

P'CANOON AT UKUCAFÉ

ISSUE 03
KING OF UKULELE

MUZIK : Nick Acosta Ukulele
COLONIAN WILLIAMBURG
RUBY FALLS & ROCK CITY
SNOWPOCALYPSE
QUEEN OF HILL STATIONS
BLOOMING SEASON 'HANAMI'



อุคูคาเฟ่



CRAFTSTUDIO
c a s t i n g s t u d i o



FREE Wi-Fi

EDITOR'S TALK

ผ่านไปสอเล่นกับแนวคิดบวกกับแรงบันดาลใจดี ๆ ที่พี่สรรหาเรื่องราวมาให้จากความทุ่มเทของทีมงานทุกคน หวังว่า น้องๆ จะได้รับสิ่งที่ไปสร้างแรงบันดาลใจได้ นอกจาก UNDO MAGAZINE จะเป็นพื้นที่ให้น้องๆ ได้ขีดเขียนแล้ว ยังเป็นที่ๆ น้องสามารถ PR งานกิจกรรมต่างๆ ขอมหาวิทยาลัยได้อีก เหมือนอย่างล่าสุดที่ได้ไปดูละครเวทีภาษาอังกฤษ ของคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ มศว.ประสานมิตร เมื่อเดือนที่แล้ว น้องๆ สมัยนี้มีความสามารถมากมาย แต่ไม่มีพื้นที่ให้คนรับรู้จริงๆ UNDO MAGAZINE เป็นสื่อกลางให้ละครับ

ฉบับนี้ภูมิใจนำเสนอมากๆ เนื่องจากพี่คนนี้เป็นครูคนแรกขอผมในการหัดเล่น Ukulele พี่ขบขันวัลลภ เจียรสภิต ชอบอยู่คำหนึ่งที่พี่บอกเสมอ คือ

เล่นอะไร ทำอะไร ด้วยความสุข และทำอย่างจริงจัง แล้วทุกอย่างจะดีเอง อันนี้เรื่องจริงครับ จะประสบความสำเร็จไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องพยายามและอดทน ใครอยากรู้เรื่องราวความเป็นมา Ukulele ยากใหม่ในการหัดเล่น ได้อะไรจากการเล่น Ukulele และกระแสร้อนแรงของ Ukulele ในบ้านเรา ฉบับนี้ตอบโจทย์แน่นอน

อีกหนึ่งบทสัมภาษณ์ที่พี่ผมคิดว่า เปิดโลกและมุมมอง เรื่องการอนุรักษ์สัตว์และสิ่งแวดล้อมกับบทสัมภาษณ์สัตว์แพทย์หญิงพิชราภรณ์ แก้วไม่หรือ หมอฟ้า หมอหญิงผู้ดูแลสัตว์ทะเลหายากหลายๆ คน คงไม่รู้ว่ อาชีพนี้ใช้ความเสียสละและความอดทนสูงมากแค่ไหน ต้องขอขอบคุณหมอฟ้าที่สละเวลาให้ความรู้พวกเรา และน้อง IGGY De Guay มากๆ นักเขียนหน้าใหม่ใน UNDO MAGAZINE ที่สัมภาษณ์และเปิดมุมมองให้แก่น้องๆ

รัก ทำสิ่งดีๆ และอย่าลืมที่จะตอบแทนสังคมนะครับ

Sakchai Piyaboon

Editor-In-Chief

FB: [chai.sakchai](#)

FREE
ON
YOUR
STYLE

เปิดพื้นที่สำหรับนักเขียนหน้าใหม่ที่ต้องการนำเสนอเรื่องราวของตัวเอง ผ่านงานเขียนบทความ เรื่องสั้น ภาพถ่าย งานศิลปะ งาน Illustration, Animation, Motion Graphic และหนังสือ ฯลฯ ส่วนได้ไม่จำกัดแนว

ผลงานของน้องๆ จะได้เผยแพร่ และลงบน

UNDO MAGAZINE



- 03 EDITOR TALK
- 05 CONTRIBUTORS
- 06 CALENDAR
- 07 MUZIK : Nick Acosta Ukulele
- 08 COLONIAL WILLIAMSBURG
- 13 COOKING BY KIK : สປາเกิดดีหอยตลับ
- 14 RUBY FALLS & ROCK CITY
- 20 HOW DO YOU TAKE YOURS?
- 25 INTERVIEW : P'Canoon Uku Café
- 32 SNOWPOCALYPSE
- 44 ILLUSTRATION SHOWCASE
- 46 INTERVIEW : หมอฟ้ากับการช่วยเหลือเพื่อนในโลกสีน้ำเงิน
- 52 QUEEN OF HILL STATIONS
- 56 Blooming season "Hanami"
- 76 D.I.Y. : DECORATE SUNGLASSES FOR SUMMER
- 78 สัมภาษณ์นักร้องสาวใจดีได้วาน ตอนที่ 2
- 88 GAME : DEAD SPACE 2
- 98 เก็บเล็กผสมน้อยเรื่อน้องหมา

Consults

Sombat Piyaboon
Surapong Thammabuth

Editor in Chief
Sakchai Piyaboon

Deputy Editor
Apinantn S.Pruek

Interviewer
Supansa Tubsakool

Contributors

Tomomi Hamada
Suwanit Downing
Kik
Rawin Cheasagul
Golfie Suthanun
Pan
Phone
Moo Brador
Hut

Charlee
Plengindie
Daywalker
iza
iggy de guy
Napak
นางสาว รินดี

WHERE TO FIND US

WEB
WWW.UNDOMAG.COM

FACEBOOK
WWW.FACEBOOK.COM/UNDOMAGAZINE

TWITTER
UNDOMAGAZINE

ADVERTISING ENQUIRIES CAN BE
DIRECTED TO
UNDOMAGAZINE@GMAIL.COM

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in whole or in part without permission from publisher. The views expressed in Undo Magazine are those of the respective contributors and are not necessarily shared by the publisher.

Tomomi Hamada

I met her at Osaka. Nice girl has more good view in lifestyle. I finally persuaded her to write topics about her hometown. ได้พบสาวญี่ปุ่นใจดีเมื่อครั้งในโอซาก้า นุ่มนวลและแนวคิดดีๆ เลยชวนมาถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับญี่ปุ่น



Suwanit Downing

สาวสวยผู้ยอมเสียสละอาชีพมีค่า ใฝ่เกียรติมาเขียนเรื่องราวการท่องเที่ยวและใช้ชีวิต Australia ปัจจุบันเธออยู่ที่ Melbourne รับงานอิสระกับ บริษัทโฆษณาชื่อดังใน Melbourne และ Sydney



Kik

สาวโซซัด ด้วยไลฟ์สไตล์ที่ชอบ Hang Out กับกลุ่มเพื่อน ใจรักการทำอาหาร หลากหลายเมนูที่เคยผ่านสายตา จังไม่พลาดที่จะชวนมาถ่ายทอดสูตรอาหารดีๆ



Moobrador

Creative Group Head จากบริษัทโฆษณาชื่อดัง ได้ให้เกียรติมาเขียนเกี่ยวกับการดูแลสุนัขที่แสนรักด้วยการเขียนในสไตล์ที่เข้าใจง่าย สามารถดูแลน้องหมาเบื้องต้นได้ด้วยตัวท่านเอง



Golfie Suthanun

สาวสวยที่อาศัยและทำธุรกิจส่วนตัวที่อเมริกา จะมาเล่าเรื่องราวของการอยู่และการท่องเที่ยวที่ Virginia Beach VA อีกที่ยังมีสิ่งที่น่าสนใจอีกต่างๆ มากๆ ได้จากที่นี่



CONTRIBUTORS AT

hut

สาวน้อยผู้มีลายเส้นเป็นเอกลักษณ์ และไอเดียเป็นเหมือนโมหิ



iza

ชอบการผจญภัย ชอบเฟี้ยวชอบรักธรรมชาติ รักสัตว์



Phone

การวาดการ์ตูนน่าจะเหมาะกับสาวน้อยชาวฟินแลนด์ ทุกภาพที่วาดออกมาแสดงถึงเรื่องราวได้มากกว่าคำอธิบาย



Rawin Cheasagul

หนุ่มน้อยที่ไปศึกษาปริญญาโทต่อที่อเมริกา จะมาเล่าเรื่องราวตั้งแต่การใช้ชีวิตของนักศึกษา และการท่องเที่ยวในแบบต่างๆ ปัจจุบันอยู่ที่ Columbia, Missouri



Charlee

หนุ่มนักวาดภาพประกอบที่สื่อถึงความฝัน ความหวัง ความคิด จากคณะศิลปกรรม มหาวิทยาลัยกรุงเทพ



UNDO MAGAZINE

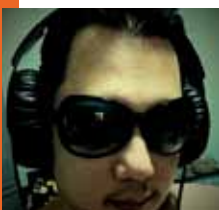
Napak

ผู้ก่อตั้งร่วม และ ดีไซน์กราฟิก colormyujazz.com



DayWalker

ชายหนุ่มผู้ให้ความสำคัญกับชีวิต เปิดกว้างกับศิลปะทุกรูปแบบ รักเด็กและสุนัขตัวเล็กๆ



นางสาว วินดี้

สาวน้อยบ้า Fashion รักการแต่งตัว หาจินเล่การ Mix & Match เป็นชีวิตจิตใจ



iggy de guy

ชายหนุ่มร่ร่อน ที่มาพร้อมทั้งเรื่องราวของวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและการอุปถัมภ์



THANK YOU

CALENDAR

นิทรรศการ “จะถ่ายอะไรเมื่อพวกเรา หลงทาง?”

วันที่ 6 ก.พ. - 6 เม.ย. 2554

@ วัฒนธรรมโฮตริบจาว
ข้าวหอศิลปวัฒนธรรมแห่ง
กรุงเทพมหานคร

WHAT SHALL
WE DO
WHEN
WE LOSE
OUR WAY?

นิทรรศการภาพถ่ายแฟชั่น “แฟชั่น 3”

วันที่ 18 ก.พ. - 10 เม.ย. 2554

@ ชั้น 8 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร



นิทรรศการ

MFA 07 Second Strike

วันที่ 12 มี.ค. - 18 มี.ค. 2554

@ หอสมุดโอ 4 หอศิลปวัฒนธรรมแห่ง
กรุงเทพมหานคร



Photoshop Workshop Mood and Tone # 17

วันอาทิตย์ที่ 20 มีนาคม 2554



นิทรรศการ ถิ่นพริกถิ่นขิง

วันที่ 24 มี.ค. - 7 เม.ย. 2554

@ ผนังไก่อ ชั้น 3-4

หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

CREATIVITIES UNFOLD
BANGKOK 2010

PLAY
FROM PASSION TO BUSINESS

ทำเป็นเล่น เห็นเงินล้าน

นิทรรศการ ทำเป็นเล่น เห็นเงินล้าน

วันที่ 20 - 21 มีนาคม 2554

ณ โรงภาพยนตร์ศาลาล่า
สยามสแควร์



Photoshop Workshop Advance Photoshop # 3

วันอาทิตย์ที่ 27 มีนาคม 2554



NICK ACOSTA UKULELE

ท้อแท้ สิ้นหวัง อารมณ์แบบนี้เกิดได้กับทุกคน บวกคนโกซโซคชะตา โทษโอกาสที่มีไม่เหมือนคนอื่น จริงๆ แล้วทุกคนมีโอกาสดำเนิน อยู่ด้วยความรู้สึกอยากไขว่คว้าและอยากทำให้ฝันเป็นจริง ถ้า บวกคนมีอวัยวะไม่ครบ 32 เหมือนเราๆ ท่านๆ แต่สามารถสร้างฝัน ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ สร้างความสุขให้คนอื่นได้ละ พอจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นสิ้นหวัง ท้อแท้ได้ไหม???



อยากพูดถึงเด็กคนหนึ่งที่มีพรสวรรค์ตั้งแต่เกิด ที่ทำทุกอย่างด้วยความรัก ความชอบ และเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ใครหลายๆ คน เด็กคนนี้ ชื่อ Nick Acosta หนุ่มน้อยชาวฮาวาย วัย 14 ปี เล่น Ukulele ได้ไม่แพ้คนธรรมดา ได้รับเชิญไปเล่น Concert มากมาย มองว่า ร่างกายที่ไม่เหมือนกันไม่ใช่อุปสรรคใน

การสร้างสิ่งต่างๆ จิตใจและความตั้งใจต่างหากที่ทำให้มีความสุข ความสำเร็จเกิดได้ แรงบันดาลใจที่ทำให้ Nick Acosta มาถึงจุดนี้คือ ความไม่ยอมแพ้ ความอดทน การฝึกฝนอย่างหนัก และความคิดที่ว่า ทุกคนสามารถทำทุกอย่างได้ถ้าไม่ยอมแพ้



COLONIAL WILLIAMSBURG BE PRESENT IN THE PAST

Williamsburg is the heart of Colonial Virginia, a city of about 12,000 people that was the capital of the British colony of Virginia from 1699 to 1780. At the time Virginia was England's oldest and richest colony, particularly thanks to the tobacco plantations that had sprung up. Williamsburg itself is a pretty town set among in rolling verdant terrain and its downtown core features the Colonial Williamsburg Historic Area which recreates 18th century Williamsburg.



The idea for this area originated with Reverend Dr. Goodwin of Williamsburg's Bruton Parish Church who was concerned about the survival of Colonial-era buildings and approached billionaire John Dr. Rockefeller Jr. in 1924 to initiate the recreation and restoration of Colonial Williamsburg. Many of the colonial structures that had been torn down earlier were recreated, including the Governors Palace and the Capitol Building. Other important historic buildings include the Bruton Parish Church and the Raleigh Tavern.



Historic Area

The Historic Area of Colonial Williamsburg stretches over 301 acres, and includes 88 original 18th-century structures. Hundreds of houses, shops and public outbuildings are re-constructed on their original foundations. Some buildings are open to the public, while others are private residences and administrative offices. A flag at a building's entrance indicates that the site is open.



COLONIAL WILLIAMSBURG

R. Charlton's Coffeehouse

In November 2009, R. Charlton's Coffeehouse became the newest reconstructed building on Duke of Gloucester Street in 50 years. An authentic 18th-century coffeehouse, this exhibition building is now open to ticketed guests. R. Charlton's Coffeehouse is located just across from the Capitol.



Homes and public buildings

Nose through the homes of the elite gentry class and everyday middling sort. Period furnishings and knowledgeable costumed interpreters let history surround you in three dimensions. See where Virginia's first signer of the Declaration of Independence, George Wythe, slept. Experience the connection between life and land at Great Hopes Plantation.

Political sites

Mere brick and mortar contained the combustion of ideas that were catalyst to the American Revolution. The opulent Governor's Palace was the embodiment of British order in the colonies. The Capitol was witness to the vote for America's move to independence. The Raleigh Tavern's neutral setting encouraged free debate. The Magazine held the colony's guns and ammunition, standing as a literal symbol of self-reliance.





Great Hopes Plantation

Experience 18th-century rural farming on a Virginia plantation. See African American slave life interpreted through interactive programs and demonstrations.

Gardens

Plants and blooms authentic to Virginia in the 18th century unfurl with the seasons in Historic Area gardens. Take a walking tour of gardens both decorative and functional.



Dining

In the 18th century, Williamsburg's taverns provided comfortable lodgings for travelers as well as serving as places to gather for meals, conversation, and entertainment. Proprietors prided themselves on serving filling meals using the freshest ingredients. Today, Colonial Williamsburg's historic dining taverns carry on these traditions by providing a relaxed and comfortable setting for diners to experience some of the flavor of the 18th century—through atmosphere, entertainments, and food.



Nation Builders

Don't just walk the same streets as Thomas Jefferson, George Washington, and Patrick Henry—walk alongside them. Costumed interpreters undertake years of study to render the founding fathers in first person every day. See them in Revolutionary City's street-theater scenes, or ask your questions during "Conversation With a Founding Father" programs. Alongside these giants of American history, meet people whose faces you won't find on coins or bills. The everyday people you'll encounter in the Historic Area made contributions as momentous as the founding fathers'. Without money, title, property or power, many remarkable individuals influenced the course of America's experiment in self-governance. Meet these preachers, servants, farmers, and craftsmen and hear their stories.



Historic Trades Shops

Practicing tradesmen make Colonial Williamsburg a living town, ringing with clanging hammers and tinged with the smoke of industry. Visit the blacksmith, see what the saddler is working on, smell what's cooking in the kitchens, and more. Twenty trades are practiced with 18th-century methods and tools.

Rare Breeds

Hoofs and horns have as large a role in making the Historic Area authentic as human hands. The rare breeds program populates Williamsburg's pastures and pens with animals that would have been here 200 years ago: the sheep, cows, horses, oxen, chickens and fowls that scratched the dirt and loped the lanes. See them throughout the town.

วันนี้ลองเปลี่ยนบรรยากาศ พามาเที่ยวเมืองประวัติศาสตร์ของ รัฐเวอร์จิเนียกันดูบ้าง Colonial Williamsburg เป็นเมืองเก่าที่ เต็มไปด้วยเรื่องราวในอดีตที่น่าสนใจ เป็นแหล่งท่องเที่ยวจุดสำคัญ ของชาวอเมริกัน ที่สนใจประวัติความเป็นมาของประเทศอเมริกา ในยุคค.ศ.ต้นๆ ที่นี้ยังเต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์ของวิถีชีวิตผู้คนท้องถิ่นในสมัยก่อน ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัวของเหล่าชนชั้น ข้าราชการ ขุนนาง แม่บ้าน พ่อบ้านในสมัยก่อน ตึกรามบ้านช่อง การทำ เกษตรกรรม ปศุสัตว์ รวมถึงวิถีรัฐสภาซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมใน ยุคสมัยโบราณ ซึ่งมีการจำลองแบบจากอดีต แบ่งเป็นโซนๆมาไว้ ให้เราได้ศึกษา ดังนั้นในแต่ละวันจะมีนักท่องเที่ยวเดินทางมาถ่ายรูป ถ่ายทำโฆษณาเพื่อย้อนรอยอดีตกันเสมอ

ถ้าจะให้เปรียบกับเมืองไทย น่าจะคล้ายๆกับจังหวัดอยุธยา พอ วกกลับมาพูดถึงเมืองไทยของเรา ทำให้นึกขึ้นมาได้ว่า เพิ่งจะมี ร้านอาหารไทยมาเปิดสาขาใหม่แถวๆนี้ เลยอยากจะขอแนะนำร้าน อาหารไทยที่ขึ้นชื่อเป็นอันดับต้นๆของทางรัฐเวอร์จิเนียตอนใต้ชื่อ ร้านบาวกอกการเดนท์ ถือเป็นความภูมิใจอีกอย่างที่ชาวต่างชาติ ชื่นชอบอาหารไทยของเรามาก ร้านนี้เปิดสาขาแรกเมื่อราวๆยี่สิบปี ก่อน จนถึงปัจจุบันเพิ่มขึ้นเป็นห้าสาขา ครอบคลุมเมืองหลักๆของรัฐ เวอร์จิเนียตอนใต้ ในฐานะที่ผู้เขียนก็เป็นคนไทยในต่างแดน เลยแอบ ภูมิใจแทน ในความสำเร็จของร้านบาวกอกการเดนค์ เพื่อนๆ เห็นไหมคะ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนๆในโลกใบนี้ เราก็สามารถ ประสบความสำเร็จกันได้ ถ้าเราขยัน มุ่งมั่น ตั้งใจจริง และกล้าที่จะ ลงมือทำ อย่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปวันๆ ลงมือทำอะไรสักอย่าง ทำ ในสิ่งที่เรารักและเรากินได้ เชื่อได้เลยว่า ความสำเร็จไม่พ่างไกลเกิน เอื้อม อย่าลืมนะคะเวลามีค่าเสมอ ใช้เวลาทุกนาทีให้มีประโยชน์ พบ กันใหม่ฉบับหน้า จะพาไปเที่ยวเมืองหลวงของรัฐเวอร์จิเนียค่ะ





สปาเก็ตตี้หอยตลับ



1. นำเส้นสปาเก็ตตี้ ต้มในน้ำเดือด จับเวลาประมาณ 8 นาที มีเคล็ดลับในการต้มคือให้ใส่เกลือ และน้ำมันลงในน้ำเดือดเล็กน้อย เพื่อให้เส้นไม่ติดกัน และสังเกตว่า ยาว ๆ ว่าสุกหรือยัง โดยการกัด หากกัดไปแล้วไม่แข็งก็แปลว่า สุกเรียบร้อยแล้ว

2.

จากนั้นเอาผักเส้นออก แล้วเอาน้ำเย็นจืดราดลงไปหนึ่งรอบ พักไว้



3. จากนั้นก็ใส่เนยในกระทะ รอนเนยละลาย ตามด้วยกระเทียม ผัดจนได้กลิ่นหอมเล็กน้อย แล้วตามด้วยหอยตลับ จากนั้นก็ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยดำ ออริกาโน่ พามาซาลชีส พริกแห้ง สิ่งเหล่านี้แล้วแต่ความชอบส่วนตัว ใครชอบรสไหนก็ตามนั้น และผัดไปจนหอยตลับฝาเปิดออกทุกตัว แปลว่า สุกแล้วเรียบร้อยแล้ว



4.

นำเส้นที่พักรอไว้ ลงไปผัด คนให้เข้ากัน แล้วตามด้วยใบโหระพา เพื่อเพิ่มความหอม ขอให้อร่อยกับการทานนะคะ



Photography & Story by
l2aven



RUBY FALLS & ROCK CITY



สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านชาว Undo Magazine ทุกท่าน ได้ข่าวว่าช่วงนี้
อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝนตก (ทั่วๆ ที่น่าจะยังเป็นหน้า
หนาวอยู่ T T) ดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยนะครับ

จากเล่มที่แล้ว ก็ถึงเวลาเริ่มเรียนกันจริง ๆ จัง ๆ
ซะที... เรียนมันทุกวันตั้งแต่เก้าโมงเช้าถึงบ่าย
สามโมงวันจันทร์ถึงศุกร์ เรียนวันละ 5 ชั่วโมง
แผนการบ้านอีกเพียบเลยครับ ต้องทำทั้งแบบ
ฝึกหัด แล้วก็อ่านเตรียม เพื่อที่จะไปคุยกันในห้วง
วันรุ่งขึ้น การเรียนภาษาที่อเมริกา พัฒนาการ
จะก้าวกระโดดมากๆ เพราะทุกอย่างรอบตัวเรา
จะเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด หลังจากเรียนไปสัก
สองเดือน เราจะกล้าพูดมากขึ้น เริ่มดูทีวีรู้เรื่อง
โดยที่ไม่ต้อง เปิด subtitle (ทีวีที่นี่สามารถเปิด
subtitle ได้ครับ แต่ก็จะเป็นภาษาอังกฤษ)

เดือนแรกที่เรียนต้องปรับตัวเยอะมากครับ โดย
เฉพาะเรื่องสำเนียง เพราะถ้าพูดผิด คนที่นี่เค้าจะ
ฟังไม่รู้เรื่องครับ แค่นั่นเสียผิดนิดเดียว เค้าจะ
ฟังไม่ออกทันที เวลาเรียนที่โรงเรียน มันจะมีชั่วโมง
LAB มีแบบฝึกหัด ให้เราฝึกพูดใส่ไมโครโฟน ถ้า
ออกเสียงถูกต้องจะข้ามไปทำข้อต่อไปได้ บ้างครั้ง
เราจะติดอยู่ที่ข้อเนิ่นนาน ๆ มากๆ พูดไปมากกว่า
สิบรอบก็ยังไม่ผ่านสักที โดยเฉพาะประโยคยาวๆ
ก็จะโดนเพื่อนแซวอีก T T

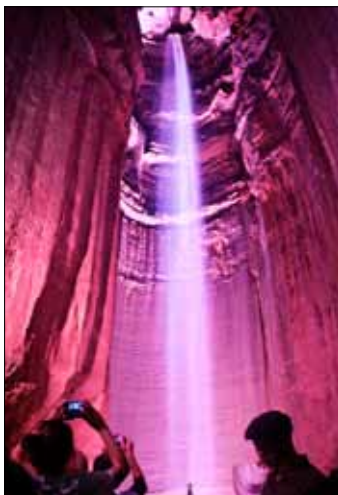
นอกจากนั้นยังได้เรียนรู้อีกเรื่องความแตกต่าง
ระหว่างสำเนียงอเมริกันและอังกฤษ



ข้อสังเกตง่ายๆ นะครับ อเมริกันจะออกเสียง
ตัว “A” เป็น แอ เช่น คำว่า Banana จะ
ออกว่า แบ-แน-แน (ตัวหนาคือคำที่เราต้อง
เน้นเสียง) บ้างคำ จะออกเปลี่ยนจากออกเสียง
“T” เป็น “D” แทน เช่นคำว่า Water จะ
ออกว่า วอ-เดอร์ และหลายๆ คำ คนไทย
ออกเสียงผิด เช่น Value ออกเสียงว่า แวล-
ยู นะครับ ไม่ใช่ แว-ลู่ แบบที่คนไทยอ่านกัน



พอเริ่มสนิทกับเพื่อนๆ เลยเริ่มชวนกันไปเที่ยว ที่แรกก็ Ruby Falls แล้วก็ Rock City ครับ ขับรถไปไม่ไกลมาก ประมาณสอง-สามชั่วโมง ต้องข้ามรัฐไปรัฐ Tennessee ตอนแรกเลยที่ได้ยิน ก็จินตนาการไว้ว่า Ruby Falls คงเป็นน้ำตกที่น้ำเป็นสีสวยๆ แนนอน ส่วน Rock City คงเป็นเมืองของชาวร็อกที่มีแต่คนใส่เสื้อหนัง ขับมอเตอร์ไซด์คันใหญ่ๆ เปิดเพลงร็อกกันทั้งเมือง (แวบแรก คิดอย่างวันจริงๆ นะ) แคมเพื่อนยั้วมาชวนกระ-กัน หัน ข้อมูลไม่พร้อมอีกด้วย





ไปทิว Ruby Falls ก่อนครับ น้ำตก
แห่งนี้อยู่ใต้ดินลึกลงไปใต้ดินถึง 1120
ฟุต (341 เมตร) ตัวน้ำตกสูง 145
ฟุต (44 เมตร) ถ้าจินตนาการไม่ออก
ก็ประมาณตึกสิบกว่าชั้นนะครับ แต่
อยู่ใต้ดิน ต้องลวลีฟท์แล้วเดินเท้าต่อ
เข้าไปอีกประมาณครึ่งกิโลหนึ่งชั่วโมง
เพราะคนจะเยอะมาก ต้องต่อแถวเดิน
เข้าไป - -“ ระหว่างเดิน ไกด์ก็จะ
อธิบายให้ทราบ ถึงประวัติและที่มาของ
ชื่อน้ำตก ซึ่งสุดท้ายก็ไม่ได้มีอะไรเกี่ยว
กับอัญมณี Ruby (ทับทิม) หรือสี
ของมันแต่อย่างใดครับ หากแต่เป็นชื่อ
ของภรรยาผู้ค้นพบน้ำตกนี้ต่างหาก
-* เมื่อเดินไปถึงตัวน้ำตกจะมีเวลาให้
ดูแค่ 3-5 นาทีเองครับ เมื่อชมความ
งามเสร็จไฟก็จะมืดลง จึงถึงเวลาที่เรา
ต้องเดินออกให้ กลุ่มต่อไปได้เข้าไปดูบ้าง
ออกจาก Ruby Falls ก็ไป Rock
City ต่อครับ เตรียมตัวมาฟังเพลง
อะเต็มที ไม่ได้นึกถึงคำแปลอีกคำที่แปล
ว่า “หิน” เลย... ถึงบาวอ้อครับ ถึงที่
แล้วมีแต่หินจริงๆ เหมือนเป็นส่วนหินที่
มีหินก้อนใหญ่ๆ เยอะๆ บ้างส่วนก็เป็น
ของธรรมชาติ บ้างส่วนก็สร้างเพิ่ม
เข้าไป แต่ก็สวยไปอีกแบบครับ มีหินรูป
ร่างแปลกๆ ส่วนที่เรียกความฮือฮาได้
คงเป็น Fat Man’s Squeeze ครับ
ครับ คือจะเป็นช่องแคบๆ เหมือนรอย

แต่ระหว่างหินสองก้อน ที่ถ้าคนตัวใหญ่เกินไปก็จะผ่านไม่ได้ (แคบจริงๆ ครับ) อีกจุดเด่นของที่นี่คือน้ำตกและจุดชมวิวที่สามารถมองเห็นเขตแดนรัฐทั้งหมด 7 รัฐ นั่นก็คือ Tennessee, Kentucky, Virginia, North Carolina, South Carolina, Georgia, และ Alabama เลยทีเดียว

“

ระหว่างเดิน igit ก็จะมีอธิบายให้ทราบถึงประวัติและที่มาของชื่อน้ำตก ซึ่งสุดท้ายก็ไม่ได้มีอะไรเกี่ยวกับอัญมณี Ruby (ทับทิม) หรือสีขอมันแต่อย่างใดครับ หากแต่เป็นชื่อของภรรยาผู้ค้นพบน้ำตกนี้ต่างหาก ”

”



หลังจากที่เต็มอิ่มกับสถานที่ท่องเที่ยวทั่วสองแห่งตั้งแต่เช้าจรดค่ำ (จริง ๆ ซ้าเพราะคนเยอะ T^T) ก็ถึงเวลากลับบ้าน เอรารถแวนไปคันเดียว เพราะจะได้คุยกัน แต่ขากลับ นำข่าวสารคนขับมาครับ เพราะหลับกันหมดเลย > < นับว่าเป็นการเดินทางครั้งแรกที่ทึ่งเหนียว ทั้งสนุกมากครับ เพราะบาวทีกว่าจะคุยกันรู้เรื่องนี้เหวี่ยงตกกันเลย ทั้งทำท่าทักพยายามอธิบาย เพราะมีทักเกาหลี่ จีน ญี่ปุ่น แล้วก็อเมริกัน ^^” เรื่องป่วนๆ ทั้งในชีวิตประจำวัน และที่โรงเรียนยังมีอีกเยอะเลยครับ พบกันใหม่ ฉบับหน้าครับ :)



2010
edition





HOW DO YOU TAKE YOURS?

“A cup of coffee shared with a friend is happiness tasted and time well spent.”

Coffee social club

A coffeehouse, coffee shop, or café) plays a large role in much of history and literature. Coffee in culture or trade is a central theme and prominently referenced in much poetry, fiction, and regional history.

The Elephant House, a coffee houses in Edinburgh made famous as the place of inspiration to writers such as Ian Rankin, author of Rebus novels, and the creator of Harry Potter, J.K. Rowling who sat in the back room overlooking Edinburgh Castle.

Daily Mail writer Philip Nolan stated that coffee culture in Ireland is largely accredited to American television shows Friends; gang in Central Park drinking coffee instead of alcohol and Frasier; Frasier and Niles having latte and biscotti in the (Café) Nervosa.

The international coffeehouse chain, Starbucks began selling quality coffee beans in Seattle in 1971, and now has over 16,700 stores in over 55 countries worldwide. Although, not so in Australia.

Australia is unlike other Asian countries, boasts of a traditionally strong coffee culture started by European immigrants in the form of local cafés. Starbucks to replicate the US model in Australia is indicative of very specific expectations of consumers.

ร้านกาแฟเป็นสถานที่ที่ทำให้เราเข้าใจถึงประวัติศาสตร์วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิต สามารถสื่อออกมาตามนวนิยาย เรื่องสั้นที่ถูกเขียนขึ้น อย่างเช่น The Elephant House ร้านกาแฟใน Edinburgh เป็นสถานที่ที่สร้างแรงบันดาลใจให้แก่นักเขียนที่มีชื่อเสียงอย่าง Ian Rankin ผู้ประพันธ์นวนิยาย Rebus และ J.K. Rowling ผู้เขียน Harry Potter

Philip Nolan นักเขียนแห่ง Daily Mail กล่าวว่า วัฒนธรรมการดื่มกาแฟในไอร์แลนด์ มีอิทธิพลต่อซีรีส์ดังในอเมริกา อย่างเรื่อง Friends ดื่มกาแฟที่ Central Park แทนการดื่มแอลกอฮอล์

กาแฟด้วยอย่าง Starbucks เริ่มก่อตั้งในปี 1971 มีสาขา มากกว่า 16,700 ร้านใน 55 ประเทศ เป็นที่นิยมมากมายทั่วโลก แต่กลับไม่ได้รับความนิยมมากนัก ในออสเตรเลีย เนื่องจากด้วยวัฒนธรรมการดื่มกาแฟในออสเตรเลียแตกต่างจากประเทศเอเชียอื่นๆ โดยมาจากการอพยพของคนยุโรปที่นิยมดื่มกาแฟท้องถิ่น



The first reference to 'coffee'.

At first, the Arabians made wine from the pulp of the fermented coffee berries. Coffee was also imported to Italy from the Ottoman Empire (Turkish). Venetian merchants introduced coffee-drinking to the wealthy in Venice, charging them for the beverage. In this way, coffee was introduced to Europe. The first coffeehouse in England was set up in Oxford in 1650 the building now known as 'The Grand Cafe'. Oxford's Queen's Lane Coffee House, established in 1654, is still in existence today.

In the 19th and early 20th centuries, Brazil was the biggest producer of coffee. However, a policy of maintaining high prices soon opened opportunities to other nations, such as Colombia, Guatemala, Nicaragua, Indonesia and Vietnam which now second major coffee producer in the world. Nearly all of the coffee grown there is Robusta.

Barista or 'barman' in Italy, the title also refers to a coffee maker. The guy who makes the coffee has power. A kilo of coffee costs \$25 to \$28 (700 to 900 baht) and that makes about 130 cups with the cost of milk, labour and other overheads, your \$3 or \$3.50 cafe latté costs just 30 cents to make.

Starbucks in Thailand is \$3.40 or 90 baht. Almost half a day of the average salary in Thailand. Although, Thai coffee shops are much cheaper than Starbucks or chain coffee shops like Coffee World and True Coffee which I believe and the coffee tastes the same or sometimes better.

ประวัติความเป็นมาของกาแฟ

ชาว Arabians ทำไวน์มาจากผลกาแฟ อิตาลีนำเข้ากาแฟในสมัยจักรวรรดิ Ottoman สมัยนั้นพ่อค้าจะโฆษณาชวนเชื่อว่ามาดื่มกาแฟเพื่อสุขภาพกัน หลังจากนั้นกาแฟถูกนำเข้ามายังยุโรป ในอีกทศวรรษกาแฟเกิดขึ้นที่แรกใน Oxford ประมาณปี 1650 รู้จักในนาม The Grand Cafe Oxford's Queen's Lane Coffee House ก่อตั้งขึ้นในปี 1654 ตอนนี้อยู่ยังมีอยู่

ช่วงศตวรรษที่ 19 ต้น 20 บราซิลกลายเป็นผู้ผลิตกาแฟรายใหญ่ที่สุดในโลก อย่างไรก็ตามเนื่องจากการขึ้นราคาที่สูงมาก เปิดโอกาสให้ชาติอื่นๆเข้ามาแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็น โคลัมเบีย กัวเตมาลา นิการากัว อินโดนีเซีย และ เวียดนาม (เป็นอันดับสองในการผลิตกาแฟของโลก) ส่วนใหญ่จะเป็นกาแฟโรบัสต้า

Story by
Suwanit Downing



Bean varieties.

While there are several different coffee species, two main species of coffee are cultivated today. *Coffea Arabica* known as Arabica coffee, accounts for 75-80 percent of the world's production. Originally indigenous to the mountains of Yemen. *Coffea canephora*, known as Robusta coffee, accounts for about 20 percent and differs from the Arabica coffees in terms of taste. It is mostly grown in Southeast Asia.

Blue Mountain Arabica is grown in Blue Mountains region of Jamaica. Also grown in Kenya, Hawaii, and Papua New Guinea. A natural mutation of Typica. The best lots of Blue Mountain coffee are mild flavour and lack of bitterness

Ethiopian Harar Arabica are grown Ethiopia. Known for its complex, fruity flavour that resembles a dry red wine. Ethiopian coffees command a premium price in foreign markets.

Colombian Arabica from Colombia. It has been recognized worldwide as having high quality and distinctive taste, heavy in body and intensely aromatic. Java Arabica, is a coffee produced on the island of Java, in Indonesia. This coffee was once so widely traded that 'java' became a slang term for coffee.

Mocha Arabica from Yemen, not to be confused with the preparation style (coffee with chocolate).

ความหลากหลายของเมล็ดกาแฟ

จริงๆ แล้วเมล็ดกาแฟมีอยู่มากมายหลายชนิด แต่มีอยู่สองชนิดที่เป็นนิยมนิยมบริโภคในปัจจุบัน กาแฟอาราบิก้า (*Coffea Arabica*) ผลิตในสัดส่วน 75-80 % ทั่วโลก ต้นกำเนิดจริง ๆ อยู่ที่ภูเขาแถบเยเมน ชนิดที่สอง คือ กาแฟโรบัสต้า (*Coffea Canephora*) สัดส่วน 20 % แตกต่างจากกาแฟอาราบิก้าในเรื่องของรสชาติ ส่วนใหญ่พบบริเวณประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

Blue Mountain Arabica มีรสชาติกลางๆ ขมนิดหน่อย

Ethiopian Harar Arabica (ผลิตในเอธิโอเปีย) ทำมาจากผลไม้ที่กำไวันแดง กาแฟชนิดนี้มีกรดดีในหลายต่างประเทศ

Colombian Arabica (ผลิตในโคลัมเบีย) ทั่วโลกนิยมในเรื่องของคุณภาพ รสชาติ และมีกลิ่นหอม

Java Arabica (ผลิตในอินโดนีเซีย) ขายไปทั่วโลก จนคำว่า Java เป็นคำแสลงที่ใช้เรียก กาแฟในอเมริกา

Mocha Arabica (ผลิตในเยเมน) อีกชนิดหนึ่งของกาแฟ (อย่าสับสนกับกาแฟโมคา ที่ชอบเรียกกันว่า กาแฟมอคค่า)



What's in the cup?

Espresso: Brewed by forcing hot water under pressure through finely ground coffee beans. The term 'espresso' is derived from the Italian word for express since espresso is made for and served immediately to the customer.

Café Latte: Coffee with milk (latte)

Café mocha: American invention and a variant of a caffè latte mixed with chocolate.

Cappuccino: 'small cap' is essentially a very small café latté. 1/3 espresso, which is topped up with with 50% steamed milk and 50% milk foam/froth.

Caffè macchiato: is an espresso with a spoonful of milk added to stain the coffee.

กาแฟแต่ละชนิดที่ดื่มกัน

Espresso: เมล็ดกาแฟที่เอามาบดและอัดด้วยแรงดันน้ำร้อนจัด espresso เป็นคำในภาษาอิตาลี แปลว่า เรวด่วน กาแฟะมืรสเข้ม

Café Latte: กาแฟใส่นม

Café Mocha: กาแฟใส่นมผสมช็อกโกแลต

Cappuccino: ส่วนผสมของ espresso กับ Café Latte ไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป

Caffè Macchiato: espresso ผสมนมและโปะกาแฟด้านบน



'The Elephant House' a coffee house made famous as the place of inspiration to writers, J.K. Rowling.

Ribbee
Boutique
Ribbee Boutique Ukulele Paradise
PRESENTS

Thailand Ukulele Festival

@SIAM PARAGON

ยิ่งใหญ่ที่สุดในเอเชีย!!

12-13 มีนาคม 2554
March 12-13 2011

PARC PARAGON • SIAM PARAGON
15.00 น.-22.30 น.

รัก ขอบ สนใจใคร่รู้
เรื่องอุคูเลเล่
เชิญร่วมงาน
ฟรี!

Abe Lagrimas
Aldrine Guerrero
Allen Loo
Iwao
Julia Nunes
Kalei Gamiao
Kyas
Shigeto Takahashi

ลูล่า
สิงโต นาโซค
เอก ชะเอน
Asaloha
และศิลปินไทยอีกกว่า
20 ชีวิต!!



- ประกวดอุคูเลเล่ชิงแชมป์ประเทศไทยครั้งที่ 2
- การแสดงอุคูเลเล่จากศิลปินไทยกว่า 20 ชีวิต
- นิทรรศการอุคูเลเล่
- เปิดสอนอุคูเลเล่ หลักสูตร Beginner เป็นภายใน 5 นาที
- แจกอุคูเลเล่รุ่นพิเศษสำหรับประเทศไทยฟรี



beats Guitarist

MAG

beats

beats



www.thailandukulelefestival.com

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ ukefest@ribbee.com



Interview

KING OF UKE

UNDO MAGAZINE ฉบับที่ 3 มีโอกาสได้สัมภาษณ์คนดนตรีใจดี อาจารย์วัลลภ เจียรสภิต หรือ พี่ขุน แห้ว ukucafe' พี่ที่ชอบเล่น ukulele ที่หลายคนชอบคิดว่า กีตาร์ตัวเล็ก กีตาร์ตัวจิ๋ว จริจ๊วๆ แล้วมันเป็นเครื่องดนตรีจากฮาวาย ซึ่งมีเสียงเป็นเอกลักษณ์...

ประวัติความเป็นมาของ ukulele

เริ่มจากยุคที่มีการย้ายถิ่นฐานของคนในยุโรปที่ต้องการหาเงินแดนใหม่ เป็นกลุ่มคนโปรตุเกสที่อพยพมาตั้งรกรากที่ฮาวายประมาณปี 1879 สมัยนั้นฮาวายยังเป็นประเทศๆหนึ่ง ที่เรียกว่า Kingdom of Hawaii เนื่องจากการเดินทางที่ใช้เวลานานกว่าจะมาถึงที่ฮาวาย เมื่อขึ้นเกาะแล้ว ดิโจกระโดดโลดเต้นที่ได้รอดตายชายคนหนึ่งที่มาถึงเรือลำนั้น ชื่อ Joao Fernandez เป็นคนที่เล่นดนตรีเก่งหลายอย่าง หยิบเครื่องดนตรีของโปรตุเกส ที่ชื่อ Cavaquinho หน้าตาคล้ายๆ ukulele สายเป็นเหล็กคอเล็กกว่า เล่นเพลงสรรเสริญพระเจ้าด้วยความดีใจที่

รอดตาย คนพื้นเมืองเห็นแล้วชอบเสียและตัวเล็กๆ ของมัน เลยเลียนแบบและตั้งชื่อว่า Ukulele หลังจากนั้น สาววยก็กลายเป็นรัฐฯหนึ่งขออเมริกา ukulele จึงเริ่มเป็นที่สนใจและเข้าไปสู่ประเทศอเมริกา รวมทั้งที่ญี่ปุ่น ด้วย เพราะสาววยกับญี่ปุ่นก็ไม่ได้ไกลกันมาก เลยเรียกได้ว่า เป็นการข้ามวัฒนธรรมและกระจายไปทั่วยุโรป



อะไรคือเสน่ห์ของ
UKULELE

ukulele เข้ามาเมืองไทยได้อย่างไร

เข้ามาเมื่อ 30-40 ปีที่แล้ว แต่คนไทยไม่รู้จักส่วนใหญ่นักก็เรียกกันว่า กีตาร์เด็ก กีตาร์ตัวเล็กบ้างด้วยความที่หน้าตามันเหมือนกับกีตาร์มากๆ จริงๆไม่มีอะไรเกี่ยวกับกีตาร์เลย ในยุคที่ ukulele เริ่มเข้ามาในไทย เป็นเหมือนการขายพ่วง ชื่อกีตาร์ยี่ห้อพวก Gibson, Fender แต่ก็มีพ่วง ukulele เข้ามาด้วย คนเอามาก็เล่นไม่เป็น จูนสายก็ไม่ได้ เล่นตามมีตามเกิด ชื่อหนังสือมาหัดเล่นกัน แต่ ukulele เริ่มจริงจังขึ้นเมื่อปี 2009 เริ่มมาจาก concert ขว Jason Maraz กับ Jack Johnson ที่เอา ukulele ขึ้นมาเล่นด้วย กระแสความนิยมเลยเริ่มกระจายไปทั่วโลก มันน่ารัก เริ่มมีการฝึกและ

หัดเล่น เลยมีคนกลุ่มหนึ่งในไทย ไปที่ประเทศญี่ปุ่น ชื่อติดกลับมา พยายามหาว่าที่เมืองไทยมีขาย ukulele กันบ้างไหม ก็ไม่มีที่ไหนขาย หรือมีก็น้อยมาก ไม่มีใครรู้จัก เลยเอามาขายเอง ผมก็เริ่มรู้จัก ukulele ในช่วงเวลานั้นเหมือนกัน จังหวะพอดีกับที่ผมมีโอกาสได้เดินทางไปอเมริกา ชื่อมาหนึ่งตัว ชื่อกลางวัน ตกเย็นอยู่ที่โรงแรมไม่มีอะไรทำ ก็เริ่มเล่นและเป็นเลย เล่นง่ายมาก ด้วยความที่เรafortมีพื้นฐานดนตรีบ้าง ในเมืองไทยจึงเริ่มเกิดสัวคนคนเล่น ukulele มากขึ้น จึงเกิดเว็บไซต์ขึ้นมา ukulelethai.com, ukeclub.net

KING OF UKULELE

อะไรคือเสน่ห์ของ ukulele ukulele แต่ละขนาด มีผลต่อเสียง

เสน่ห์ คือ ความเล็ก กระทัดรัด พกพาง่าย เสียไม่ด้วงจนเกินไป เล่นไม่หนักหูคนอื่น ราคาไม่แพง เล่นง่าย แปบเดียวเป็น ไม่ต้องใช้ความพยายามสูง ถ้าเป็นกีตาร์ เป็นสายเหล็ก เล่นแล้วจะเจ็บมือ อันนี้สายเป็นในลอน นุ่มมือ สายมีสีเส้น นีวสี นีว มันลวดตัวมาก เล่นได้เลย เสียกรู้กรี้วดี มันดูไม่จืดจาง เสน่ห์มัน คือ คนเราบางครั้งไม่ได้ต้องการอะไรจริงจังมากมาย ถ้าเป็นดนตรีซีเรียส ต้องหัดเล่นอย่างจริงจัง แต่ ukulele มันเหมือนของเล่น พอเล่นจริงจังอาจมีความยากนิดหน่อยแต่เสน่ห์มันคือ การ relax

เราเรียกว่า tone colour มันต่างกัน แต่วิธีการเล่น การจูนสาย ทฤษฎีเหมือนกันหมด ต่างกันแค่ tone colour นิดหน่อย แต่ไม่ได้บอกว่า ตัวใหญ่เสียงจะยืง กุ่มลึก เพราะว่า บาวก็ตัวเล็กก็ให้เสียงเบสที่ลึกกว่า แล้วแต่คุณภาพของ ukulele บาวคนเริ่มจากไซส์ soprano บาวคนชอบ concert เพราะเล่นได้สบายขึ้น บาวคนที่มีพื้นฐานกีตาร์ก็คิดว่า พัฒนาเป็น tenor จะเล่นได้ใกล้เคียงกีตาร์มากกว่า หรือ baritone ที่ใส่สี่สาย ล่างของกีตาร์ ถ้าอยากได้เสียงที่เป็นฮาวายจริงก็ควรใช้ soprano

คนเริ่มเล่น ukulele ควรมีพื้นฐานกีตาร์ไหม

มองได้สองอย่าง ถ้าคนที่ไม่มีพื้นฐานกีตาร์ สามารถประยุกต์ปรับเอามาใช้กับ ukulele ก็มีประโยชน์ แต่บางคนที่ทำอย่างนั้นไม่เป็น ก็จะทำให้สับสน คนเล่นกีตาร์เป็นแล้ว พอมาเล่น ukulele มันจะงง คนที่เอามาปรับเปลี่ยนได้ง่าย มันจะเป็นผลดี แต่ถ้าคนที่ขี้ขลาดติดคอร์ดกีตาร์อยู่ อันนั้นจะเป็นผลเสีย ผู้คนที่ไม่มีพื้นฐานเลยจะดีกว่า น่าจะง่ายกว่า ถ้าคนเล่นกีตาร์เป็น สามารถเปลี่ยนทัศนคติได้ ปรับเปลี่ยนอะไรได้ง่ายกว่า แต่อย่างน้อยคนที่เล่นกีตาร์มือชวาวจะได้ประโยชน์ในเรื่องการตีคอร์ด จังหวะได้กว่า สรุปว่า คนเล่นกีตาร์น่าจะมีกาฬิติกว่าคนที่ไม่มีกีตาร์นิดหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้ว่า คนที่ไม่มีพื้นฐานจะเล่นได้ไม่ดี ผมมีนั้ลอยู่คนหนึ่งมา casting ที่นี้ ตอนเขาไม่มีพื้นฐานอะไรเลย ตกเย็นก็เล่นเป็นเพลงแล้ว



ได้อะไรจากการเล่น ukulele

หนึ่งและที่ชอบดื่มกาแฟอีกส่วนหนึ่ง ทำให้สองอย่างมันได้เยอะ เห็นเป็นรูปธรรม คือ ลมตัว ไปด้วยกันได้ เอาจริง ๆ ได้ร้านกาแฟ เราชอบกิน แล้วถ้าจะหาจุดเชื่อมอีกอย่าง กาแฟ อยากเปิดร้านกาแฟ หนึ่ง คือ ukulele เกิดจาก แต่เห็นหลายร้านเปิดร้านโดย ฮาวาย ฮาวายเป็นรัฐเดียวไม่มี concept อะไร ก็ปิด ในอเมริกาที่มีกาแฟจริงจัง อันตัวไปเยอะ เป็นจังหวะพอดี นี่แตกต่างว่า (ฮา) ได้อะไรที่ผมอยากเปิดร้านกาแฟ อีก คือ ได้เพื่อนได้กลุ่มคนที่และรู้จักกับ ukulele พอดี ชอบ ukulele ด้วยกัน ได้เลยเอาสองอย่างมาบวก ทักษะทาวดนตรีเพิ่มขึ้น ได้กัน ทำให้เกิดร้านกาแฟโดย คิดอะไรใหม่ๆ ผมไม่ได้จำเป็นกลุ่มที่ชอบ ukulele ส่วน คอร์ด ไม่ได้จำเป็นฟอร์ม คือ

ผมรู้ทฤษฎีดนตรี ผมรู้ว่าโน้ตตัวนี้เสียงอะไร เวลาผมหาคอร์ด ผมก็สามารถหาได้เองโดยที่ไม่ต้องไปดูว่า คอร์ดนี้เป็นคอร์ดอะไร ทำให้เราได้ฝึกทฤษฎีดนตรีมากขึ้น การแต่งเพลงกับ ukulele ได้ เพลงที่ไม่เหมือนกับการแต่งเพลงกับกีตาร์ หรือการแต่งเพลงบนเปียโนก็ได้อารมณ์ไปอีกแบบ ได้อาชีพเพิ่ม มีคนอยากให้สอน ukulele (ฮา) ได้ความสุข เวลาผมเล่น ukulele ทำให้ผมมีความสุขเพลิน เหมือนเป็นการผ่อนคลาย

แนะนำน้องๆ ที่อยากเล่น ukulele

ถ้าคิดจะเล่น ukulele เพราะว่ามันเป็นเทรนด์ เป็นกระแส และก็ต้องเล่นโดยไม่ได้เกิดจากความชอบ ความรัก อาจจะลำบากหน่อย แต่ก็ไม่แน่ว่า ถ้าคนที่เข้ามาเล่นด้วยความอยากแท้ๆ พอเข้ามาสัมผัสจริงๆ เกิดความรัก ความชอบ ก็สามารถต่อยอดไปได้ก็โอเค ถ้าเล่นเพื่อเป็นแฟชัน ผมไม่ค่อยเห็นด้วย ถ้าอยากลองเล่น ลองจริงจังกับมันดูซักระยะหนึ่ง เล่นแบบเอาจริงเอาจัง เล่น



ชอบคุณพี่ชบุน กาแฟ Cup Cake อร่อยๆ จากร้าน ukucafe' สละเวลาให้พวกเราได้สัมภาษณ์ (ช่วยแซ่ควิกต่างหาก 55) การสัมภาษณ์ครั้งนี้ทำให้ผมได้มุมมองดีๆ หลายอย่าง โดยเฉพาะเวลาที่เราชอบอะไร ควรทำให้ดีที่สุด ไปให้ถึง และสนุกกับมัน น่าจะเป็นประโยชน์แก่น้องๆ ที่ได้อ่านและสัมผัสมุมมองแนวคิดดีๆ จากพี่ชบุน ชอบคุณอีกครั้บครั้บนี้ ^^

แล้วถูกใจเราไหม ถ้าถูกใจก็ต่อยอด ไม่ถูกใจก็ฟิ้วอย่างเดียว แต่อย่างน้อยมันไม่มีพิษมีภัย ราคาไม่แพง ถ้าชอบจริงๆ ค่อยๆ ไปขยับขยายเอาตัวดีๆ ก็ได้ เรื่องการแบ่งเวลาที่สำคัญ คือ ในมุมมองเรื่องนี้ ผมเป็นอาจารย์สอนดนตรี สอนแซกโซโฟนที่บางกอกพัฒนา อาจจะมุมมองไม่ค่อยเหมือนคนอื่นซักเท่าไร ผมรู้สึกการเล่น ukulele หรือการเล่นดนตรีอะไรก็แล้วแต่ ถ้าเรายังเล่นเยอะยิ่งฝึกเยอะ ยิ่งมีประโยชน์ แต่มันอาจจะเบียดบังเวลาที่จะไปทำอย่างอื่น สำหรับผม ไม่รู้สึกเบียดบัง มันได้ประโยชน์ แต่ผู้ปกครองบางคนคิดว่า เล่นดนตรีมากเกินไป เอาเวลาไปทำการบ้านดีกว่า ไปเรียนเลข ถ้าเด็กที่ไม่มีปัญหาเรื่องเรียนก็ให้เค้าเล่นไปเหอะ ไม่เฉพาะ ukulele อะไรที่เค้าชอบนะ อะไรที่มันไม่ได้เป็นพิษเป็นภัย แต่ว่าเล่นเกมส์ อันนี้ก็พุดยาก บางเกมส์ก็มีประโยชน์ บางเกมส์ก็ใช้เป็นอาชีพได้

ก่อนที่ผมจะมาบ้า ukulele ผมบ้าเล่น rubik ผมมีเด็กคนหนึ่ง อ่านประวัติเจอ อยู่ประถมหก และไม่ได้เรียนต่อ วันๆ เล่นแต่ rubik อย่างเดียว พ่อแม่ถามว่า วันๆ เล่นแต่ rubik จะทำอะไรกิน ทุกวันนี้มีรายได้จากวิทยุหนึ่งประมาณล้านกว่า เฝียวแคใบโซว์ตัวเล่น rubik อย่างเดียว ก็ไม่ได้ว่า ทุกคนจะเป็นอย่างนั้นได้ ถ้าเราชอบอะไรจริงก็มุ่งมั่นอย่างจริงจัง มันก็ไม่ใช่เรื่องเสียเวลา ไม่ใช่เรื่องไร้สาระ แต่ต้องแน่ใจว่า เราจะไปถึงที่สุดทางนั้นได้จริง



ตอนผมได้ ukulele ตัวแรก ในหัวผมคิดเลยว่า ผมจะต้องมีตัวอื่นๆ อีกและมันก็มีจริง ๆ และมันก็ต่อยอดมาเป็นร้านกาแฟ เป็นสิ่งที่อยากทำอีกมากมาย แต่ ณ วันนั้นคนรอบข้างมองผมว่า ผมเล่นเครื่องดนตรีเยอะ มีเครื่องดนตรีเยอะมาก แต่ละเครื่องก็ซื้อมาแพง เว้นก็วิ่งไปเยอะ พอถึงคราว ukulele เพื่อนๆ ก็คิดกันว่า คงเหมือนเครื่องดนตรีที่มีอยู่ มีเยอะแต่ไม่ได้ประโยชน์อะไร แต่ว่าทุกวันนี้มันทำให้เห็นว่า มันมีประโยชน์ แต่กว่าจะเจอว่า ชอบเครื่องดนตรี ukulele ก็นาน ก็ผ่านเครื่องดนตรีอื่นๆ มากมาย จะว่าไปก็เหมือนลองผิดลองถูก กว่าจะเจอเครื่องดนตรีที่เราชอบจริงๆ ที่เรารักมันจริงๆ บวกก็ก็ต้องลงทุน ลงแรง ลงเวลา แต่พอได้มาแล้วมันก็คุ้ม

DO
IT

ขำๆ กันไป



เล่าเรื่องราว
ukulele

เปลี่ยนสายโซว์กันสด ๆ



ลายเซ็นจากพี่นุ่น

แวะไปเยี่ยมชมกัน
นะครับ ukucafe'





สิ้นแล้วพลับพลึงแล้วสิ้นอยู่อย่างนี้
 ใช้ชีวิตทั้งชีวิตให้มีค่า
 ใช้สิ่งของให้เหมาะกับราคา
 ใช้เวลาให้เหมาะกับหน้าที่
 มีความฝันไว้สู้กับความจริง
 มีทุกสิ่งใช้ว่าจะไม่เศร้า
 มีสองเพื่อนไว้ว่าจะไม่เหงา
 อยู่ที่เรากับหัวใจให้ตรงกัน







SNOWPOCALYPSE

Photography by **l2aven**























Illustrated by eni



**WOOD
PECKER**





หมอฟ้า กับการช่วยเหลือ เพื่อนในโลกสีน้ำเงิน

สวัสดีครับ... ผม กาย ครับ หรือพัชรพล บัวล้อมใบ ก็... รับหน้าที่ดูแลคอลัมน์ Sci & Tist ครับ เป็นคอลัมน์ที่น่าเสนอเรื่องราว ชีวิต มุมมอง ข้อคิด ของคนที่ทำงานอยู่ในวงการวิทยาศาสตร์ สิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ ซึ่งผมรู้สึกว่ามีอยู่หลายสิ่งหลายอย่างเหมือนกันนะ ที่น่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับพวกเรา และก็น่าจะทำให้เราได้รู้จักกับโลกใบนี้ของเรากันมากขึ้น... และสำหรับในครั้งนี้นะครับ Sci & Tist ก็ขอนำเสนอเรื่องราวของสัตวแพทย์หญิงคนหนึ่ง ที่ทำงานช่วยเหลือสัตว์ทะเลประเภทหนึ่งที่เรียกว่าสัตว์ทะเลหายาก... เรื่องราวจะเป็นอย่างไร เชิญติดตามกันได้เลยครับ

INTER VIEW

อาชีวะสัตวแพทย์ ผมว่าเป็นอาชีพหนึ่งที่สำคัญมากๆ นะครับ ในวงการการอนุรักษ์ของประเทศไทย ผมว่าหลายคนต้องรู้จัก เมื่อผมเอ่ยชื่อของบุคคลเหล่านี้...

**หมออลงกรณ์... นะ ช่วยข้าว
หมอลือต... นะ อยู่เขาใหญ่
หรือจะเป็นอาจารย์ปานเทพ รัตนากร
ยิ่งคนนี้นะ ด้วยมาตั้งแต่อดีตกาล**

แต่พอพูดถึงสัตวแพทย์ที่ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ทะเล... ก็คงจะเริ่มสงสัยกันแล้วนะว่า... “โอ๊ะ จะมีใครกันบ้างนะ??” แล้วยิ่งถ้ามาพูดถึงสัตวแพทย์ที่ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายากอีกละ! โอโห!! แค่สัตว์ทะเลธรรมดา ก็ไม่ค่อยจะรู้จักกันอยู่แล้วว่ามีใครทำงานในด้านนี้บ้าง แล้วยิ่งสัตว์ทะเลหายาก... แค่อีกก็หายากแล้ว... จะมีคนทำงานใหม่เนี่ย!!!! (เนี่ย เนี่ย เนี่ย เนี่ย ใส่เอฟเฟกต์โอเคโคไปหน่อยเน๊ว)



นะ... เริ่มคุ้นๆ กับริยัว แต่ก็ยังไม่หมดแค่นี้ นะครับ สัตว์ทะเลหายากเองก็ริยัวควมึวาวฟ! พะยุณ!! เต่าทะเล!!!
 ริยัวเองก็ริยัวอ่กันใช้ใหม่ครับ เพราะเจอกันได้ทั่วไปตามโทรทัศน์ หน้าหนังสือ สารคดี รวมถึงเจอตัวเป็นๆ ได้ตามสวนสัตว์ หรืออะควอเรียน... เห็นอย่างนี้ก็ควจะสงสัยกันล่ะสิว่า “พบเจอได้เยอะขนาดนี้ แต่ทำไมถึงได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ทะเลหายาก??”
 อิม... ทำไมถึงหายาก... วัณ-น ลอไปนึกถึงเสือโคร่งกับนะครับ... นะ เจอกันได้บ่อยในทีวี ออกทีวี ออกสารคดี... แต่ในป่าจริง ๆ เหลืออยู่ที่ตัว?
 หันมามองข้าวก็ได้ ข้าว... ในกรุงเทพฯ... นะ เจอเดินกันให้ควัก ติดไฟแว่นๆ ที่ถนน รอคคนซื้อกล้วยให้... แต่...ในป่าจริง ๆ เหลือกันอยู่ที่ตัว??...

... ก็ ...

ขอบอกเบาๆ นะครับว่า... **“มีครับ”**

ในประเทศไทย ปัจจุบันมีสัตว์แพทยที่ท้าวานเกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายากอยู่ด้วยกัน 2 คน นะครับ แต่จะขอยกเรื่องสัตว์แพทยที่ท้าวานในด้านนี้เก็บไว้ก่อน ผมจะขออธิบายก่อนว่าสัตว์ทะเลหายากคืออะไร เพราะหลายคนก็ควจะงงกันอยู่ว่า “เออ... แล้วสัตว์ทะเลหายากคืออะไร??” แม้ว่าสัตว์ทะเลหายากเหล่านี้อาจจะไม่ได้ช่วยกู้ชาติเราเหมือนข้าว อาจจะไม่ได้น่ารักเหมือนหมีแพนด้า แต่ผมว่าถ้าเอ่ยชื่อของสัตว์ทะเลหายากไปหลายๆ คนต่อรู้จัก...

โหมมา!!!



ไม่เคยจะนั่งนับกันใช้ใหม่ครับ เพราะเราเองก็ไม่ว่ามันอยู่ตรงไหนกันบ้าง ในป่า เหลืออยู่ที่ตัวแล้วตอนนี้ก็ยังไม่รู้! ตายไปที่ตัวแล้วยังไม่รู้!! นี่แหละครับ ด้วยการที่ว่ามันมีจำนวนน้อยเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว รวมถึงการที่พวกมันถูกคุกคามจากกิจกรรมของมนุษย์ เลยทำให้พวกมันเป็นสัตว์หายาก!!! สัตว์ทะเลหายากก็เหมือนกัน สิ่งที่ทำให้มันหายากก็คล้ายๆ กันเลย ครับ แม้เราจะเจอกันบ่อยตามทีวี สารคดี... แต่เราก็ไม่เคยรู้กันหรอกว่า “ในธรรมชาติมันเหลือกันอยู่ที่ตัว มันอยู่กันยังไง แล้วมันจะสูญพันธุ์ไปตอนไหน...” และนั่น ก็เลยเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องมีสัตวแพทย์ ที่มาทำหน้าที่ช่วยเหลือ รักษา ศึกษา วิจัยเกี่ยวกับสัตว์หายากเหล่านี้เพื่อเรียนรู้หนทางในการอนุรักษ์พวกมัน



บนบก มีหมอลอกรณี มีหมอล็อต... นะครับ ดูแลช้า ดูแลสัตว์ป่า ถ้าเป็นในทะเล... ผมขอแนะนำครับ หมอฟ้า หรือสัตวแพทย์หญิงพัชราภรณ์ แก้วไม้งคราบ !!! เธอปรบมือ(แปะๆๆๆ ไม่มีใครช่วยปรบ ปรบเองก็ได้เหอๆ) นะครับ ก็... หมอฟ้าเธอยังไม่ได้แก่หรอกครับ ก็ยังคงเป็นวัยรุ่น (ตอนปลาย) แต่ก็เป็นหนึ่งในสัตวแพทย์ในประเทศไทยที่ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายาก เรียกได้ว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้เลยละ ไม่ว่าจะมีประชุมที่ไหน สัมมนาอะไร จะให้ใครไปเป็นวิทยากร... หมอฟ้านี่แหละนะ ที่ต้องมาเป็นอันดับหนึ่งเลยในด้านสัตว์ทะเลหายาก

หมอฟ้าเองเป็นคนเชี่ยวชาญใหม่ครับ จบมาจากคณะสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ “ด้วยพื้นฐานที่สนใจทางด้านสัตว์ป่า สัตว์ที่มีเจ้าของเป็นธรรมชาติ อยากเรียนรู้ และอยากอนุรักษ์พวกเค้า” เป็นคำที่หมอฟ้ากล่าวไว้ บ่งบอกให้เห็นถึงเจตนารมณ์ที่เข้ามาเรียนในคณะนี้

ตอนนั้นหมอฟ้าไฟแรงครับ อยากทำงานเกี่ยวกับสัตว์ป่ามากๆ แต่สัตวบัณฑิตทำเยอะแล้ว เลยหันมาสนใจสัตว์ทะเล และพอทราบข่าวว่าที่กลุ่มสัตว์ทะเลหายาก สถาบันวิจัยทรัพยากรทางทะเล ชายฝั่งทะเล และป่าชายเลน ที่จังหวัดภูเก็ต หรือ PMBC (Phuket Marine Biological Center) จะมีการเปิด

รับสมัครสัตว์แพทยเพื่อมาทำงานเกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายาก เนื่องจากสัตว์แพทยคนเก่ากำลังจะออกไปเรียนต่อ หมอฟ้าก็รับบ๊องมาเลย ฝึกงานเสร็จ ยังไม่ทันได้รับปริญญา ก็รีบบินตรงจากเชียงใหม่สู่ภูเก็ต แม้ว่า จะไม่มีความรู้อะไรเกี่ยวกับทะเลเลย เพราะบ้านอยู่บนดอย หลังบ้านไม่มีทะเล แต่ที่นั่นก็แบกหน้ามา แล้วมาบอกกับหัวหน้ากลุ่มสัตว์ทะเลหายากว่า “หนูอยากทำค่ะ!!”

นะ... ก็... เขาก็ให้อยู่เป็นอาสาสมัครไปก่อนครับ เพราะเขายังไม่รับในขณะนั้น... ก็แว้งยังไม่ได้เงิน แต่หมอฟ้าก็อยู่ทำ เพื่ออยากให้ทางกลุ่มสัตว์ทะเลหายากเห็นว่า “หนูทำได้ หนูเองก็มีศักยภาพ และมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้”

หมอฟ้าก็อยู่ทำไปครับ หนึ่งเดือน สอวเดือน สามเดือน อยู่จนหัวหน้ากลุ่มเขาสวสาร เลยหาเงินเดือนมาให้ แม้จะยั่วควเป็นอาสาสมัครอยู่ ก็ช่วยเหลือกันไป และในที่สุดด้วยความสามารถที่มี บวกกับดวง เขาก็เปิดรับตำแหน่งนายสัตวแพทย์ประจำกลุ่มพอดี (เป็นชื่อตำแหน่งครับ แต่หมอฟ้าเป็นผู้หญิงจริง ๆ นะ เหม่ ๆ) หมอฟ้าก็เลยได้เป็นสัตวแพทย์ที่ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายากสนใจก็... โครงการที่หมอฟ้าดูแลอยู่ตอนนี้ก็เกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายากโดยตรงครับ มีชื่อโครงการว่า “โครงการช่วยชีวิตสัตว์ทะเลหายาก” การกิจหลักขอโครงการนี้มีอยู่ 4 อย่างครับ คือ

1. ออกช่วยเหลือนสัตว์ทะเลหายากที่เกยตื้นตามชายหาดชายฝั่งทะเลในจังหวัดภูเก็ตและจังหวัดใกล้เคียง รวมไปถึงช่วยยืมทะเลอันดามันของประเทศไทย คือ... ก็จะมีเครือข่ายขอโครงการนี้แหละครับ โทรวางว่ามืออะไรมาเกยตื้น ตัวอะไร ที่ไหน สภาพเป็นยังไง ถ้าหมอฟ้าดูแล้วว่าไปกัน ก็จะให้ทางผู้ที่แจ้งช่วยดูแลก่อนสักแป๊บนึง ก่อนที่หมอฟ้าจะไปรับช่วงต่อเพื่อที่จะนำกลับมารักษาที่ PMBC หรือถ้านำกลับมารักษาไม่ได้ ก็ต้องค้างกันอยู่ที่สถานทีนั้น บางทีก็ต้องกางเต็นท์กันเพื่ออยู่รักษากันเลย หรือถ้าดูสภาพแล้วว่าไม่ปารอด หรือมาในสภาพที่เป็นศพแล้ว ทางหมอฟ้าก็จะขอให้ผู้ที่แจ้งช่วยแช่ซากสัตว์ทะเลนั้นไว้ในน้ำแข็งหรือห่อเย็นก่อน แล้วหมอฟ้าจะไปรับซาก หรือให้ทางผู้แจ้งเองช่วยส่งซากมาให้ที่ PMBC เพื่อที่จะได้ชันสูตรซากสัตว์ทะเลหายากเพื่อหาสาเหตุการตายกันต่อไป

2. การรักษาสัตว์ทะเลหายาก... ก็จะเป็นการรักษาด้วยวิธีการต่างๆ ครับ ทั้งการเลี้ยง อนุบาล พยาบาล ให้อาหาร รวมไปถึงการผ่าตัดในบางกรณี

3. การชันสูตรซากสัตว์ทะเลหายาก... การชันสูตรนี้ทำขึ้นเพื่อศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพวกมันครับ เพราะการชันสูตรอาจบอกได้ทั้งถิ่นที่อยู่ของมัน อาหารที่มันกิน รวมถึงสิ่งที่ทำให้มันตาย ซึ่งก็อาจเกิดได้จากหลายปัจจัยตามธรรมชาติ หรือเกิดจากฝีมือของมนุษย์ และ...

4. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายาก... เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายากครับ หมอฟ้าบอกว่าสัตวแพทย์ที่ทำงานด้านนี้มีน้อย (ก็น้อยจริง ๆ ตอนนี้มีอยู่ 2 คน เหม่ ๆ) การศึกษาวิจัยก็มีขึ้นเพื่อเรียนรู้ที่จะรักษาพวกมัน ศึกษาการใช้ชีวิต แหล่งที่อยู่ อาหารการกิน และเผยแพร่ความรู้เหล่านั้นให้กับบุคคลากรที่ทำงานอยู่ในสายนี้ด้วยกัน รวมถึงประชาชนทั่วไปและผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่ในเขตที่มีสัตว์พวกนี้อาศัยอยู่ เพื่อที่จะได้รู้จักพวกมัน เข้าใจพวกมัน และอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นมิตร อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

หมอฟ้าเอว... ตอนนี้อยู่ในโครงการนี้มาได้ประมาณ 2 ปีแล้วล่ะครับ ผมเองก็สงสัย...นะ ว่าหมอฟ้าเอวก็เป็นผู้หญิงตัวเล็กๆ (ตอนแรกหมอฟ้าบอก “จะใช้คำว่าผู้หญิงตัวเล็กๆ จริงๆ หรือ หมอเองก็ตัวใหญ่” ก็... สำหรับผมก็ถือว่าตัวเล็กครับ ถ้าไปเทียบกับ... อิม... นะ เหยๆ ก็ขอละไว้ในฐานที่เข้าใจละกัน) และวานแบบนี้ ก็บุกป่าฝ่าดง ขึ้นบกลงเรือ ขนซากฟ้าซาก... มันเป็นงานที่หนักนะ หมอฟ้าเคยท้อบ้างไหม??...

“ท้อบ้างค่ะ มีท้ออยู่แล้ว การทำงานของบุคคลย่อมจะมีความเหนื่อยล้าท้อแท้... บ้าง... แต่สิ่งที่สำคัญก็คือการให้กำลังใจกับตัวเองค่ะ และ...เราโฟกัสกับงาน เราเต็มที่กับมัน เราพยายามมีความสุขกับงานที่เราทำ หมอฟ้าคิดว่าทุกคนมีความท้อ แต่ถ้าเราทำงานด้วยความสนุกสนานกับงานที่เราทำ เราก็จะมีความสุขแบบปีติตลอด และอาจจะเป็นเพราะเราเป็นคนมองโลกในแง่ดี พยายามมองทุกอย่างไปในแง่ดี ก็ทำให้การทำงานของเรามีกำลังใจเรื่อยๆ ไม่ว่าเราจะท้อแค่ไหน... เหนื่อยกายยังไม่เท่าเหนื่อยใจใช่ไหมละคะ แต่ถ้าเรามีกำลังใจตลอดเวลา เราก็จะมีจุดมุ่งหมายที่จะทำอะไรเพื่อสิ่งที่ชัดเจน”



อีกหนึ่งสิ่งที่ทำให้หมอฟ้ามีกำลังใจในการทำงานก็คงจะเป็นเรื่องของการได้รับหน้าที่รักษาโลมาตัวแรกครับ เป็นลูกโลมา นาทายตื่น หมอฟ้าบอกว่า... “ประทับใจมาก เพราะเค้าเหมือนกับว่ามาเป็นครูให้กับเรา ตอนนั้นเรายังเป็นอาสาสมัคร ยังไม่มีประสบการณ์ เขามาให้เราได้ช่วยเหลือ-รักษาเขาเป็นเวลานาน จนถึงจุดจุดหนึ่งที่เขาไม่ไหวแล้ว แล้วเขาก็จากเราไป และตอนนี้ทำให้เราเห็นว่ายังมีหลายคนที่สนใจเกี่ยวกับสัตว์ทะเลหายาก สนใจในสิ่งที่เราทำในขณะนั้นจริงๆ พวกเขาจะปล่อยให้โลมามันตายก็ได้ แต่พวกเขา ก็ทุ่มเทช่วยเหลือ เลยทำให้เรารู้สึกดี ทำให้เราอยากทำงานในด้านนี้ต่อไป”



และก่อนที่จะต่อลากับ... หมอฟ้าก็ฝากข้อคิด รวมถึงสิ่งที่อยากจะบอกน้องๆ และเพื่อนๆ ที่อยากจะมาทำงานแบบ หมอฟ้า หรือสัตวแพทย์คนอื่นๆ ในสายอนุรักษ์นะครับ ว่า...

“จริงๆ แล้ว คนที่ทำงานด้านนี้ เค้าก็จะพูดว่าเป็นพวกที่มีอุดมการณ์เป็นหลัก แต่หมอฟ้าเองก็ยังไม่อยากจะใช้คำว่าอุดมการณ์หรอกค่ะ ขอเรียกว่ามีความสนใจในด้านนี้เป็นพิเศษ เกี่ยวกับสัตว์ป่าและการอนุรักษ์งานในด้านนี้เป็นงานที่ค่อนข้างจะเสียสละ ค่าตอบแทนน้อย ถ้าเราไปศึกษาสัตวแพทย์คนอื่นๆ ที่ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ป่า พวกเค้าก็เสียสละ ทำเพื่อสิ่งนี้เหมือนกัน และแม้ว่าสิ่งตอบแทนจะน้อย หรือแทบจะไม่มีใครเห็นความสำคัญของงานที่เราทำเลย นอกจากตัวเราเองกับธรรมชาติ ก็... ขอให้ภูมิใจค่ะ ภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองทำ เห็นค่าในสิ่งที่ตัวเองทำ แล้วก็มุ่งมั่นที่จะทำงานให้เต็มความสามารถ เต็มที่กับหน้าที่ที่ตัวเองรับผิดชอบอยู่ ณ จุดนั้น มากกว่าที่จะรอให้คนอื่นมาเห็นผลที่เราทำ ตัวเราเองเท่านั้นที่จะเห็นผล”

...ครับ... เป็นอย่างไรกันบ้างครับ ผมขณลุกซู่เลยนะ รู้สึก... ภูมิใจแทนหมอฟ้าครับ หมอฟ้าเป็นหญิงแกร่งคนหนึ่งเลยนะ รู้สึกดีใจครับ ดีใจที่ได้รู้จักคนเก่งๆ ดี เสียสละเพื่อช่วยเพื่อนร่วมโลกของเรา ผมก็... ไม่มีอะไรจะมอบให้หมอฟ้าในวันนี้นะครับ นอกจากเสียข้าวแล้วก็มีอมก๋าล้างใจชุดใหญ่ๆ ไปชุดหนึ่ง ก็อยากให้หมอฟ้ามีแรงใจ-พลังใจทำเพื่อเพื่อนร่วมโลกของเราต่อไปครับ ขอขอบคุณหมอฟ้ามากและขอเสียเปรียบมือให้กับหมอฟ้าอีกครั้งครับ!!! เฮ!!!!

ก็... ผม กาย และ คอลัมน์ Sci & Tist ในครั้งนี้ก็จะต้องจบลงไปก่อนนะครับ ในตอนหน้าจะพบกับเรื่องอะไร... ขอลุ้นไว้ก่อน กำลังเขียนบทอยู่ครับ แต่ผมก็พยายามจะหาเรื่องราวที่น่าสนใจครับ บางเรื่องก็อยู่ใกล้ตัวเราซะจนเราไม่ทันสังเกต ส่วนบางเรื่องเราก็คงจะไม่รู้เลยจนถึงกับต้องถามตัวเองว่า “เฮ้ย... มันด้วยหรอวะ??”

Sci & Tist ในครั้งนี้ก็ต้องขอขอบคุณ Undo Magazine นะครับ ที่เปิดบ้านและเปิดโอกาสให้ผมได้มาทำงาน ณ จุดนี้ ขอขอบคุณหมอฟ้าที่ให้เกียรติมาพูดคุย ให้ความรู้ และให้แรงบันดาลใจกับพวกเรา ขอขอบคุณร้านกาแฟฟอร์ เรสต์ (For Rest) นะครับ เป็นร้านกาแฟของโรงพยาบาลสัตว์อ่าวฉลองที่เอื้อเฟื้อสถานที่ในการสัมภาษณ์ ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่เปิดคอลัมน์นี้มาอ่านกัน (เหอๆ) มีอะไรดีชมหรืออยากพูดคุยในเรื่องของวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมก็เข้ามาคุยกันได้ครับ มี facebook แปะไว้แล้วในเล่ม และสุดท้ายครับ ขอคุณโลกใบนี้ ที่เป็นทั้งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เรียงรู้ และดับไป ขอคุณมากครับ!! พบกันตอนหน้าครับ! สวัสดีครับ

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

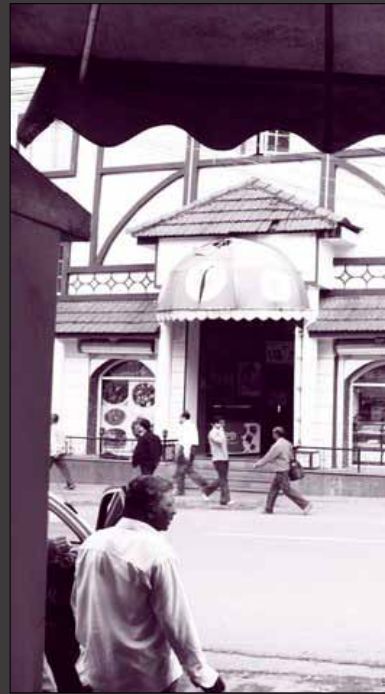
- สัตว์ทะเลหายาก จริงๆ แล้วมากกว่าพวกโลมา พะยูน ต่างๆ นะครับ... ในประเทศไทย สัตว์ทะเลหายากก็ยังคงมีหอยมือเสือ ปูมะพร้าว รวมถึงปลา ปู กุ้ง และสัตว์ทะเลอีกบางชนิด เพียงแค่เราอาจละเลย หรือไม่ได้อาศัยอยู่ในเขตชุมชนหรือพื้นที่ทำกินของมนุษย์เท่านั้นเอง มนุษย์เลยไม่ได้พบเห็นบ่อยนัก และในแต่ละประเทศ รายชื่อของสัตว์ทะเลหายากก็จะแตกต่างกันไปครับ ขึ้นอยู่กับความหายาก และการใกล้สูญพันธุ์ของสัตว์ชนิดนั้นๆ

- อีกสิ่งที่ทำให้สัตว์ทะเลหายากกำลังลดจำนวนลงไปเรื่อยๆ คือ การถูกล่าครับ ไม่ว่าจะเป็นล่าเพื่อนำมาเป็นอาหาร หรือบางทีก็นำไปเลี้ยง หรือบางคน ก็เชื่อว่าเศษซากของพวกมันเป็นเครื่องรางของหลัว เช่น พนันพะยูน นำมาทำเป็นไม้เท้า เขี้ยวพะยูน นำมาทำเป็นแหวน หรือจี้ห้อยคอ หรือจะเป็นกระดูกของเต่ากระที่มีความสวยงาม ก็ถูกจับมาสดำฟ นำมาขายเป็นของที่ระลึก รวมถึงปัญหาเศษขยะในทะเล อวน สายเบ็ด ก็ส่งผลให้สัตว์ทะเลหายากเหล่านี้ลดจำนวนลงเช่นกัน

QUEEN OF HILL STATIONS

สวัสดีค่ะเพื่อนๆชาวUndoMagazine
วันนี้ฉันจะพาทุกคนออกไปเที่ยวนอก
เมืองค่ะ เมืองที่เราจะไปนั้นมีชื่อว่า Ooty
เป็นเมืองเล็กๆที่อยู่ในภูเขาค่ะ อีกชื่อนี้
ขอเค้าก็คือ Udthagamandalam
แปลออกมาก็จะหมายถึง Queen of
hill stations ระดับความสูง 2,240
เมตร เหนือระดับน้ำทะเล Ooty นี้เป็น
เมืองหลวงของเขต Nilgiris ซึ่งอยู่ใน
รัฐ Tamil Nadu

แน่นอนค่ะด้วยความสูงขนาดนี้ และ
อากาศที่หนาวเย็นตลอดปี ดังนั้นที่นี่
จึงเป็นแหล่งปลูกชาที่สำคัญของทาง
อินเดียตอนใต้ค่ะ ในยุคล่าอาณานิคม
อินเดียได้ตกเป็นเมืองขึ้นของประเทศ
อังกฤษ





Story by iza



ใช้เวลาเดินทางประมาณ 8 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิอากาศและสภาพของถนนนะคะ การเดินทางโดยรถยนต์นี้จะผ่านเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า Mu-dumalai แน่นอเนะเราต้องเจอสัตว์ป่าตามข้างทางกันบ้าง เมื่อเราขับรถไปตามทางเรื่อย ๆ ก็จะมีป้ายบอกให้ระวังสัตว์ต่างๆ เมื่อเข้าเขตที่อยู่ของสัตว์ชนิดนั้น แต่ที่ฉันเห็นตามสองข้างทางก็จะมี เกว กวาง เดินกินลูกไม้ ใบหญ้า เห็นนกยูงหลายตัว เดิน ยืนรำแพนหางอย่างสวยงาม พอถึงเขตช้า ขับไปเรื่อย ๆ ก็จะมีเจอรอบครัวชาวลงไปเล่นน้ำในลำธาร ซึ่งรถนักท่องเที่ยวก็จะหยุดดูหรือถ่ายภาพที่น่าประทับใจนั้น พอเราพ้นเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าไป ถนนหนทางเริ่มแคบแคบ ทางโค้งนี้เป็นรูปตัว Z เลยคะ คนขับรถเมื่อเจอทางโค้งก็จะบีบแตรเตือน แต่ที่นี้เค้าว่ากันเกือบสองร้อยโค้ง ก็บีบกันไปตลอดทางเลยละคะ



ฉันเดินทางมาถึง Ooty ก็ประมาณสิบเอ็ดโมง พอออกจากรถจะเข้าที่พักก็มีฝนตกโปรยปรายลงมาเบาเบา อากาศเย็นมาก ราคาโรงแรม หรือเกสต์เฮาส์ที่นี่ก็มีหลายราคา ให้เราเลือกก็มีตั้งแต่หลักร้อยจนถึงหลักหมื่นต่อคืนต่อรูป หลังจากฉันเช็คอินและรับประทานอาหารกลางวันก็เรียบร้อยแล้ว สถานที่ท่องเที่ยวจุดแรกที่จะไปเยี่ยมชมก็คือ Doddabetta peak (Telescope House) เป็นจุดชมวิวที่เราจะมองเห็นเมืองที่อยู่รอบๆ Ooty โดยใช้กล้องดูดาว

บางทีเมื่อถึงทางโค้งเราต้องจอดให้รถใหญ่ที่สวนมาไปก่อน เพราะวิวสวยกันลำบาก ถ้าพลาดก็พ่วงแหวกกันไปเลย แต่พอเข้าเขตหมู่บ้านหรือรีสอร์ทวิวสวยข้างทางก็จะเป็นไม้พรรณต่างๆ ที่ฉันพอจะรู้จักก็จะมีต้นสน ต้นยูคาลิปตัส ขึ้นอยู่หนาแน่น ถ้ามองไปไกลๆ ก็จะเป็นเนินเขาที่ปลูกต้นชา ลดหลั่นกันมาอย่างสวยงาม

ที่ต่อไปก็คือ Tea Factory เก็บค่าเยี่ยมชมคนละ 5 รูปี ก็มีการบรรยายวิธีการผลิตชาให้เราฟัง เสร็จแล้วก็ปล่อยให้เราเดินไปตามทาง ดูกรรมวิธีการผลิต พอถึงทางออก ก็แจกชาร้อนให้ชิมคนละแก้ว เพื่อใครติดใจก็จะได้ซื้อติดไม้ติดมือกลับบ้านไปเป็นของฝาก นอกจากนั้นก็จะมี โสมเมดช็อกโกแลต ที่อร่อยขึ้นชื่อของที่นี่ ที่ต้องซื้อกลับไปกินเองหรือจะซื้อไปเป็นของฝาก





ยั้งไม่ทันจะออกจาก Tea Factory ฝนก็ตกอย่างหนักเลยตัดสินใจกลับที่พักกันก่อน พรุ่งนี้เช้าจะได้ออกแต่เช้าเพื่อจะไป Coonor แต่เนื่องจากเมื่อคืนพวกเราได้รับประทานอาหารและก็นอนอย่างเต็มที่ กว่าที่จะเข้านอนกันก็เกือบตีสามตีสี่ และด้วยอากาศที่หนาวเย็นมาก ทำให้พวกเราทุกคนตื่นเกือบเที่ยง และกว่าจะเก็บข้าวเก็บของออกจากที่พักก็เกือบบ่ายโมง กว่าจะได้กินข้าวเช้าก็เกือบบ่ายสอง Coonor ที่ตั้งใจว่าจะไปก็เป็นอันล้มเลิก คนขับรถจึงพาไปที่ Shooting Hill ซึ่งขอบรรยายสั้นๆว่า สวย สวย หน้อย พอชมวิว ถ่ายรูปกันเสร็จ พระพิรุณก็เทลงมาอีกแล้ว

และสถานที่สุดท้ายก่อนที่เรา จะเดินทางออกจาก Ooty ก็คือ Boat House, Pykara เนื่องจากฝนเทลงมาอย่างหนัก และด้วยเวลาที่มืออยู่อย่างจำกัด ทำให้เราไม่สามารถที่จะนั่งล่องเรือไปตามลำธารได้ จึงได้แต่ถ่ายรูปเก็บภาพประทับใจเอาไว้ ฝนตกหนักตลอดทาง ขณะที่เราเดินทางออกจาก Ooty ผู้คนในรถเริ่มหลับไหล คนขับรถก็ยังขับรถด้วยความเร็วสูงเหมือนเดิม แม้ว่าฝนจะเทลงมาอย่างหนัก ระหว่างทางกลับเข้าเมือง บังกาลอร์ ก็แวะทานมื้อเย็นกันอีกกว่าฉันจะถึงบ้านก็เกือบห้าทุ่ม ถึงแม้ว่าการเดินทางไปเที่ยว Ooty จะลำบากยากเข็ญ เพราะต้องผ่านเส้นทางที่คดเคี้ยว ผ่านโค้งเป็นร้อยโค้ง ต้องอาศัยคนขับที่ชำนาญทาง แต่ด้วยวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม อากาศที่หนาวเย็นตลอดปี มีจุดท่องเที่ยวหลายจุด จึงไม่น่าแปลกใจเลย ที่ Ooty จะมีนักท่องเที่ยวเดินทางไปพักผ่อนและท่องเที่ยวตลอดทั้งปี

BLOOMING SEASON "HANAMI"

It is getting much warmer here in Japan. Winter is almost over and spring is just around the corner. Speaking to spring in Japan, most people imagine cherry blossom which is 'Sakura' in Japanese or plum trees which is 'Ume' in Japanese.

เทศกาลชมดอกไม้ Hanami

ความหนาวกำลังผ่านไป ฤดูกาลแห่งความอบอุ่นกำลังมา เมื่อพูดถึงฤดูใบไม้ผลิแล้ว ทุกคนในญี่ปุ่นจะนึกถึงแสงแดด ความสนุกสนาน ดอกไม้อันเต็มไปด้วยความสดใสและสีสันของดอกซากุระและต้นบ๊วย (Ume ในภาษาญี่ปุ่น)



Ume, plum trees start blooming from the end of February until the beginning of March though it depends on the place in northern or southern part of Japan.

Ume, plum has 2 kinds of color which are white and pink and it is famous as food in Japan such as plum pickle and Ume-shu , plum flavored sake.

いよいよ冬も終わり、春の季節がやってきました。日本の春といえば、やはり梅と桜ではないでしょうか。地域によって多少差がありますが、大体2月下旬ごろから梅が開花し、3月上旬が見頃で多くの観光客で賑わいます。梅には白と、濃いピンク色の二種類があり、梅干しや梅酒など、花見だけではなく、日本の食卓に欠かせない食材でもあります。

Ume ต้นบ๊วยเริ่มออกดอกในช่วงสิ้นเดือนกุมภาพันธ์หรือช่วงต้นเดือนมีนาคมขึ้นอยู่กับแต่ละภาคในญี่ปุ่น (ทางตอนเหนือและใต้) ดอกบ๊วยจะมีอยู่สองสี ขาว และ ชมพู เป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารญี่ปุ่น เช่น บ๊วยดอง (Ume-shu) และเหล้าบ๊วยที่เมืองไทยนิยมดื่ม (หาได้ตามร้านอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทย)





Photography & Story by
Tomomi Hamada

While the cherry blossom booming, Japanese people love to do "Hanami" which means bringing their lunch, drink, snack and sometimes alcohol and then sitting under cherry blossom trees and enjoying their time. As for me, I prefer having Dango, rice cake with my hand rather than having alcohol. Also there are many shops outside and we can buy easy snacks to take out with such as crape, octopus balls, fruit candy, sausage, fried chicken and more. "Hanami" is now getting famous not only for Japanese but also for foreigners. Tourist can easily enjoy "Hanami" and experience as Japanese do sitting on a grass and enjoy watching flowers. Also it is common for Japanese company to have this "Hanami" having lunch or dinner under the cherry blossom. Mostly cherry blossoms are lighted up at night time which is beautiful and you can hear some are singing with Karaoke even it is outside! It is kind of an annual event so it is on TV news people trying very hard to get a place for the "Hanami" with coworker. It looks like a game running very fast and winner who get a nice place looks so happy and proudly. If you have travelled to Japan, Sakura, cherry blossoms can be seen on a Japanese 100 yen coin as well. Furthermore many Japanese singers sing "Sakura" songs with happy lyrics or some with sad lyrics. Because of the season of cherry blossom around April is a season which school and company start another year so we have various meetings with new people and as well as partings.



อีกหนึ่ง คือ ซาคุระ คนญี่ปุ่นนิยมนั่งเล่นใต้ต้น ซาคุระ ปิกนิกพร้อมหน้าพร้อมตากัน ไม่ว่าจะเป็น คู่รักหรือครอบครัว เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขหลังจากฤดูหนาวอันยาวนาน ผลไม้ ขนมหักทอด หลายๆ สิ่งที่เราสามารถหาซื้อได้ตามร้านใกล้ๆ บริเวณที่ชมดอกไม้ ส่วนตัวขอแนะนำขนมดังโงะ (เค้กข้าว) กินแล้วเข้ากับบรรยากาศดี

เทศกาลชมดอกไม้ หรือ ที่เรียกว่า ฮานามิ (Hanami) (ฮานะ แปลว่า ดอกไม้ ส่วน มิ แปลว่า ดู) ไม่ได้จำกัดเฉพาะคนญี่ปุ่นเท่านั้น นักท่องเที่ยวต่างชาติก็นิยมที่จะมาเที่ยวในเทศกาลนี้ คนญี่ปุ่นนิยมนั่งนอนข้างในตอนที่ชมและเย็น เราจะเห็นซาคุระในทุกสถานที่แม้กระทั่งในเหรียญ 100 เยน บางครั้งเราจะได้ยินคนร้องเพลง สนุกสนานกับชีวิต เห็นนักร้องญี่ปุ่นร้องเพลง “ซาคุระ” ในช่วงเทศกาลดอกไม้เพื่อบอกถึงอารมณ์ดีและทุกสิ่งในใจ ยิ่งในช่วงยามค่ำคืนเหมือนดอกซาคุระจะเปล่งแสงให้ได้ชมความงดงาม หลายคนภูมิใจมาก ๆ ถ้าหากทำเลดีๆ ในการชมดอกไม้ แทบจะเหมือนวิ่งแข่งและเข้าเส้นชัยกันทีเดียว

ช่วงซาคุระพลิบาน แสดงถึงการเริ่มต้นสิ่งใหม่ การศึกษา การทำงาน และการได้พบสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต

ถ้ามีโอกาสได้มาท่องเที่ยวที่ญี่ปุ่น ชมดอกไม้ รับแสงแดดอ่อนอบอุ่น นั่งดื่มกับกันอร่อยเพลิดเพลิน เป็นประสบการณ์อันล้ำค่าที่หาที่ไหนไม่ได้



As you can see, Sakura is one of the big part of Japanese culture and “must see” season ! If you have any chance to come to Japan, what about to come and see a pretty blossoms and enjoy having lunch under the sun with local people? It must be a memorable experience even it is busy touristic season anywhere in Japan.
Cherry Blossom Forecast 2011



花見をする人たちは、自ら食べ物や飲み物、お菓子やアルコールなど好き好きに持ち合せて、桜の下で宴会を開いて、賑やかに楽しめます。お酒の飲めない私は、「花より団子」で右手に団子、左手にも団子状態。また、売店や屋台なども多く出ていて、クレープ、たこ焼、リンゴ飴、ソーセージやから揚げなど何でも揃っています。今となつては日本人だけではなく、海外から桜を目当てに訪れる観光客も少なくありません。地元の人と一緒に桜の木の下で楽しく食事をするのも、貴重な思い出になるのではないのでしょうか。夜にはライトアップされ、また違う桜の景色を見ることができます。宴会では、カラオケで歌う人がいたり、またお昼とは違うお花見を楽しむことができます。お友達や家族、恋人だけではなく、会社でお花見がイベントとして開催されるところも多いようで、花見シーズンになると、場

所取りに走る人々をニュースでよく見かけます。去年もテレビで見た場所取りは、一種のスポーツのようで、ブルーシートを引いて、いい場所を確保できた“勝者”は、とても誇らしげにしているのが印象に残っています。桜は日本円の100円玉の後ろにも見ることが出来ます。また、日本の歌手で桜の歌を歌うことも少なくありません。桜の季節は、出会いと別れの時期ということで、別れを歌う悲しい歌詞であったり、出会いを歌う明るい歌詞だったりします。

このように、桜は、日本の文化に昔から深く根付いており、四季の中でも最も美しい季節でもあります。日本に訪れる予定のある方には、日本中が観光客で賑わう季節ですが、ぜひ一度はこの桜の季節に来て頂いて、地元の方と桜の下で食事を共にし、日本人の心を肌で感じて欲しいと思います。

GUESTHOUSE *Yougendo*®



Nara, Osaka, Kobe, Kyoto, Mie, Koyasan –
The All Round Perfect Base for Travelling in Kansai!

A Beautiful Japanese Listed Property from ¥3,500 with Full Breakfast
奈良・法隆寺にほど近い、登録有形文化財指定の宿

GUESTHOUSE YOUNGENDO

TEL: 0745-32-0514

WWW.YOUNGENDO.COM

GUESTHOUSE@YOUNGENDO.COM

13-25 KUDO 2 CHOME OJI-CHO

KITAKATSURAGI-GUN NARA JAPAN

奈良県北葛城郡王寺町久度2丁目13-25





Open grandma 's wardorbe,
let's get dress ,be your own style...
Lazy Vintage



















Model : Sonne
Photographer : Oh
Retoucher : Chai
Clothes : Lazy Vintage

WOW

Original Vintage

by



OH MY GOD

...charm & sweet vintage item available at
2nd fl. Seacon square (Season fashion mall)
Tel .085 073 9366, www.facebook.com/lazyvintage



Story & Illustrated
By „ Phone



FACEBOOK



ตัวโต :

ตัวเอง ,, เค้าคิดถึง >.<”



ตัวเล็ก : เค้าก็คิดถึงเหมือนกัน ^^



ตัวโต : ทำไรอยู่หรอ ?

MSN



ตัวเล็ก ~*

status ,, I miss U

ตัวโต ~*

▶ ตัวเอง..หิวข้าวรึยังจ๊ะ ?

ตัวเล็ก ~*

▶ ยังเรอ ยคัา ตัวหั่นะ หิวยัง ?

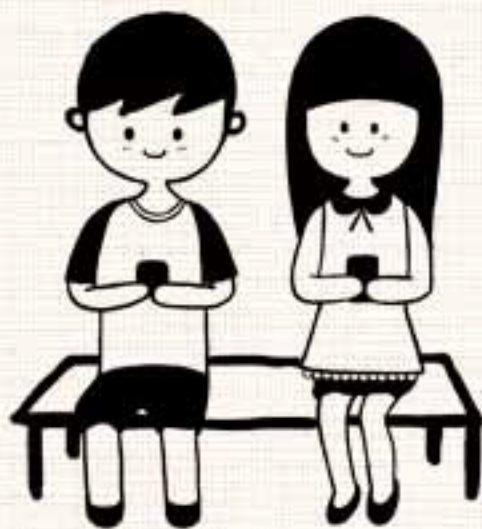
ตัวโต ~*

▶ เค้ารอตัวอยู่แน่ละ.....





“คำพูด” หรือ “ข้อความ”
อันไหนให้ความรู้สึกและคุณค่ามากกว่ากัน ??



D.I.Y. by นางสาววินดี



พบกับอีกครั้งกับ D.I.Y. ว่ายๆที่
ใครก็ทำได้ใน UNDO MAGAZINE
ครั้งนี้ก็มาพบกันเป็นครั้งที่สาม
แล้วนะเชื่อว่าทุกคนคงจะสนุกกับ
การทำ D.I.Y. ไปด้วยกันนะ ช่วง
นี้ก็ใกล้ที่จะเข้าช่วงซัมเมอร์แล้ว
เชื่อว่าหลายๆคนคงต้องวางแผน
ที่จะไปเที่ยวกันแล้วใช่ไหมละ และ
ถ้าพูดถึงช่วงซัมเมอร์เราก็คงจะ
คิดถึงสายลม เสื้อผ้าสีสัน กลิ่นไอ
ทะเล และสิ่งที่ขาดในการไปเที่ยว
ครั้งนี้ ก็คือ แว่นตากันแดดเก๋ๆ
ที่จะช่วยให้เรามองผ่านแสงแดด
อย่างสบายตา แต่สำหรับชาว
UNDO MAGAZINE นั้นจะให้
ใส่แว่นกันแดดธรรมดาแบบที่คน
อื่นใส่ได้อย่างไร

STEP 1



เรามาเริ่มจัดเตรียมอุปกรณ์กันเลย

- ดอกไม้ฟ้าหรือจะเป็นดอกไม้
พลาสติกก็ได้ขนาดเล็กลง
- แว่นกันแดด
- กรรไกร
- ปืนกาว

STEP 2



นำดอกไม้ที่เราเตรียมไว้มาแยกเป็นดอกออกจากช่อ แต่ถ้าขอลใครแยกเป็นดอกอยู่แล้วก็ข้ามขั้นตอนนี้ไปได้เลย

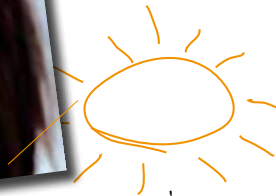
D.
I.
Y. **DECORATE SUNGLASSES
FOR SUMMER**





SEND
MAIL
TO

เพื่อนๆ คนไหนมี idea เจ๋งๆ อยาก
แบ่งปันส่งผ่าน idea นั้นมาที่
undomagazine@gmail.com
ได้นะค่ะ เราพร้อมน้อมรับ idea
จากทุก ๆ คนเสมอค่ะ



เป็นไฉะแค่นี้เราก็มีแว่นตากันแดดที่
สวยถูกใจและไม่ซ้ำใครรับรองว่ามีอัน
เดียวในโลกแน่นอนค่ะ

STEP 3



เลือกข้าวใดข้าวหนึ่งขอแว่นตากันแดดและ
นำดอกไม้ติดลงไปด้วยปืนกาว ในขั้นตอนนี้
ให้เราตกแต่งตามใจชอบอยากให้แว่นออกมา
แบบไหนก็ติดไปเลยละ

STEP 4



เมื่อเราติดกาวเรียบร้อยแล้วก็มาตกแต่งเพิ่ม
ซึ่งอาจจะหาลูกปัดหรือโบว์เล็กๆ มาติดเพิ่ม
ก็ได้นะค่ะและอย่าการอีกครั้งเพื่อความคงทนค้ะ
รองกาวแห้งแค่นี้ก็เป็นอันเสร็จสมบูรณ์ค้ะ

สัมภาษณ์ งานอย่างไร ถึงจะได้งาน (ตอนที่ สอว)

ต่อเนื่องจากตอนแรกนะครับ เนื้อหาหลักๆ ในตอนแรกจะเป็นเกี่ยวกับการเตรียมทัศนคติ หรือ Mentality ที่ดีที่คุณควรจะมีก่อนที่จะไปสัมภาษณ์งาน ในตอนที่สอว เราจะลงรายละเอียดด้านเทคนิคเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อยครับ

เริ่มที่ resume หรือ ใบประวัติการทำงานและประสบการณ์ของคุณ อย่างแรกเลย คุณจะต้องใส่เนื้อหาให้สั้นกระชับ แต่ได้ใจความและสามารถดึงดูดเด่นของคุณได้ดี ผู้สัมภาษณ์ทุกคนอยากรู้ประวัติของคุณ แต่เค้าไม่มีเวลามานั่งอ่านอย่างละเอียดหรอกครับ เพราะเค้าก็ต้องเอาเวลาไปคัดเลือกใบอื่นเหมือนกัน การที่คุณสามารถทำให้ resume ของคุณดูน่าอ่านและสามารถบอกถึงความสามารถของคุณได้ในการนำเสนอสิ่งๆ นั้น ผู้สัมภาษณ์จะพอใจจนเกิดการได้กันที่ว่า คุณเป็นคนที่มีศักยภาพในการนำเสนอ และเป็นคนที่มีทักษะในการสื่อสารที่ดี ตรงกันข้าม ถ้าคุณใส่รายละเอียดทุกอย่างที่ยิบจนเกินไป resume ของคุณก็จะยาวและเต็มไปด้วยตัวอักษรเล็กๆ ยิบไปหมด ทำให้คนอ่านตาลายและเกิดความรำคาญ ความเหนื่อย และหมดความสนใจในเวลาต่อมา ยกตัวอย่างที่ผ่านมามีผมต้องคัดเลือกพนักงานเข้ามาสัมภาษณ์จาก resume ที่ฝ่ายบุคคลเตรียมไว้ให้กว่าร้อยใบ

จำไว้นะครับ... ผู้สัมภาษณ์ทุกคนต้องการรู้ว่า
คุณมาจากบริษัทอะไร ตำแหน่งอะไร และเนื้อหาหลักๆ
ในหน้าที่ของคุณคืออะไรครับ ผมแนะนำว่า ใส่ข้อมูล
ตรงนี้เป็นใจความสำคัญเลย ไม่ต้องป่าวประกาศ
ทุกสิ่งอย่างที่คุณทำหรือครับ
เพราะผู้สัมภาษณ์จะมองทุกอย่างว่าเป็น “น้ำ” ใ

คนบางคนมี profile และประสบการณ์เยอะมาก เลยใส่ทุกอย่างพร้อมอธิบายลงมาใน resume อย่างละเอียดยิบ จึงทำให้ resume ของเขายาวไปกว่าสี่หน้า และข้างในนั้นก็แค่ตัวหนังสือเล็กๆ เต็มไปหมด มันทำให้ผมอดคิดไม่ได้ว่า ตอนนี้นะเค้าจะเขียนจดหมายสมัครงาน หรือจะประกวดเรียงความกันแน่ ก็เข้าใจครับว่าวุฒิเยอะ คุณสมบัติเยอะ แต่การนำเสนอไม่น่าสนใจและก็ไม่มี logic เพราะฉะนั้น ผมก็คัด resume ของเค้าคนนี้ลงตาตรวจสอบไปก่อน ในขณะที่บวบบนนั้นมี แค่นักครีเอทีฟสองหน้า แต่สบายตา และชักชวนให้ผมอ่าน และเมื่อมองลงไปรายละเอียดแล้ว เค้าจับจุดแข็งของเค้ามานำเสนอได้ดี ผมไม่ต้องแปลใจความมาก ผมเลยหันมาดูข้อดีของคนนี้มากขึ้น และเค้าก็มีโอกาสเข้ามาอยู่ในรายชื่อผู้ที่จะมาสัมภาษณ์กับผมมากกว่าคนแรก

Story by **Napak**



Resume ที่ดี ควรมีไม่เกิน สามหน้าครับ รูปแบบการจัดวางควรดูโปร่งโล่งตา และน่าสนใจ คำนึงไว้เสมอนะครับ resume มีหน้าที่เป็นหน้าต่าง เปิดทางให้คุณได้มาสัมภาษณ์ ถ้าหน้าต่างรก หรือดูด้านในไม่ชัดเจน ก็ควยาคครับที่ผู้สัมภาษณ์จะมาเปิดหน้าต่างของคุณ แล้วก็ไม่มีใครหรือครับที่ได้วานกันที่จากการที่นายจ้างดูแค่ resume เพราะฉะนั้นไม่ต้องใส่หมด กดเต็มแม็กครับ แค่อำให้ดูน่าสนใจ และทำให้เค้ารู้สึกว่าย่าน้อยลงเรียกคนๆนี้มาสัมภาษณ์ดูดีกว่า

ส่วนตัวผมเอง ผมมีเทคนิคการเรียกความสนใจใน resume อยู่วิธีนี้ครับ คือ การใส่ โลโก้ บริษัท หรือสินค้า ที่คุณเคยทำงานให้ลงไป ในประวัติคุณ ยกตัวอย่าง เช่น คุณเคยทำงานให้บริษัท เอ • คุณก็ลองใส่โลโก้บริษัท ลงไปใน resume ด้วยครับ หรือ ถ้าชื่อบริษัทของคุณ อาจจะไม่เป็นที่รู้จักนัก ก็ลองใส่ โลโก้สินค้าของบริษัทลงไปครับ (เพราะบางบริษัท พุดชื่อมา บางคนจะไม่รู้จัก แต่ถ้าบอกชื่อ หรือโลโก้สินค้า ทุกคนก็จะรู้ว อ้อ!!! อย่างผมเนี่ย

เคยทำงานอยู่ที่บริษัทไทย-เอเชีย แปซิฟิค บริเวอรี่ ถ้าผมบอกคุณแบบนี้ คุณจะรู้ไหมครับว่า บริษัทนี้คือบริษัทอะไร ผมเลยใส่โลโก้ของ สินค้าของบริษัทผมลงไปใน resume ซึ่งนั่นก็คือ Heineken Beer ที่นี้ผู้สัมภาษณ์ จะรู้ทันทีครับว่าผมเคยทำงานที่ไหนมาก่อน) โดยธรรมชาติของคนเรา จะชอบดูรูปภาพ มากกว่าอ่านตัวหนังสือครับ การที่ผมใส่รูปโลโก้ ลงไปนั้นเป็นการสื่อสารว่าๆที่กระต๊อดได้ใจความดี และก็เป็นการนำเสนอที่น่าสนใจกว่า resume ใบอื่นๆที่มีแต่ตัวหนังสือ...

SUCCESS INTERVIEW

สุดท้าย คือเรื่อง ข้อมูลส่วนตัวครับ ไม่จำเป็นต้องตอบเลยว่า คุณตอบบอกว่าคุณสูงเท่าไร คุณหนักเท่าไร คุณนับถือศาสนาอะไร ข้อมูลแบบนี้ไม่มีประโยชน์เลย ในสายตาผู้สัมภาษณ์ครับ สำหรับคนที่เคยผ่านงานมาบ้างแล้ว คุณมาลวรายละเอียดดีกว่า ว่างานที่คุณต้องทำอะไรบ้าง คุณเคยประสบความสำเร็จอะไรบ้าง คุณทำอะไรเป็นบ้าง คุณเคยได้รับรางวัลอะไรบ้าง คุณมีลูกคำในมือที่คน คุณมีทีมงานที่คน ฯลฯ

สำหรับน้อง ๆ ที่เพิ่งเรียนจบใหม่ ๆ และไม่มีประสบการณ์ทำงาน ก็อย่าไปแต่ใส่ว่าเรียนจบอะไร เกรดเท่าไรแค่นี้ครับ ใส่ว่าคุณเคยทำกิจกรรมอะไรบ้าง ฝึกงานที่ไหนมาบ้าง ภาษาดีมีชัยใช้คอมพิวเตอร์เปล่า อะไรแบบนี้มันทำให้ resume ของคุณดูน่าสนใจขึ้นเยอะครับ

ถ้าคุณมีทัศนคติที่ดี resume ที่น่าสนใจ และ Mentality ที่พร้อมระหว่งการสัมภาษณ์งาน ก็จะทำให้คุณได้งานในฝันครับ

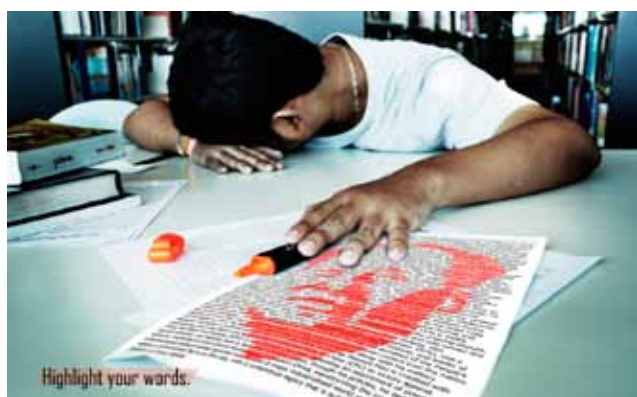
ขอให้ทุกคนโชคดีครับ













DEAD SPACE 2

แล้วความระทึกจะใส่ให้คุณ....

สวัสดี สวัสดี... อีกครั้งกับ UNDO Mag ฉบับที่ 3 นะครับ เพื่อน ๆ เป็นอย่างไรบ้างครับจากเกมที่แนะนำไปเมื่อ 2 ฉบับที่ผ่านมา พอถูกใจกันมากน้อยแค่ไหนครับ มีข้อเสนอแนะอะไรก็แบ่งปันกันมาได้ตลอดเวลาเลยนะครับ ผมจะได้ปรับปรุงตัววิธีทำให้ถูกปากเพื่อน ๆ เพิ่มมากขึ้นไป

เพื่อน ๆ ยังจำกันกับเกมสแรกที่ผมแนะนำไปได้มั๊ยครับ เกมแนว First Person Shooting Call

of Duty: Black OPS เกมนี้ผมบอกว่าจะช่วยสูดอดอะดินาสินให้หลังไหลไปทั่วตัว ด้วยบรรยากาศที่ทำให้เราตกอยู่ท่ามกลางสงครามและคว้นปืน หากยังรู้สึกว่ายอดอะดินาสินยังถูกกระตุ้นไม่มากพอ ขอแนะนำเกมนี้เลยครับ **DEAD SPACE 2** เกม Third Person Shooting สุดยอดเยี่ยมยุคในตอนนี้เลยครับ





ซีรีส์ Dead Space ครั้งนี้เป็นซีรีส์ที่ 2 แล้ว หลังจากที่ได้ภาคแรก ได้รับคำชมไปดล่่มทลายกับความสะเพรึระทึกขวัญ สั่นประสาทให้กับเกมเมอร์อย่างพวกเรา ซึ่งเราับบทเป็นวิศวกรบนยานอวกาศ ที่ดวงช่วยต้องไปติดอยู่ในยานอวกาศที่ได้รับความเสียหายอย่างหนัก แดมีเพื่อนบ้านเป็นมนุษย์กลายพันธุ์หลากหลายสายพันธุ์อีกซะนี่ ในภาค 2 นี้ เรายังรับบทเป็นพระเอกรายเดิม ที่ดวงยังช่วยซ้ำช่วยซ้อนต่อมาเพชฌัญโชคหาหนทางเอาชีวิตรอดในสถานีอวกาศใหม่อีกรอบ แดมีในรอบนี้ เพื่อนบ้านหน้าตาน่ารักของเรายังมีหลากหลายสายพันธุ์ซะยิ่งกว่าเดิมด้วยซ้ำ



ลักษณะการเล่นของ Dead Space 2 นี้ เราจะเล่นในมุมมองบุคคลที่ 3 คือ มีตัวละครของเราออกทำออกทางอยู่ข้างหน้า โดยใช้ปุ่ม อนาคตช่วยและขวาควบคุมปืนและมุมมองของเรา โดยในระหว่างเนื้อเรื่อง เราจะได้อุปกรณ์เสริมมาเป็นพลัสพิเศษในการหน่วงเวลาให้วัตถุต่างๆ ช้าลง และใช้วัตถุที่อยู่ในมือออกไปเข้ามาใกล้ได้ ซึ่งจะมีประโยชน์ในการเปิดทางไปยังฉากต่อไปและใช้ในการดึนรอนเอาชีวิตรอด ซึ่งระบบนี้จะช่วยเพิ่มความสนุกหลากหลายในการเล่นของเราได้เป็นอย่างดี

ในระหว่างทางเราจะสามารถเก็บเงินเพื่อเอาไปอัปเกรดอาวุธหรือของให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ลักษณะจะคล้ายกับเกม RPG ที่ค่อยๆ เพิ่มความสามารถของเราไปได้เรื่อยๆ

ความสนุกของเกม Dead Space นี้อยู่ที่บรรยากาศที่กดดัน น่าสะพรึงกลัว ตลอดทางเดินของเรา เหล่าอสูรกายสัตว์ประหลาดกลายพันธุ์ทั้งหลายที่มากมายความสามารถในการพิชิตเรา อาวุธที่ค่อนข้างหลากหลายและความสามารถพิเศษที่เราสามารถผสมผสานกัน เพื่อสร้างรูปแบบในการกำจัดศัตรูของเรา และเนื้อหาเรื่องราวที่เข้มข้น ทำให้เกมนี้เป็นที่ยอมรับตั้งแต่ภาคแรกมาจนถึงภาคนี้



IN MEMORIAM

ISAAC CLARKE

แน่นอนครับ ด้วยความสามารถที่หลากหลายของศัตรูของเรา ด้วยจำนวนศัตรูที่ดาโกมเข้ามาทำร้ายเรา ทำให้เราควจะมีโอกาสได้พบกับฉากสุดท้ายของชีวิตอยู่บ่อยๆ ครับ ใน Dead Space ภาคแรก ได้รับคำชมอย่างมากกับการตายของตัวเอกที่ โหด ดิบ และสยองได้อย่างพิลึกพิลั่น เห็นว่าทาวกิมผู้พัฒนาได้ไปเก็บข้อมูลมาจากรูปถ่ายศพผู้เสียชีวิตจริงเอามาเป็นข้อมูลอ้างอิงอีกที ในภาคนี้ก็ย้วยใส่ฉากอย่างว่ามาไม่ยั้งเหมือนกัน แต่โดยส่วนตัวแล้ว ผมว่าความรุนแรงดูจะด้อยไปกว่าภาคแรกอยู่พอสมควรเลย



ในแง่ของความระทึก โดยส่วนตัวผมรู้สึกว่าการ Dead Space ภาคแรก เรียกขานแซ่บของผมให้ลุกชันได้มากกว่าและบ่อยกว่าภาค 2 นี้ แต่ในแง่ของความสะใจสายบู๊ก็หลาย ภาค 2 นี้ได้ใจไปเต็มๆ ครับ ไม่ว่าจะทั้งจำนวนศัตรูที่เข้ามาให้เราจัดการ ความสามารถพิเศษในการใช้พลัดดึงเอาซากของศัตรูมาเป็นอาวุธของเรา การผสมผสานใช้อาวุธต่างๆ ที่มีให้มา ทำให้ภาคนี้ตัวเอกของเราดูโหดเหี้ยมได้สมกับที่เอาตัวรอดในภาคที่แล้วมาได้เลย













พบกับอีกครั้งกับคอลัมน์ เก็บเล็กผสมน้อย เรื่องน้องหมา คราวนี้เป็นตอนต่อจากครั้งที่แล้ว เรื่องขอโรคข้อสะโพกอักเสบ เพื่อนๆที่ยังไม่เคยได้อ่านตอนแรก กลับไปโหลดูเพื่อสร้างความรู้ต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์ของคุณและน้องหมา

วันนี้เราจะมาดูกันว่า จะมีทางไหนที่จะรับมือกับโรคข้อสะโพกอักเสบได้บ้าง โดยผมจะลองแบ่งเป็น 2 วิธีใหญ่ๆ สำหรับน้องหมาที่ยังไม่ได้เป็นโรคนี้ และน้องหมาที่ต่อไขข้อรัย อยู่กับโรคนี้ 2 วิธีที่ว่าก็คือ

วิธีดูแล เพื่อลดความเสี่ยง และวิธีรักษาเพื่อลดอาการเจ็บปวด เกี่ยวกับโรคข้อสะโพก ซึ่งเจ้าของน้องหมาม่าจะได้รู้ไว้เพื่อหลีกเลี่ยงและรับมือกับโรคที่สร้างความเจ็บปวดให้กับเจ้าตูบของคุณ เรามาเริ่มจาก วิธีดูแลลูกสุนัขเพื่อลดความเสี่ยง กับการเกิดโรคข้อสะโพกอักเสบ

โรคข้อสะโพกอักเสบ

ตอนที่2

1.ดูแลเรื่องขออาหาร

เลือกสูตรอาหารให้ตรงกับความต้องการของลูกสุนัข เช่น ลูกสุนัขพันธุ์ใหญ่ ควรได้รับอาหารสำหรับน้องหมาพันธุ์ใหญ่โดยเฉพาะ โดยทั่วไปอาหารลูกสุนัขพันธุ์ใหญ่ จะมีการควบคุมปริมาณไขมันให้ลดลงเมื่อเทียบกับสูตรอื่น, มีการเติม L-Carnitine ช่วยในการเปลี่ยนไขมันให้เป็นพลังงาน หรือ มีการเติม Glucosamine Chondrotin ซึ่งจะช่วยในเรื่องความแข็งแรงขอข้อต่อ ให้อาหารให้ถูกวิธี น้องหมาที่อายุน้อย

กว่า 4 เดือน ควรได้รับอาหาร 3-4 มื้อ/วัน หลังจาก 4 เดือนสามารถลดปริมาณการให้อาหาร 2 มื้อ/วัน ให้อาหารในปริมาณที่เหมาะสม ด้านข้าวถุงอาหารจะมีตารางประมาณการให้อาหาร/วัน (ต่อวันไม่ใช่ต่อมื้อ) แต่ปริมาณที่แท้จริงต้องปรับขึ้นลง ตามสภาพของร่างกายน้องหมาว่าหลังจากให้อาหารตามปริมาณที่แนะนำแล้ว เค้าอ้วนไป ผอมไป หรือหุ่นดีแล้ว ก็ปรับขึ้นลงตามความเหมาะสม



เก็บเล็กผสมน้อย เรื่อน้องหมา



2. ดูแลเรื่อสทานที่ และกิจกรรมประจำวัน ความสิ้นของพื้นผิวห่อคลอด น้องหมาสามารถเป็นโรคข้อสะโพกได้ตั้งแต่วันแรกที่เค้าคลอด เมื่อน้องหมาคลอดออกมา จะพยายามดูดนมจากแม่โดยใช้สอขาหลัง ตะกรุยพื้น เพื่อกรวตัวให้ทิวห้วนนมของแม่ (แม้ว่าแม่สุนัขจะนอนอยู่ก็ตาม) ช่วงนี้กระดูกข้อต่อ และกล้ามเนื้อลูกสุนัขยังไม่พัฒนาอย่างสมบูรณ์ หากต้องตะกรุยบนพื้นที่ลื่นๆ ในระหว่างที่ดูดนม จะมีผลต่อพัฒนาการของข้อสะโพก ดังนั้นในห่อคลอดต้องหมั่นสลับเกดว่าผ้าที่ปูไว้ให้ลูกสุนัขนอน ยัวยอยู่ปรกติหรือไม่ หรืออาจใช้ชีเลื่อยที่สะอาดปูรองนอนห่อคลอดก็ได้ผลดีเพื่อลดความสิ้น พื้นผิวของคอก ควร

เป็นพื้นที่ไม่ลื่น ถ้าเป็นพื้นปูน ควรเป็นพื้นที่ค่อนข้างหยาบ อย่าให้น้องหมา นอนท่าไถ่ ย่าง (นอนคว่ำขาขาวออก) เพราะจะทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคข้อสะโพกได้ การออกกำลังกาย เป็นเรื่อที่ควรทำอย่างยั้ว แต่การออกกำลังกายที่ผิดวิธี หรือ มากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น การจูงลูกสุนัข อายุต่ำกว่า 6 เดือน วิ่งออกกำลังตามรถจักรยาน จะมีผลทำให้การเจริญเติบโตของกระดูกผิดปกติ เพราะการวิ่งออกกำลังตามจักรยานต่างจากการวิ่งเล่นของลูกสุนัขทั่วไปคือ ถ้าเหนื่อยก็หยุดได้ แต่วิ่งตามจักรยานถ้าเหนื่อยหรือรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา ก็ยังต้องวิ่งต่อไป



ภาพเอ็กซเรย์ เข่ากระดูกปกติ

วิธีรักษาเพื่อลดอาการเจ็บปวด

1. ยาสำหรับรักษาอาการของข้อสะโพก
เสื่อมจริงๆแล้ว ไม่ใช่ยาแก้ครับ...

ยาพวกนี้เป็นยาที่ใช้บำรุงข้อต่อสะโพก เพื่อให้ทำงานได้สะดวกขึ้น มีผลคือ น่องหมาเกิดอาการเจ็บเสียวน้อยลง (หมาที่เป็นข้อสะโพกเสื่อม จะเจ็บ เมื่อเคลื่อนไหวลุกเดิน เนื่องจากการถูกเบ้าสะโพกเสียดสีกันกับหัวกระดูกต้นขา)

ผลดีที่คาดว่าจะได้จากการใช้ยา คือ จากน่องหมาที่เอาแต่นอน ไม่ร่าเริง (ก็ขยับลุกเดินแล้วมันเจ็บนี่นา) เมื่อกินยาเข้าไป จะทำให้เคลื่อนไหวได้มากขึ้น น่องหมาก็กลับมาร่าเริงลุกนั่งได้คล่องแคล่วขึ้นกว่าเดิมสามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ โดยที่สภาพของเบ้ากระดูกอาจไม่เปลี่ยนแปลง แต่มีน้ำหล่อเลี้ยงในเบ้ามากขึ้นนั่นเอง ซึ่งบางกรณีผู้เลี้ยงให้น่องหมากินยานี้เป็นการเสริมมากกว่าการรักษาเมื่อเกิดอาการครับ

กลุ่มยาบรรเทาอาการของกระดูกและข้อเสื่อม มักมีสารพวก Glucosamine ครับ ซึ่งเป็นสารที่ช่วยเพิ่มการสร้างไข/น้ำหล่อเลี้ยงในเบ้ากระดูกให้มีมากขึ้นนั่นเอง พร้อมกันนั้น chondroitin ช่วยชะลอการทำลายไข/น้ำหล่อเลี้ยงในเบ้ากระดูกไปพร้อมๆกัน

ขอบคุณภาพประกอบทางการแพทย์จาก
www.chakkyhuts-labrador.com



ภาพเอกซเรย์ เบ้ากระดูกที่แสดงอาการ HD จะเห็นได้ว่า เบ้ามีความตื้นไม่โอบอุ้มหัวกระดูกต้นขาพอดี มีสภาพหลวมโอบน้าให้เกิดการอักเสบของข้อ

Glucosamin เป็นสารสังเคราะห์จากกลูโคส มีข้อบ่งใช้สำหรับโรคข้อเสื่อม (osteo arthritis) เท่านั้น ทั้งนี้เนื่องจาก Glucosamine เป็นสารสังเคราะห์ที่เหมือนกับสารในร่างกายชนิดหนึ่งซึ่งใช้เป็นสารตั้งต้นสำหรับการสังเคราะห์ glycoprotein และ glycosaminoglycan ซึ่งเป็นสารสำคัญในกระดูกอ่อนที่ผิวข้อต่อ ดังนั้นยานี้จึงนำมาใช้ในโรคข้อเสื่อมเท่านั้น เนื่องจากมีข้อมูลเชื่อว่าโรคข้อเสื่อม มีสาเหตุหลักเกิดจากการเสื่อมโทรมของกระดูกอ่อนที่ผิวข้อต่อ

จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า ยานี้ทำให้การทำลายของกระดูกอ่อนช้าลงและทำให้มีการสร้างใหม่เกิดขึ้น ส่วนการศึกษาในคนที่เป็นโรคข้อเสื่อม พบว่า ยามีผลทำให้อาการปวดข้อลดลง มีการเคลื่อนไหวข้อดีขึ้น



Story by **Moobrador**

2. การควบคุมน้ำหนัก โดยให้อาหารที่มีพลังงานต่ำลดปริมาณไขมันลง

เนื่องจากข้อสะโพกต้องทำหน้าที่พยุงร่างกาย การลดน้ำหนักนอกจากจะช่วย ลดความเสี่ยงที่จะแสดงอาการที่รุนแรงขึ้น ยังช่วยบรรเทาอาการที่มีอยู่ให้ลดลงได้

3. การออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำเป็นประจำแทนการวิ่ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณรอบๆข้อที่เกิดอักเสบมีความแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะไม่ทำให้ข้อดังกล่าวเกิดอาการบาดเจ็บจากการรับน้ำหนักเมื่อเทียบกับการวิ่ง เมื่อกล้ามเนื้อที่เคยลีบ มีความแข็งแรงมากขึ้น

ก็จะช่วยให้น้องหมากลับมาเดินได้อีกครั้ง

4 การเปลี่ยนพื้นที่บริเวณที่น้องหมาอยู่ให้มีพุ่มหญ้ามากขึ้น โดยการใช้สแลกสำหรับปูพื้นยาวกันลื่น เป็นต้น จะช่วยให้น้องหมาของคุณลุกเดินได้ดีขึ้น ช่วยลดโอกาสในการลื่นล้มได้

เราจะรับฟีดน้องมาตีบรรทัดสุดท้ายถ้าใครมีคำถามหรืออยากถามอะไรเกี่ยวกับน้องหมาก็สามารถเข้ามาคุยกันได้ ใน facebook ครับ

<http://www.facebook.com/moobrador>

หรืออยากพาน้องหมามาวัดน้ำหนักเข้ามาที่

www.allaboutdoghomespa.com หรือ

โทร 081-626-8169 (พี่หนู) บอกว่ามาจาก undo Mag
ลดราคาพิเศษ

สนับสนุนข้อมูลโดย : โรงพยาบาลสัตว์ เอ็น พี
ถนน แสปป์แลนด์ Home



Valentine

ICE CREAM CAKE

บอกแทนคำว่า "รัก" ส่งผ่านความหวานด้วยเอเต้ ไอศกรีม เค้ก



เพียง
359.-
ปกติ 380.-
1 ชิ้น/กล่อง

หมดเขต 28 ก.พ. 54

สั่งซื้อสินค้าได้ตามสาขาตามสาขา

- สาขาขอนแก่น, ชั้น 2 โทร. 02-231-3155
- สาขาเชียงใหม่, ชั้น 1 โทร. 02-231-3155
- สาขาภูเก็ต, ชั้น 1 โทร. 02-231-3155
- สาขากรุงเทพฯ, ชั้น 1 โทร. 02-231-3155
- สาขาเชียงใหม่, ชั้น 2 โทร. 02-231-3155
- สาขาภูเก็ต, ชั้น 2 โทร. 02-231-3155
- สาขากรุงเทพฯ, ชั้น 2 โทร. 02-231-3155
- สาขาเชียงใหม่, ชั้น 3 โทร. 02-231-3155

หมายเหตุ: ราคาพิเศษ 359.- 1 ชิ้น/กล่อง (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%) * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 10 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 20 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 30 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 40 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 50 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 60 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 70 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 80 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 90 ชิ้นขึ้นไป * สำหรับลูกค้าที่สั่งซื้อ 100 ชิ้นขึ้นไป

เอเต้ ไอศกรีม (สืบทอดแฟรนไชส์ ชั้น 2) Tel. 02-231-3155

HAMILTON

THE AMERICAN BRAND SINCE 1892



The advertisement features a large Hamilton Khaki Pilot watch in the foreground. The watch has a black dial with white Arabic numerals, a date window at 3 o'clock showing 'SAT 8', and a small seconds sub-dial at 6 o'clock. The dial is inscribed with 'HAMILTON' and 'KHAKI-AUTOMATIC'. It has a black leather strap with white stitching. In the background, an orange Hamilton biplane flies over a blue ocean. A close-up of the watch's movement is visible on the left side of the image.

KHAKI PILOT

AUTOMATIC - SWISS MADE
WWW.HAMILTONWATCH.COM

HAMILTON PRODUCT INQUIRIES : 0-2222-7171, 0-2623-0248