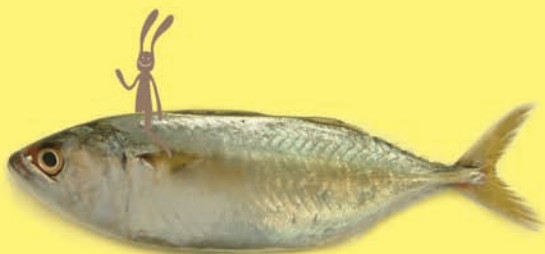


ปลาหูเอย



www.rabbitinthemoon.org

โยาเยกเอย

มีไว้ให้เพื่อน

ฉบับที่ 13 ประจำเดือนพฤษภาคม ถึง มิถุนายน 2550



น้ำพริกปลาทุ

ต้มส้มปลาทุ

ปลาทุต้มเค็ม

ข้าวหมกปลาทุ

ปลาทุต้มมะกอกดอง

จู้จี้ปลาทุ ยำปลาทุใบชะพลู

ห่อหมกปลาทุ ปลาทุนึ่ง ปลาทุเค็ม ปลาทุฟู

เมี่ยงปลาทุ แกงส้มปลาทุ ปลาทุต้มมะดัน ปลาทุตากแห้ง

ปลาทุรมควัน น้ำพริกกะปิปลาทุ ปลาทุคลุกขมิ้นทอด

ส่วนวิธีที่คนไทยนิยมกินปลาทุที่สุดคือ ทอดให้เหลืองทอง แล้วกินกับข้าวสวยร้อนๆ

ปลาหูเป็นปลาพิเศษเพราะทั้งคนจนคนรวยก็กินเป็นอาหารครีอกัน กินเกือบทุกมื้อ กินกันทุกภาค กินกันทั่วประเทศ เป็นปลาทะเลแทบๆ แต่เหนือกับอีสานก็กินปลาหู และมีปลาหูกินสม่ำเสมอเหมือนกัน ไปตลาดไหนตลาดนั้น ปลาหูจะไปจะมา แต่แม่ค้าปลาหูต้องมาตั้งแข่งทุกวัน

เขาวัวว่า ปลาหูเคยเป็นอาหารของคนทั้งจนทั้งรวย เพราะอร่อยมีคุณค่าทางโภชนาการและราคาถูก ด้วยการเป็นปลาที่มีศักยภาพสูง (อร่อย มีคุณค่าทางอาหาร และถูก) อย่างนี้ กว่า 30 ปีที่ผ่านมา จึงได้ชื่อว่าเป็นปลาที่ถูกจับได้มากที่สุดในท้องทะเลไทย ถือว่าเป็นสัตว์เศรษฐกิจยอดนิยมฝั่งปลา

วิทยาการจับปลาอันทันสมัย ความยอดนิยมและจำนวนประชากรมนุษย์ที่เพิ่มขึ้น เป็นโจทย์สำคัญที่เปลี่ยนสถานะปลาหูจากปลาหูเพื่อมวลชนกลายเป็นปลาหูเพื่อบางคน

จับบ่อย จับเยอะ จับตลอดเวลา แถมทะเลแปรปรวน จากมลพิษและการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศโลก ทำให้ปลาหูโตไม่ทัน โตไม่ทันมันก็น้อยลง น้อยลงราคาก็แพงขึ้น ตามหลักการตลาดแล้วถือว่าถูกต้อง เมื่อความต้องการสินค้าสูง แต่มีของขายน้อย ราคาย่อมแพงเป็นธรรมดา กาลเลยกลายเป็นว่าวันนี้ปลาหูไม่ใช่ปลาถูกๆ มีให้กินกันได้ทุกบ้านเสียแล้ว

กอดคอโยกเยก



ปลาหู (อดีต) อาหารคู่ครัวคนไทย

ถ้าปลาหูไม่ใช่อาหารคู่ครัวไทยแล้ว อะไรคือปัจจุบันอาหารคู่ครัวไทยล่ะหรือ ดูเหมือนว่ามาพร้อมกับไข่ กลายเป็นพี่น้องสองศรี ในครัวคนยุคเราไปซะแล้ว บางบ้านอาจมีอาหารสดติดบ้าน แต่บางบ้านไม่มีเลยเพราะฝากท้องไว้กับอาหารจานเดียว อาหารตามสั่งและแกงถุงไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว เชื้อ...สุขภาพ

วิธีการกินที่เปลี่ยนไป เราใส่ใจต่ออาหารตรงหน้า ในฐานะอาหารอันมีคุณค่าเพื่อการดูแลสุขภาพ ร่างกายน้อยลง วิธีการกินเปลี่ยน วิธีปลาทูก็เปลี่ยน สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของอดีตและบอกเป็นนัยถึงอนาคตไปพร้อมกัน

เราสามารถเชื่อมโยงอดีตที่ผ่านมาไป รวมถึงคาดการณ์ความเป็นไปในอนาคตได้ด้วยปัจจุบันที่ผ่านการคิดและทำ

จากปลาบ้านๆ อาจกลายเป็นตัวชี้วัดความมั่นคงปลอดภัยด้านอาหารได้!
(แอบขู่ชะด้วย)

ถ้าปลาหูกลายเป็นอดีตไปจริงๆ คนจะกินอะไร แล้วเหมียวหวางจะง่าข้าวคลุกปลาหูได้จากที่ไหน!



กระท่ายสลตี

SHERA

เคยหงุดหงิดกันหรือเปล่า?

หงุดหงิดเหลือทนเมื่อเห็นคนหัวน้ำชาเขียวเย็นๆ หนึ่งกล่องใส่
ในถุงพลาสติกหนึ่งใบที่คาดได้ว่าอีกไม่กี่นาที มันจะลงไปอยู่กันถึงขยะ
หรือหงุดหงิดระคนปนอิจจารดกึ่งคันงามที่จอดแปบกลางถนน
ในรถเปิดแอร์เย็นฉ่ำแถมมีคนขับคนเดียวเสียด้วย คนหนึ่งคน รถหนึ่งคัน
บ๊ะ! ไม่รู้หรืออย่างไรว่าเปลี่ยนน้ำมัน

หรือโคตรหงุดหงิดกับเรื่องระดับโลก อย่างการไม่ยอมลงนาม
ในสนธิสัญญาเกียวโตของสหรัฐอเมริกา ทั้งที่นานาประเทศเขาร่วมลงนาม
กันโครมๆ ก็แหม...ประเทศนี้แหละที่บริโภคมากกว่าใครเพื่อน แต่ไม่ยอม
แสดงความรับผิดชอบอะไร หงุดหงิดเนอะ

โอย...ซัดตาเสียดจริง เวลาเห็นเหล่ามนุษย์ผู้ไม่รู้อิโนอิเหน
ใช้โลกกันเปลืองๆ อยากจะ (1. วิต...บีม 2. ตบกะโหลก 3. อบรมสั่งสอน
4. ถูกทุกข้อ) ใส่มันมากมาย แต่ไม่ได้ทำสักอย่าง!!

ทั้งที่ข้อมูลเพื่อการใส่ใจโลกถ้าโถมมาปານี้ ยังมีคนไม่รู้ร้อน
รู้หนาวอีก แต่เราลึร้อนเป็นไฟ ระวังร้อนไปยังไม่ทันทำอะไรก็ไหม้เป็นจุน
ไปเสียก่อน นาที่นี้เรื่องโลกร้อนสำคัญระดับโลก แต่เรื่องตั้งตนให้
เสถียรต่อความแปรปรวนทางความคิดและอารมณ์ก็เป็นเรื่องใหญ่และ
เร่งด่วนไม่แพ้กัน เอาเวลาหงุดหงิด ต่ำหนิ บ่น ก่น ต่ำ ไปลงมือทำอะไร
ซึกกะอย่างดีค่า

*หมายเหตุ อย่าลืมหัดก่อนทำ

กระท่ายสลตี

DHC Call center
๒๕ 02-3536-333



บริษัท ไอซีซี จำกัด (มหาชน)



ใบสมัครสมาชิกสิ่งแวดล้อม
มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์

ดูรายละเอียดโครงการต่างๆ ได้ที่
www.rabbitinthemoon.org
www.rabbitinthemoon.multiply.com
หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่
คุณจุฑามาศ (ซิ่ง) 02 275 2262-3

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ..... นามสกุล.....
ชื่อเล่น..... วันเกิด..... อาชีพ.....
ที่อยู่.....
.....
โทรศัพท์..... มือถือ.....
อีเมล.....
งานอดิเรก/ความสนใจพิเศษ.....
ประสบการณ์/ความถนัด/ความสามารถพิเศษ.....

สนใจเป็นสมาชิกสิ่งแวดล้อม

- สมาชิกทั่วไป** สมัครใหม่หรือต่ออายุสมาชิก บริจาค 300 บาท
รับจุลสารโยกเยกเอย 6 ฉบับ/ปี และถุงผ้า Replace 1 ถุง
- สมาชิกกิตติมศักดิ์** สมัครใหม่บริจาค 1,000 บาท ต่ออายุบริจาค 500 บาท
รับจุลสารโยกเยกเอย 6 ฉบับ/ปี พร้อมกับเป็นสมาชิกหนังสือพิมพ์ลินแตร์
จิวแต่แจ่ว ในโครงการเด็กสร้างสื่อ สื่อสร้างเด็ก 1 ปีและถุงผ้า Replace 1 ถุง
สมาชิกจะได้รับจุลสารโยกเยกเอย 6 ฉบับ และข่าวสารกิจกรรมอื่นๆ ตลอด 1 ปี

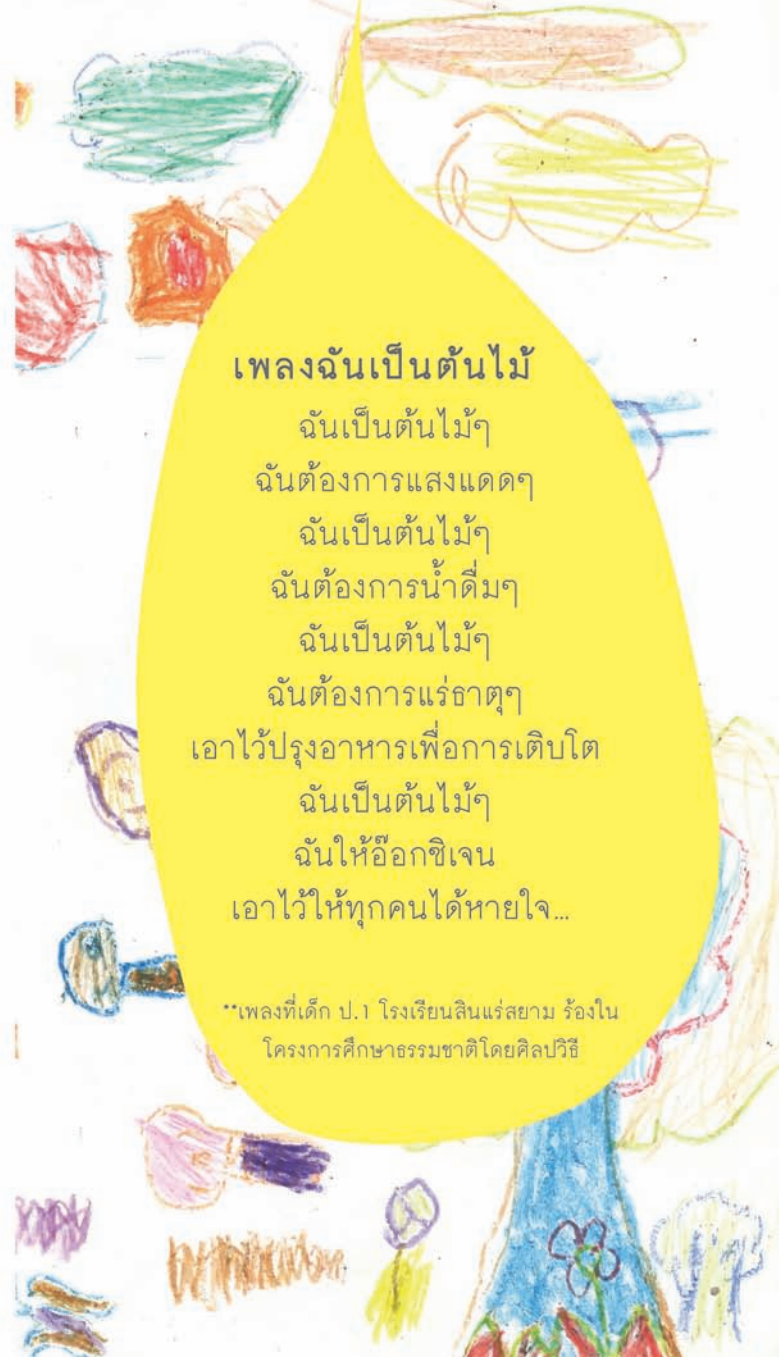
โดยบริจาค **เงินสด** รวม บาท
 โอนเงิน ที่บัญชี "มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์"
ธนาคารกรุงเทพ สาขาถนนนาва บัญชีสะสมทรัพย์
เลขที่บัญชี 103-4-016111 รวมบาท

(กรุณาส่งสำเนาเงินฝากพร้อมใบสมัครมาที่ โทรสาร 02 275 2261
หรือใส่ซองติดแสตมป์ส่งมาตามที่อยู่มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์

เพลงฉันเป็นต้นไม้

ฉันเป็นต้นไม้
ฉันต้องการแสงแดดๆ
ฉันเป็นต้นไม้
ฉันต้องการน้ำดื่มๆ
ฉันเป็นต้นไม้
ฉันต้องการแร่ธาตุๆ
เอาไว้ปรุงอาหารเพื่อการเติบโต
ฉันเป็นต้นไม้
ฉันให้ออกซิเจน
เอาไว้ให้ทุกคนได้หายใจ...

**เพลงที่เด็ก ป.1 โรงเรียนลินแตร์สยาม ร้องใน
โครงการศึกษาธรรมชาติโดยศิลปินวิถี



โลกแห่งห่อหีบของสิ่งเล็กๆ

โลกของสิ่งเล็กๆ บนโต๊ะอาหาร โลกซึ่งทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องอยู่ในห่อให้เรียบร้อยเพื่อความสมบูรณ์ของสินค้า

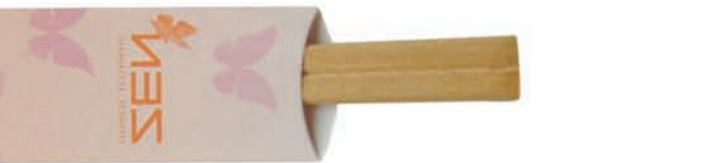
ตะเกียบอนามัย
กระดาษเช็ดปากชาวสะอาด
ช้อนพลาสติกซึ่งมีรสนิ่มยิ่ง
ไม้จิ้มฟันหนึ่งอันที่สวยงาม
ยังมีกระดาษรองจานแสนเก๋
แถมด้วยกระดาษรองแก้วน่ารักๆ

ยามใดจะกินจะใช้ ต้องแกะจากซองกระดาษ
แกะออกจากห่อพลาสติก ดูสะอาดก็จริง ดูน่าใช้ก็ใช่
ใช้ดีก็ดี...ใช้เสร็จก็ทิ้ง...ใช้เยอะก็หยุดดี...

เยอะไปป่าวพี่
ไม่ใช่และไม่เอา ได้มัย



ร่วมมือกัน
ก่อนกระดาษจะลอยคอ





หรือจะรอให้
น้ำท่วมเมม

สิ่งแวดล้อมคุกคามมนุษย์
ได้ด้วยหรือ สิ่งแวดล้อมทำให้
มนุษย์รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
ได้ด้วยหรือ คำตอบคือ
ใช่และใช่



ภายในปี 2553 จะมีผู้ลี้ภัยสิ่งแวดล้อม ห้าสิบล้านคน

ผู้ลี้ภัยสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมคุกคามมนุษย์ได้ด้วยหรือ สิ่งแวดล้อมทำให้
มนุษย์รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยได้ด้วยหรือ คำตอบคือ ใช่และใช่
แม้ว่าสิ่งแวดล้อมอาจมีปีระสงค์จะคุกคามมนุษย์ เช่นที่
มนุษย์ก็ได้ตั้งใจสร้างความปั่นป่วนแก่โลกเช่นกัน

ความไม่มั่นคงปรากฏออกมาในหลายรูปแบบ บางที่มี
ปัญหาดินเสื่อมสภาพ บางที่ดินเค็ม บางที่ป่าไม้ถูกทำลาย บางที่
กลายเป็นทะเลทราย บางที่แผ่นดินไหว บางที่จมหายใต้น้ำทะเล
บางที่แผ่นดินกำลังทรุด บางที่โดนพายุกระหน่ำ หรือปรากฏการณ์
ธรรมชาติที่สร้างความเสียหายอันไม่คาดคิดมากมาย

เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอยู่ทุกนาที่ ทุกพื้นที่ทั่วโลก เพียง
แต่รุนแรงและส่งผลกระทบต่อคน คน คน ไม่เท่ากัน บางที่ยังทนไหว
บางที่ก็เกินทน

และหลายที่ก็โดนกระหน่ำที่ละหลายปัญหาสิ่งแวดล้อม
อียิปต์มีปัญหาดินเค็ม

ชายฝั่งอ่าวไทยตอนบน เสียผืนดินให้การกัดเซาะชายฝั่ง
แล้วเป็นหมิ่นไร

รัฐหลุยส์เซียน่า อเมริกาถูกน้ำทะเลกัดเซาะชายฝั่งปีละ 65
ตารางกิโลเมตร

โมร็อกโค ตุนิเซีย และลิเบีย เสียผืนดินสมบูรณ์ให้แก่
ความแห้งแล้งปีละพันตารางกิโลเมตร
ทะเลทรายโกบีในจีนขยายตัวปีละเป็นหมื่นตารางกิโลเมตร
ตุรกีถูกกัดเซาะหน้าดินปีละ 160,000 ตารางกิโลเมตร
ตัวเลขหลักสิบหลักพันหลักหมื่นที่เสียไปในแผ่นดินซึ่งชื่อ
ไม่คุ้นหูพวกนี้หมายถึงการสูญเสียอะไร เป็นการสูญเสียพื้นที่เพาะ
ปลูกอาหารหรือเปล่า และหมายถึงการสูญเสียสิ่งใดเป็นพิเศษหรือไม่

กลางมหาสมุทรแปซิฟิก มีประเทศเล็กๆ ชื่อตูวาลู (Tuvalu)
กำลังจมนหายไปใต้น้ำทะเลลึกคราม เพราะปริมาณน้ำทะเลที่เพิ่มขึ้น
จากการละลายของน้ำแข็งขั้วโลก ถือเป็นประเทศแรกที่ประชาชน
ต้องอพยพเพราะการเพิ่มสูงขึ้นของระดับน้ำทะเล

เวลานี้ ประชาชนชาวตูวาลูราวหมื่นคนต้องหาบ้านใหม่
หมายถึงย้ายไปอยู่ในประเทศใหม่ เรื่องไม่ง่ายเพราะไม่มีประเทศใด
ใจดีให้คนเรื่อนหมื่นเข้าไปอยู่โดยปราศจากเงื่อนไข นี้แค่ประเทศเล็กๆ
ประเทศเดียว ถ้าเป็นเกาะศรีลังกาที่มีประชาชนเฉียด 20 ล้านคนล่ะ

ปัญหาความขัดแย้งในทวีปอาฟริกา ตั้งแต่ ดาร์ฟูร์ (Darfur)
ไปจนโซมาเลีย (Somalia) นั้นเกิดจากความล้มเหลวของการจัด
การระบบสิ่งแวดล้อมและการบริโภคนพลังงาน เมื่อไม่รู้จะใช้ชีวิตใน
พื้นที่ที่ไม่มียังยืนฐานต่อการดำรงชีวิตอย่างไร ผู้คนจึงต้องอพยพ
เข้าสู่เมือง จนตอนนี้ทวีปอาฟริกากลายเป็นทวีปที่มีการขยายตัว
ของเมืองเร็วที่สุดในโลก

การขยายเมืองอย่างรวดเร็วในประเทศด้อยพัฒนาหรือกำลัง
พัฒนานั้น เป็นการเคลื่อนย้ายเข้าเมืองของคนต่างจังหวัดที่ไม่มี
ทักษะอาชีพเหมาะกับอาชีพแบบเมืองๆ ส่วนใหญ่จึงไม่พงานขายแรง
ค้าขายเล็กๆ น้อยๆ และอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด เราจะลี้ภัยสิ่งแวดล้อม
เพื่อไปเจอกับสิ่งแวดล้อมแย่ๆ นะหรือ

ปัญหาสิ่งแวดล้อมเกิดและขยายวงกว้างออกไปทุกที่ ทุกเวลา
คำถามคือ โลกมีความมั่นคงพอจะรับปัญหาได้แค่ไหน เราเองเป็น
ส่วนหนึ่งของปัญหาก็คงสามารถทำอะไรให้ดีกว่าโลกได้มากกว่าเคยรู้
แค่ทำ เพราะเราก็มิลิทธิที่จะเป็นผู้ลี้ภัยสิ่งแวดล้อม

แต่ทำ

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว
ใบอนุญาติเลขที่ 60/2547
ปณ.ผ.สุทธิสาร

ถ้าเราทำให้มนุษย์เข้าใจ
ธรรมชาติได้มากขึ้น
แม้สักเพียงนิดเดียว
ก็เป็นงานที่มีค่า
และควรทำอย่างยิ่ง



มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์

338/1 ชั้น 7 อาคารอภิพรชัยหินอ่อนและแกรนิต ถนนรัชดาภิเษก แขวงสามเสนนอก
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ 02 275 2262-3 โทรสาร 02 275 2261
info@rabbitinthemoon.org // www.rabbitinthemoon.org // www.kidsa.org //
www.rabbitinthemoon.multiply.com // www.keeeecamp3.multiply.com