAIN IS TWO TIMES THE SIZE OF A HUMAN'S



คำที่รับฟัง

©1992



นักวิจัยชาวอิตาลีเคยทำวิจัยพบว่า ปัญหาใหญ่ที่เป็นสาเหตุให้เจ้าของส่วนใหญ่ สื่อสารกับแมวได้ไม่ดีนักก็คือ คนเหล่านี้ ไม่สามารถสังเกตหรือจับสัญญาณ อารมณ์ของแมวได้อย่างถูกต้องนั่นเอง

กับมนุษย์มากกว่ากัน ผลลัพธ์ที่ได้คือ แมวส่วนใหญ่ชอบเล่นกับคนมากกว่า ตัวเลือกอื่น!

เคยมีการทดลองแบบนี้ในสุนัขตั้งแต่ คริสต์ทศวรรษ ๑๙๙๐ แต่น่าแปลกใจว่า กลับไม่เคยมีใครทดลองกับแมวบ้าง จนกระทั่งมาถึงงานวิจัยนี้ ซึ่งผลการวิจัย ชัดกับความเชื่อแบบเหมารวมของคนทั่วไปที่ว่า แมวเป็นสัตว์ที่หมกมุ่นกับตัวเอง เอาแต่ใจ ไม่ชอบเข้าสังคมนัก และฝึกให้แสดงไม่ได้

อันที่จริงอาจจะฝึกแมวได้ระดับหนึ่ง หากใช้ตัวล่อหรือรางวัลที่เหมาะสม แม้ว่าจะยากกว่าการฝึกสุนัขก็ตาม

นักวิจัยชาวอิตาลีเคยทำวิจัยพบว่า ปัญหาใหญ่ที่เป็นสาเหตุให้เจ้าของส่วนใหญ่สื่อสารกับแมวได้ไม่ดีนักก็คือ คนเหล่านี้ไม่สามารถสังเกตหรือจับสัญญาณอารมณ์ของแมวได้อย่างถูกต้องนั่นเอง

ฉะนั้นห้ามไปโทษแมว!

คราวนี้มาดูที่เรื่องของดนตรีบ้าง มีงานวิจัยแสดงผลของดนตรีกับมนุษย์ อยู่มาก เช่น พบว่าการเลือกดนตรีที่เหมาะสมช่วยลดความกังวลใจ ความเครียด และแม้แต่ความเจ็บปวด มีการศึกษาการใช้ดนตรีช่วยรักษาผู้ป่วยโรค ลมชักและช่วยให้ผู้ป่วยหลอดเลือดสมอง ฟันตัวดีขึ้น ดนตรีช่วยแม้กระทั่งเรื่อง ความจำ

สำหรับในสัตว์เลี้ยง มีผลการวิจัย ในสุนัขว่าดนตรีช่วยลดความเครียดของ

พวกมันได้ และไม่นานมานี้เองนักวิจัย จากมหาวิทยาลัยเวียนนาสก็พบว่า แมวก็เช่นกัน

นักวิทยาศาสตร์กลุ่มนี้พบว่าแม้แมว จะดมยาสลบอยู่ แต่ก็ยังตอบสนองต่อ เสียงดนตรี ซึ่งสอดคล้องกับงานของ นักวิจัยชาวโปรตุเกสที่แสดงถึงการตอบสนองต่อเสียงดนตรีเช่นกัน และยังไปกว่า นั้นดนตรีที่ต่างกันก็ตอบสนองแตกต่างกันด้วย แมวจะผ่อนคลายเมื่อได้ฟังเสียง ดนตรีคลาสสิกมากกว่าเพลงป๊อปหรือ เฮฟวี่เมทัล

เรื่องที่น่าสนใจคือเรารู้กันมานานแล้วว่าคนส่วนใหญ่ชอบดนตรีที่มีบีต (beat) ใกล้เคียงกับจังหวะการเต้นของหัวใจ ขณะหยุดพัก โดยมีความถี่ของเสียงอยู่ในช่วงเสียงร้องของมนุษย์เอง สำหรับแมวความถี่ของเสียงที่ชอบจะอยู่สูงกว่าเสียงที่มนุษย์ชอบราวสองออกเทฟ (octave)

อีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจของทีมนสรัฐฯ เผยให้รู้ก็คือ แมวที่เข้าร่วมการทดลอง จะชอบดนตรีที่มีจังหวะหรือความเร็ว (tempo) จำเพาะกับแต่ ละตัวไม่เหมือนกัน แต่มักจะชอบดนตรี ที่ใกล้เคียงกับเสียง ที่แมวทำเอง เช่นเสียง คราง

จะเห็นได้ว่าทั้งคนและแมวก็นิยมเสียงตาม "รูปแบบ" ที่ตัวเองคุ้นเคย

มาถึงงานวิจัยสุดท้ายที่ยากจะเล่า คำถามที่น่าสนใจคือคนเลี้ยงแมวจำนวนมาก นั่นก็คือพวกแมวที่จำชื่อตัวเองได้บ้างหรือไม่ เพราะเรียกแล้วไม่ค่อยหัน ไม่ค่อยสนใจ แต่มันๆ ที่ก็ทำท่าคล้ายๆ กับจะรู้ว่าเป็นชื่อของมันเอง ยิ่งงันแน่

ทีมนักวิจัยที่มหาวิทยาลัยโตเกียวทดลอง ให้แมวตามบ้านและในคาเฟ่แมวลองฟัง ชื่อของมันเอง เปรียบเทียบกับชื่อแมวตัวอื่นที่อยู่ร่วมกัน และค่านามทั่วๆ ไป

ผลลัพธ์ที่ได้คือทั้งแมวตามบ้านและในคาเฟ่แมวต่างก็แสดงปฏิกิริยาตอบสนองกับชื่ออย่างจำเพาะ และแยกแยะชื่อของมันเองออกจากค่านามหรือชื่อแมวตัวอื่น ๆ ได้ในยามเมื่อคนที่ไม่คุ้นเคย เรียกพวกมัน แม้แมวในคาเฟ่จะแยกชื่อตัวเองได้แบบงงๆ ...คือแยกได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ไม่แม่นยำนัก

ฉะนั้นก็จงมั่นใจได้เลยว่า หากคุณเรียกชื่อแมวที่บ้านแล้วมันไม่แสดงอาการสนใจใดๆ นั่นก็อาจเป็นเพราะพวกเขาเลือกที่จะไม่สนใจคุณจริงๆ (ฮา)! ๓



ทะเลหมอก
ดอกบัว (พูด)
และบางสิ่ง

ใน

เบตม

เบตมเป็นอำเภอทางใต้สุดของจังหวัดยะลา
ซ่อนตัวอยู่ในหุบแอ่งกระทะ กลางห้อมล้อมของทิวเขาสูงนับร้อยพันเทือก
ที่นักเดินทางต้องฝ่าข้ามหากหมายมุ่งจะสัมผัสเงาออก

เรื่อง : *วิระศักร จันทรสังแสง* ภาพ : *วีจิตต์ แซ่ฮ้ง*

สกายวอล์กเหนือทะเลหมอก
แห่งเดียวในเมืองไทย แลนด์มาร์กใหม่
ที่ถือเป็นหน้าตาของเบตมยุคนี้





ภูมิประเทศของเขตกึ่งเป็นเทือกเขาชันซ้อน มีแม่น้ำปาดานี้ไหลผ่าน ซึ่งตอนบนกลายเป็นทะเลสาบหลังการสร้างเขื่อนบางลำภู ชนชนและพื้นที่เกษตรกรรมกระจายอยู่ตามร่องหุบและเชิงเขา ร่องรอยไปจนถึงป่าดงดิบหนาทึบ “ฮาลา” ฝืนป่าที่ให้กำเนิดทะเลหมอกแห่งปักษ์ใต้ตลอดทั้งปี



เบตงเป็นแดนใต้สุดของไทย **แผ่นดินรูปใบหอก**
ขนาด ๑,๓๒๘ ตารางกิโลเมตร ยื่นเข้าไปในแดน
มาเลเซีย ประชากรราว ๖ หมื่นคน อาศัยอยู่ท่ามกลาง
ทิวเขาซับซ้อนห่างไกลจนเหมือนตัดขาดจากบ้านเมืองอื่น
ทำให้เบตงคล้ายเมืองลับแลในถิ่นใต้มายาวนาน





**หอนาฬิกา นกนางแอ่นเกาะบนสายไฟ
และตู้ไปรษณีย์ใหญ่ที่สุดในโลก** ใครเดินทางตามถนนสาย ๔๑๐
(ด้านขวาของภาพใหญ่) เข้ามาจนเจอสามสิ่งนี้ ก็บ่งบอกว่าได้มาถึงใจกลาง
ของเมืองเบตงแล้ว



โรงเรียน
คุณ

แม้ตั้งอยู่ในหุบเขาห่างไกลสุดชายแดนใต้
แต่เป็นที่ยอมรับกันว่า**จงฝามูลนิธิ**
เป็นโรงเรียนสอนภาษาจีนใหญ่ที่สุดในเมืองไทย
ปัจจุบันมีนักเรียนกว่า ๑,๐๐๐ คน





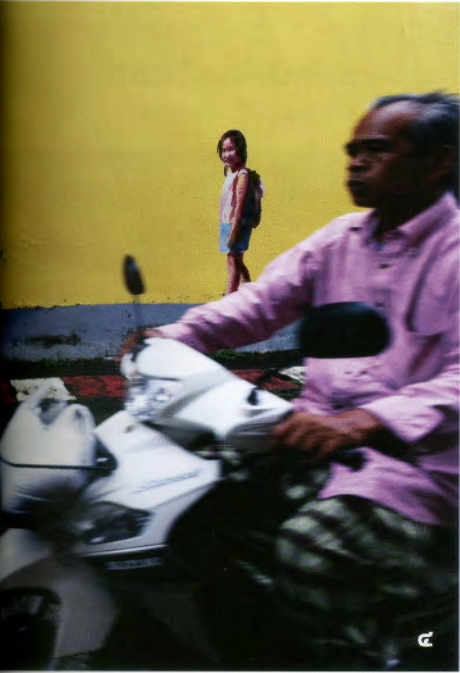
คนเบตงบอกตรงกันว่า การท่องเที่ยวเป็นเพียงเงื่อนไข
เป้าหมายที่แท้จริงอยู่ที่ **คุณภาพชีวิตของคนท้องถิ่น**
ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์หลักของการพัฒนาเมืองเบตงในปัจจุบัน
โดยมุ่งเน้นความมั่นคงยั่งยืนของชุมชน ธรรมชาติ
ทรัพยากร



อัยเยอร์เวงเป็นตำบลที่อยู่กลางป่าเขาสูงชัน และห่างไกลจากตัวอำเภอเบตงมากที่สุด เคยเป็นแดนกันดาร ที่แม้แต่คนเบตงยังไม่กล้าเยือน แต่ตอนนี้สถานการณ์ เปลี่ยนไป สกายวอล์กทะเลหมอกอัยเยอร์เวง กลายเป็นหลักหมายที่ดึงดูดผู้มาเยือนได้วันละเป็นหมื่นคน พร้อม ๆ กับการเปิดตัวแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ๆ ทั้งน้ำตก ป่าดอกบัวผุด น้ำพุร้อน (กาแฟช้ำ) ที่คนท้องถิ่นดื่มกินได้ ไร้กลิ่นกำมะถัน







๑



๒

๑ ที่เก็บข้าวเปลือกเก่าแก่ที่บ้านกุงจนอง หัตถกรรมจากยุคโบราณที่ประดิษฐ์จากแผ่นไม้ชั้นเดียว
 ๒ ไทเบตง ไทพื้เมืองจากบนทลกว่างซี ประเทศจีน ที่ผ่านการพัฒนาสายพันธุ์มานับร้อยปี จนกลายเป็นพันธุ์ประจำถิ่นที่ขึ้นชื่อของเบตง
 ๓ อีกเรื่อง “หนึ่งเดียวในเมืองไทย” ก็คือเบตง-ยะลา ใช้รถเบนซ์เท่านั้น และเช่นเดียวกับรถแท็กซี่ทุกคนในเมืองนี้ที่ใช้ป้ายทะเบียน “เบตง”
 ๔-๖ ส่วนหนึ่งของสตรีตอาร์ตหรือกราฟฟิตี้ ภาพศิลปะริมทางเดินที่เกิดขึ้นในวาระ ๑๑๑ ปี เมืองเบตง เมื่อปี ๒๕๖๐ จากการประสานงานของไทเอ็กซ์ ในบทบาทเลขาฯ นายกเทศมนตรีเมืองเบตงในขณะนั้น ปัจจุบันเขาผันตัวเองเป็นพ่อค้าปลาเกลือทะเลหรือปลาลวงชมพู ซึ่งเป็นปลาที่มีราคาสูงที่สุดในยุคนี้ก็ว่าได้



๓

๔



หลังมีหนังเรื่อง **ไอเคเบตง** (OK Baytong) ออกมาเมื่อปี ๒๕๕๑ หนังสื้ก็เป็นคล้ายโลโก้ของเมืองที่ใช้กันทั่วไปในทุกเรื่องทุกสถานการณ์



นอกจากความเป็นศาสนสถาน **มัสยิดเก่าแก่ บับร้อยปี** แห่งนี้ยังยืนยันถึงช่วงเวลาการตั้งถิ่นฐานของชาวมลายูมุสลิมในเบตง ส่วนพุทธศาสนานั้นกล่าวกันว่าเข้ามากับชาวสยาม



การนิยมนำภาพของคนจีนยุคบุกเบิก ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการบันทึกประวัติศาสตร์ในท้องถิ่น
อย่างบรรพบุรุษเชื้อสายโอบาซาน ๑๕๐ ปี “ว่านยี่ไร่” ที่หมู่บ้านจีนฮากกา กม. ๔



“ต้นแบบเมืองสยามอันท์” เป็นสมญาที่
เพิ่งได้มาตอนหลัง ตามความเป็นจริงเมืองเบตงเป็นที่รวม
ของคนหลากหลายชาติพันธุ์มาตั้งแต่ยุคเริ่มสร้างบ้านเมือง
ต่อเนื่องมาจนในปัจจุบัน

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

