

More to it

January ๒๐๑๕

กระดานข่าว

10 อันดับเรื่องราวเกี่ยวมหาสมุทรในปี 2014

บีบีซีเผยแพร่สารคดีล่างูทะเลในอ่าวไทย หวั่นเฟื่องฟูจนกระทบระบบนิเวศ

Google Earth ร่วมโครงการ Global Fishing Watch
สร้างแผนที่จับตามองการประมงทั่วโลก

เจ้าประจำ

บ้านกาแฟ : หมึก

เรื่องเล่า...ชาวประมง : หาดโคลนร้อน...สปลา

กูรู...รู้ทะเล : "Uni ไซ่หอยเม่น"

เกร็ดสุขภาพ : สหรัยปรังรส...กิน

ป. ปลาน้ำรู้ : ปลา

บ้านเราจะน่าอยู่ : 4 วิธีคิดดี...ต้อนรับปีใหม่

เกมส์ท้าทาย

กลุ่มวิชาการ สำนักวิจัยและพัฒนาประมงทะเล



10 อันดับเรื่องราวเกี่ยวมหาสมุทรในปี 2014

10 การปลอมแปลงชื่ออาหารทะเลในสหรัฐอเมริกา



จากการตรวจสอบขององค์กรอนุรักษ์ระหว่างประเทศ (Oceana) ในหลายรัฐของอเมริการะหว่างปี 2010 – 2013 พบว่า ตัวอย่างอาหารทะเลจำนวน 1,200 ตัวอย่างจากร้านค้าปลีกในประเทศ 674 ร้าน มีการระบุชื่อผลิตภัณฑ์ไม่ตรงกับชื่อจริงของชนิดสัตว์น้ำและพบว่าสัตว์น้ำบางชนิดที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย เช่น ปลา Escolar ถูกขายในชื่อผลิตภัณฑ์ปลา White tuna ซึ่งปลา Escolar ห้ามขายในญี่ปุ่นตั้งแต่ปี 1977 เพราะพบว่ามีสารพิษ และปลาเก๋าที่ถูกขายในชื่อผลิตภัณฑ์ปลา King Mackerel ซึ่งปลาเก๋ามีชื่ออยู่ในลิสต์ของปลาที่ไม่ควรบริโภคของ FDA เนื่องจากพบว่ามีสารปรอทปนเปื้อนอยู่ในระดับสูง

9 เรือสำราญปล่อยของเสียลงสู่ทะเลโดยไม่ได้รับการบำบัด

จากรายงานของ FOE (Friend of the Earth) พบว่า ของเสียจากเรือสำราญกว่าหนึ่งพันล้านแกลลอนถูกปล่อยลงทะเลโดยไม่ได้รับการบำบัด และยังรวมถึงน้ำจากการซักล้าง หรือเรียกว่า Grey water ปริมาณถึงแปดพันล้านแกลลอน ซึ่งของเสียเหล่านี้เต็มไปด้วยสารอาหาร (ไนโตรเจน, ฟอสฟอรัส) ส่งผลให้เกิดการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของสาหร่ายหรือที่เรียกว่า Algae Bloom หรือ Red tide ทำให้เกิดการลดลงของออกซิเจน และบางส่วนปล่อยสารพิษออก ทำให้เกิดความเสียหายแก่แหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ทะเล

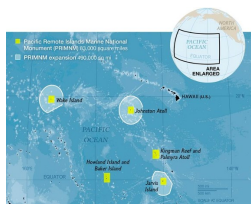


8 ปลาแซลมอนเพิ่มขึ้นจากการทิ้งเหล็กลงทะเล



ในปี 2012 Russ George นักธุรกิจชาวอเมริกัน ได้ทำการทิ้งเหล็กในรูป Iron Sulfide กว่า 120 ตันลงไปในมหาสมุทรแปซิฟิก คิดเป็นพื้นที่ 15,000 ตารางไมล์ ซึ่งเป็นการทดลองเพิ่มปริมาณแพลงก์ตอนในมหาสมุทรเพื่อดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ของโลก จากการทดลองนี้ ส่งผลให้เกิดการบลูมของแพลงก์ตอน คิดเป็นระยะทางกว่า 10,000 กิโลเมตร ซึ่งเหล็กถือเป็นสารอาหารที่สำคัญในการเจริญเติบโตของแพลงก์ตอนพืชซึ่งในธรรมชาติพบปริมาณน้อย และหลังจากการทิ้งเหล็กลงทะเลในครั้งนั้นเป็นเวลา 12 – 20 เดือน พบว่ามูลค่าจากการจับปลาแซลมอนสีชมพูบริเวณตะวันออกเฉียงเหนือของแปซิฟิกเพิ่มขึ้นจาก 50 ล้านดอลลาร์ เป็น 226 ล้านดอลลาร์ คิดเป็นปริมาณที่เพิ่มขึ้นถึง 100,000 ตัน ซึ่งเป็นผลมาจากการที่มีแหล่งอาหารของแซลมอนเพิ่มขึ้นนั่นเอง

7 สหรัฐอเมริกาประกาศเขตอนุรักษ์ทางทะเลที่ใหญ่ที่สุดในโลก



สหรัฐอเมริกาได้ขยายพื้นที่เขตอนุรักษ์ทางทะเลบริเวณหมู่เกาะแปซิฟิก จากเดิมที่มีพื้นที่ 83,000 ตารางไมล์ เพิ่มขนาดเป็น 490,000 ตารางไมล์ โดยเป็นการเพิ่มพื้นที่เขตอนุรักษ์รอบเกาะ Wake Island, Johnson Atoll และ Jarvis Island จาก 50 ไมล์จากชายฝั่งรอบเกาะเป็น 200 ไมล์รอบเกาะ ซึ่งการเพิ่มพื้นที่อนุรักษ์ในครั้งนี้ทำให้เกิดเขตอนุรักษ์ทางทะเลขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ส่งผลต่อการอนุรักษ์แนวปะการังและสัตว์ทะเลหลายชนิดที่ใกล้สูญพันธุ์ เช่น นกทะเล เต่าทะเล ฉลามวาฬ และกระเบนราหู

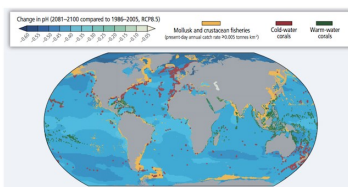
5 ญี่ปุ่นลดการจับปลาทูน่าครีบน้ำเงินร้อยละ 50



ปลาทูน่าครีบน้ำเงินเป็นอาหารทะเลที่นิยมบริโภคกันมากในประเทศญี่ปุ่น ร้อยละ 80 ของปลาทูน่าครีบน้ำเงินที่จับได้ทั่วโลกจะถูกส่งไปยังญี่ปุ่น จากการประเมินในระดับนานาชาติในปี 2013 พบว่าประชากรปลาทูน่าครีบน้ำเงินลดลงร้อยละ 96 จากประชากรทั้งหมด ญี่ปุ่นจึงเสนอโครงการฟื้นฟูประชากรปลาทูน่าครีบน้ำเงินแก่คณะกรรมการการประมงแห่งมหาสมุทรแปซิฟิกตอนกลาง โครงการนี้มีระยะเวลา 10 ปี โดยจะลดการจับปลาทูน่าลงครึ่งหนึ่ง ทำให้ลดการจับปลาทูน่าครีบน้ำเงินที่ยังไม่โตเต็มวัยลงถึงปีละ 4,000 ตัน คาดว่าจะช่วยฟื้นฟูประชากรปลาทูน่าครีบน้ำเงินได้ร้อยละ 8 ของจำนวนประชากรเดิม

6 น้ำทะเลมีความเป็นกรดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

องค์การอุตุนิยมวิทยาโลก ได้เปิดเผยว่าระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระหว่างปี 2012 - 2013 เนื่องจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงฟอสซิล ส่งผลโดยตรงต่อค่าความเป็นกรด - ด่างของน้ำทะเล ซึ่งลดลง 0.1 หน่วยต่อศตวรรษ



อาจจะฟังดูเล็กน้อย อย่างไรก็ตามแม้แต่ช่วงเวลาในโลกมีความผันผวนของค่าความเป็นกรด - ด่างมากที่สุด ใน 33 ล้านปีที่แล้ว ต้องใช้เวลาถึง 3,000 ปี กว่าค่าความเป็นกรด - ด่างจะลดลง 0.5 หน่วย การลดลงในครั้งนี้นับเป็นการเปลี่ยนแปลงสูงสุดในรอบ 300 ล้านปี ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสัตว์ประเภทเปลือกแข็งจำพวกหอย และปะการัง เนื่องจากน้ำทะเลที่เป็นกรดจะไปทำลายแคลเซียมคาร์บอเนตซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของเปลือกสัตว์พวกนี้

4 น้ำแข็งขั้วโลกละลายเร็วกว่าที่คาดการณ์

องค์การ NASA รายงานปริมาณพื้นที่น้ำแข็งบริเวณทะเล Arctic ลดลงร้อยละ 2.8 ต่อทศวรรษและมีการเจริญเติบโตลดลงในทุกฤดูหนาว ในปี 2007 พื้นที่น้ำแข็งลดลงจาก 2.16 ล้านตารางไมล์ เหลือเพียง 1.66 ล้านตารางไมล์ และจากภาพถ่ายดาวเทียมพบว่า น้ำแข็งบริเวณเกาะ Greenland และ Antarctic มีการละลายมากเป็นประวัติการณ์ บริเวณ Greenland พบน้ำแข็งสีดำซึ่งเกิดจากการปนเปื้อนของมลพิษ น้ำแข็งสีดำนี้จะดูดซับความร้อนจากดวงอาทิตย์ไว้มากกว่าน้ำแข็งปกติทำให้ละลายเร็วยิ่งขึ้น และจากการศึกษาล่าสุดพบว่า บริเวณ West Antarctic ละลายเร็วที่สุด และลดลง 9.5 พันล้านตันต่อปี



3 ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นส่งผลกระทบต่อโลกแล้ว

ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นจากการละลายของน้ำแข็งขั้วโลกได้เริ่มส่งผลกระทบต่อโลกแล้วในหลายพื้นที่ เช่น ในสหรัฐอเมริกา ได้รับผลกระทบจากการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำทะเลและคลื่นพายุที่ซัดชายฝั่ง สูญเงินไปกว่าล้านล้านดอลลาร์ ใน Louisiana พื้นที่ชายฝั่งจมน้ำไปกว่า 2,000 ตารางไมล์ และในหมู่เกาะ Kiribati รัฐบาลได้เตรียมแผนอพยพผู้คนออกจากเกาะซึ่งคาดว่าจะหายไปภายในอีก 30 ปีข้างหน้า



2 ผลการศึกษาปริมาณขยะในทะเลครั้งแรก



ผลการศึกษาล่าสุดของจากองค์กร 5 Gyres พบว่า มีขยะพลาสติกลอยอยู่ถึง 270,000 ตันในมหาสมุทรทั่วโลก ซึ่งสำรวจเฉพาะพลาสติกที่ลอยน้ำเท่านั้น โดยบริเวณมหาสมุทรอินเดีย มหาสมุทรแปซิฟิกตอนใต้ น่านน้ำรอบๆ บริเวณแอนตาร์กติกและมหาสมุทรแอตแลนติกตอนใต้ ถือเป็นน่านน้ำที่พบปัญหาขยะพลาสติกมากที่สุด ขยะดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ โดยสารพิษในพลาสติกจะเข้าสู่ระบบนิเวศโดยผ่านการกินกันเป็นทอดๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ซึ่งเป็นผู้บริโภคลำดับสุดท้ายต่อไป

1 การประมงที่เกินขนาดมีส่วนเกี่ยวข้องกับการค้ามนุษย์ในอุตสาหกรรมประมง

จากรายงานของหนังสือพิมพ์ The Guardian ซึ่งใช้เวลาในการสืบหาข้อมูลเป็นเวลานาน 6 เดือน พบว่า แรงงานชายจำนวนมากถูกค้าขายไม่ต่างจากสัตว์และถูกบังคับให้ไปใช้แรงงานบนเรือประมงนอกชายฝั่งประเทศไทย เพื่อเป็นกลไกในการผลิตกุ้ง ที่จะถูกส่งออกไปทั่วโลก การหาข้อมูลครั้งนี้พบว่า บริษัทรายใหญ่ในการผลิตกุ้งของไทย ได้ซื้อปลาเพื่อไปผลิตเป็นอาหารเลี้ยงกุ้งจากเรือประมงที่มีการใช้แรงงานทาส ซึ่งปัญหาแรงงานทาสดังกล่าวสืบเนื่องมาจากการทำประมงที่เกินขนาด ทำให้เรือประมงต้องออกไปหาปลาไกลนอกน่านน้ำประเทศ ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการเดินเรือที่นานและมีค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นจึงต้องลดต้นทุนการผลิตโดยใช้แรงงานที่มีราคาถูก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแรงงานจากประเทศเพื่อนบ้านที่ถูกหลอกหรือบังคับให้มาใช้แรงงาน



<http://www.planetexperts.com/top-10-things-learned-ocean-2014/>

บีบีซีเผยแพร่สารคดีล่างูทะเลในอ่าวไทย

หวั่นเฟื่องฟูจนกระทบระบบนิเวศ



ในแต่ละเดือน ชาวประมงในอ่าวไทยต้องเสี่ยงชีวิตไปจับงูทะเล ซึ่งมีความเสี่ยงทั้งคนจับที่อาจถูกงูทะเลกัด และจำนวนงูทะเลที่ลดจำนวนลงจนส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศวิทยาทางทะเล

บทความสารคดีนี้อ้างอิงรายงานในวารสาร Conservation Biology ซึ่งระบุว่าชาวประมงเองยังระบุว่าจำนวนงูทะเลเริ่มลดลงอย่างมากนับแต่ปี 2552 เป็นต้นมา นักวิจัยจึงต้องการทราบว่าสาเหตุมาจากเรื่องใด ระหว่างการจับเกินขนาด กับมลภาวะทางน้ำ ซึ่งดูแล้วคำตอบที่มีอิทธิพลมากที่สุดน่าจะเป็นประการแรก

ในยามค่ำคืนชาวประมงจะออกเรือเพื่อตกหมึก แสงไฟที่ใช้ล่อหมึกนั้นยังล่องูทะเลเข้ามาด้วย โดยงู



เมื่อเรือเทียบฝั่ง งูที่จับมาได้จะถูกนำไปแยกออกจากกันตามขนาดและน้ำหนัก ชาวประมงจะใช้เวลาแยกงูและชั่งน้ำหนักได้รวดเร็วมาก ภายในไม่กี่นาทีแยกได้ 20-

ในกรณีที่ถูกงูกัด ความที่ประเทศนี้มีเซรุ่มแก้พิษไม่มาก ชาวประมงจะใช้ใบมีดโกนผ่าผิวหนังตรงที่โดนกัดเพื่อรีดพิษออกมา บางคนใช้กระเทียมและนอแรดบรรเทาด้วย และเนื่องจากความขาดแคลนเซรุ่มแก้พิษในภูมิภาคนี้ เมื่อถูกงูทะเลมีพิษกัดชาวประมงจะรีบใช้ใบมีดโกนผ่าผิวหนังตรงที่โดนกัดเพื่อรีดพิษออกมา บางคนพอกแผลด้วยกระเทียมและผงนอแรดปนด้วย เชื่อว่าสามารถแก้พิษได้ แม้ไม่เคยมีคำยืนยันทางการแพทย์ใดๆ ระบุว่ามันมีสรรพคุณดังกล่าว



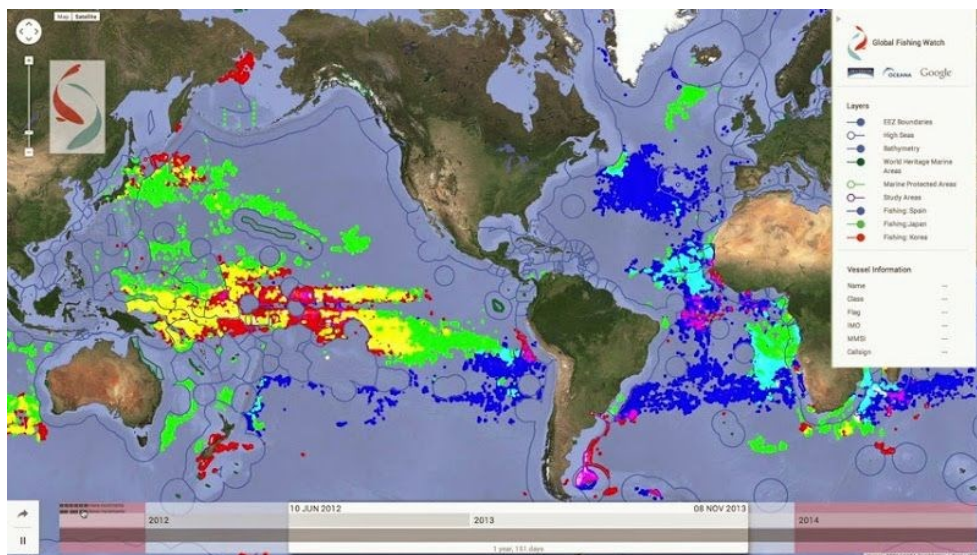
โซลทาน ทาคักส์ ผู้ร่วมเขียนรายงานฉบับนี้กล่าวว่า ในช่วงเวลาที่พวกตนไปเก็บข้อมูลมีชาวประมงถูกกัด 7 ครั้ง แต่ไม่มีใครเสียชีวิต

สำหรับงูที่จับได้ไม่มีส่วนใดทิ้งไปเฉยๆ ส่วนใหญ่เนื้อถูกนำไป

Google Earth ร่วมโครงการ Global Fishing Watch

Google Earth ร่วมมือกับองค์กรแผนที่ดิจิทัลไม่แสวงหาผลกำไร SkyTruth และกลุ่มพิทักษ์สัตว์น้ำ Oceana ทำโครงการ Global Fishing Watch ซึ่งเป็นระบบแผนที่จับตามองการทำประมงในทุกน่านน้ำทะเลทั่วโลก เพื่อให้ทุกฝ่ายสามารถเข้าถึงข้อมูลจริงของพื้นที่การทำประมง และช่วยกันสอดส่องดูแลให้กิจกรรมประมงเป็นไปอย่างเหมาะสม

แพลตฟอร์มของโครงการนี้จะใช้ข้อมูล AIS (ย่อมาจาก Automatic Identification System) มันคืออุปกรณ์ระบุตัวตนของเรือแต่ละลำในทะเล (ซึ่งมีทั้งเรือประมง, เรือโดยสาร, เรือขนส่งสินค้า ฯลฯ) ที่จะคอยบอกพิกัดตำแหน่งของเรือเพื่อหลีกเลี่ยงการชนและใช้ในการควบคุมระบบความปลอดภัยของการเดินเรือต่างๆ แต่ครั้งนี้มันจะถูกนำมาปรับใช้เพื่อ



ที่มา : <https://www.blognone.com/>

...หมึกหอม...

บ้าน



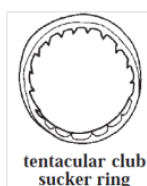
Scientific name : *Sepioteuthis lessoniana*

Common name : Bigfin reef squid

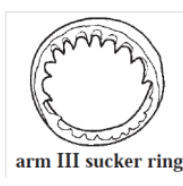
Family : Loliginidae

Order : Teuthida

ลักษณะทั่วไป : กระดองยาว ความกว้างคิดเป็น 40 % ของความยาว ส่วนที่กว้างที่สุดอยู่บริเวณท้ายลำตัวใน ส่วนกึ่งกลางครีบ ครีบบีขนาดกว้างและแบนยาวเกือบตลอดลำตัว มีหนวกรอบปาก 10 เส้น เป็นหนวดจับ (tentacle) 2 เส้น เป็นแขน (arm) 8 เส้น ปลายหนวดจับมีปุ่มดูด (sucker) ภายในมีวงแหวน (ring) ซึ่งมี ฟันแหลม 14-23 อัน ส่วนวงแหวนฟันของแขน มีฟันแหลม 18-29 อัน ระยะห่างเท่าๆกัน แขนที่ 4 ด้านซ้าย ทำหน้าที่เป็นแขนสืบพันธุ์ (hectocotylus)



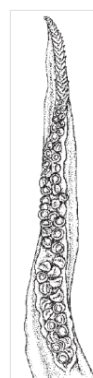
tentacular club
sucker ring



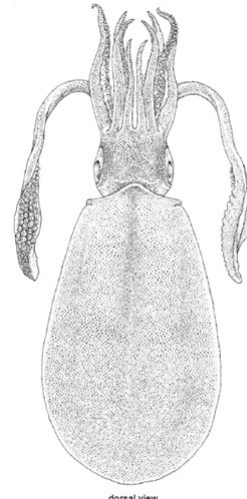
arm III sucker ring



distal end of
hectocotylus



hectocotylus



dorsal view

สี : กระดองใส มีจุดสีน้ำตาลแดงกระจายทั่วไปหรือมีแถบ

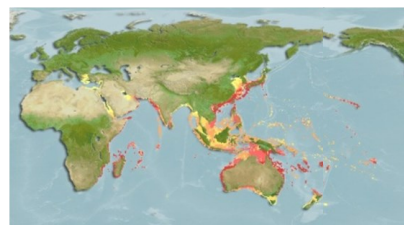
ขนาด : ขนาดความยาวกระดองทั่วไปอยู่ที่ 20-30 เซนติเมตร ในเพศผู้ ความยาวของกระดองสูงสุด อยู่ที่ 42.2 เซนติเมตร ส่วนเพศเมียจะมีขนาดเล็กกว่า พบว่าใน 5 เดือน สามารถโตได้ถึง 20 เซนติเมตร ในออสเตรเลียตอนเหนือ

การกินอาหาร : กินเนื้อสัตว์ทะเลขนาดเล็กเป็นอาหาร เช่น ลูกกุ้ง ลูกปลา และครัสเตเชียนอื่นๆ เป็นต้น

แหล่งอาศัย : เป็นหมึกกลางน้ำ พบอาศัยอยู่ตั้งแต่ผิวน้ำ จนถึงระดับความลึกอย่างน้อย 100 เมตร แคปซูลไข่ ประกอบด้วยไข่ 3-7 ฟอง ซึ่งจะติดอยู่กับสาหร่ายทะเล รากโกงกาง กิ่งไม้ หิน และปะการังบริเวณชายฝั่งทะเล

การแพร่กระจาย : พบแพร่กระจายทั่วไปในมหาสมุทรอินโดแปซิฟิก ตั้งแต่ทะเลแดง จนถึงฮาวาย ตอนเหนือของออสเตรเลียถึงตอนกลางของญี่ปุ่น

เครื่องมือที่จับ : อวนลาก ลอบหมึกหอม เบ็ดมือ



เอกสารอ้างอิง :

Carpenter, K.E. and V.H. Niem, (eds). 1998. FAO species identification guide for fishery purposes. The living marine resources of the Western Central Pacific. Volume 2. cephalopods, crustaceans, holothurians and sharks. Rome.

<http://www.sealifebase.org/summary/Sepioteuthis-lessoniana.html>

หาดโคลนร้อน...สปาธรรมชาติหนึ่งเดียวในโลก

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว ผู้คนส่วนมากคงอยากจะไปสัมผัสอากาศหนาวเย็นทางแถบภาคเหนือของบ้านเรา แต่เชื่อว่าผู้คนอีกจำนวนไม่น้อยเลยที่เดียวที่ไม่ชอบความหนาวเย็นเช่นนี้เลย เรื่องเล่า..ชาวทะเลฉบับนี้ จึงจะขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่แปลกแหวกแนวไม่เหมือนใคร เป็นสปาธรรมชาติหนึ่งเดียวในโลก ซึ่งก็คือ **หาดโคลนร้อน** นั่นเอง



ที่มาภาพ : Travel@Manager

“หาดทรายร้อน” หรือ “หาดโคลนร้อน” เป็นผลงานที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติ ที่มีอยู่เพียงไม่กี่แห่งบนโลก และหนึ่งในหาดทรายร้อนที่มีอยู่บนโลกนั้น ก็ตั้งอยู่ที่ประเทศไทย โดยเป็นหาดทรายที่ทอดยาวอยู่ในลำคลองมะรุ่ย ในเขตพื้นที่อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา และอำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

หาดทรายร้อนแห่งนี้ เกิดขึ้นจากรอยเลื่อนของเปลือกโลกที่มีชื่อว่า “รอยเลื่อนมะรุ่ย” ซึ่งเป็น 1 ใน 14 รอยเลื่อนที่มีพลังในประเทศไทย รอยเลื่อนดังกล่าวทำให้ความร้อนที่อยู่ใต้พื้นดินแทรกตัวขึ้นมาบนพื้นผิวโลก จนทำให้พื้นที่บริเวณนั้นมีความร้อน ซึ่งบริเวณที่ความร้อนได้แทรกขึ้นมา นั้น เป็นจุดที่เกิดสันดอนทราย เมื่อถึงเวลาน้ำลงในลำคลองมะรุ่ย ความลงตัวของธรรมชาติ จึงทำให้เกิดเป็น “หาดทรายร้อน” สถานที่ท่องเที่ยวมหัศจรรย์ที่มีหนึ่งเดียวในประเทศไทยขึ้นมา



โคลนร้อนของที่นี่เขามีกาวิจักษ์กันอย่างจริงจัง และพบว่ามีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ใช้โคลนร้อน พอกเพื่อขจัดเซลล์ผิวหมองดำและเศษอุดตันบนผิวหน้า รวมถึงการทำ “สปาเท้า” ด้วยการนั่งแช่น้ำร้อนหรือเอาเท้าแช่และฝังลงไปโคลนร้อน เป็นสปาธรรมชาติชั้นดีที่ชาวบ้านในพื้นที่นิยมใช้บำบัดโรคเหน็บชา



นอกจากนี้ยังสามารถเดินนวดเท้าไปบนพื้นโคลนร้อน หรือซุกเท้าเข้าไปโคลนร้อนแล้ว เพราะความร้อนจะช่วยเปิดรูขุมขนและให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น สิ่งสำคัญคือช่วยบำรุงผิวพรรณให้เต่งตึงกระชับ ชาวบ้านเขามักจะนำโคลนร้อนที่คัดแล้วมาให้บริการพอกตัว แขน ขา แต่คนที่ไม่ชอบความเหนียวเหนอะหนะของโคลนสามารถเลือกนั่งเอา

สำหรับใครที่ต้องการจะมาชมและสัมผัสกับความมหัศจรรย์ ต้องมาในช่วงเวลาที่ถูกต้อง เพราะบริเวณที่เกิดหาดทรายร้อน จะปรากฏเป็นสันดอนกว้างให้ได้ลงไปสัมผัสได้เฉพาะช่วงน้ำลงเท่านั้น ซึ่งจะตรงกับช่วงวันขึ้น 3-4 ค่ำ และวันแรม 3-5 ค่ำของทุกเดือน เวลาข้ามมืดถึงสายๆ แต่หากมาผิดนัดผิดเวลา บริเวณนี้ก็จะเห็นเป็นลำคลองธรรมดาที่เรือแล่นผ่านไปมาเท่านั้น หากต้องการไปสัมผัสต้องแจ้งล่วงหน้า 1 วันผ่านเพื่อเช็ครายการน้ำ ให้แน่ใจว่าหากมาแล้วนักท่องเที่ยวจะไม่เสียเที่ยว...

เอกสารอ้างอิง

<http://www.ryt9.com/s/tpd/2003985>

http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1381496733

<http://www2.manager.co.th/Travel/ViewNews.aspx?NewsID=9570000128822&Html=1&TabID=2&>

กรุ...รู้ทะเล

"Uni ไข่หอยเม่น" จริงๆแล้วมันคือ?

สำหรับท่านที่ชื่นชอบทานซูชิหน้าไข่หอยเม่น คุณรู้หรือไม่ว่าจริงๆ แล้วมันไม่ใช่ไข่ของหอยเม่น แต่จริงๆ แล้ว

ดังนั้นจึงมีไข่หอยเม่นที่วางขายกันอยู่ 2 ชนิด ถ้ามาจากตัวผู้ก็จะเป็นอันทะ มีสีเหลืองอ่อน ก้อนเล็กกว่า แล้วก็มีลักษณะจับกันเป็นชิ้นมากกว่า แต่ถ้ามาจากตัวเมียก็จะเป็นรังไข่ มีสีส้มเข้มกว่า ถ้าหั่นหรือวางทับๆ กันจะแตกเป็นน้ำ ดังนั้นในร้านซูชิชั้นดีมักจะใช้ Uni ที่มาจากหอยเม่นตัวผู้



Uni ที่มาจากรังไข่ของหอยเม่นตัวเมียจะสีส้มกว่า ขึ้นใหญ่กว่า แล้วก็เหลวกว่าของหอยเม่นตัวผู้

Uni ที่มาจากหอยเม่นตัวผู้จะมีสีส้มอ่อนกว่า ขึ้นเล็กกว่า แต่จะมีรสชาติที่เข้มข้น และแน่นจนราคาก็แพงกว่าหอยเม่นตัวเมียด้วย



ที่มา : <http://www.marumura.com/>

สำหรับปรุงรส..กินให้ดีจะมีประโยชน์

เกร็ดสุขภาพ

อาหารกินเล่นหรือขนมขบเคี้ยว จัดเป็นหนึ่งในประเภทอาหารที่ให้เลือกค่อนข้างหลากหลาย ทั้งที่เป็นมันฝรั่งทอด ป๊อปคอร์น บิสกิต

สำหรับ อาหารหรือขนมที่นิยมรับประทานกันอย่าง มากในกลุ่มคนหลายวัย ซึ่งก็อาจพบเห็นทั้งในรูปแบบที่เป็นสาหร่ายทะเลสด สาหร่ายทะเลชนิดแผ่นอบแห้งไม่ปรุงรส (จ๊ฉ่าย) และสาหร่ายแผ่นปรุงรส ที่โดยส่วนใหญ่ มักถูกบริโภคในรูปแบบของอาหารมื้อหลักหรือเพื่อรองท้องระหว่างมื้ออาหาร เมื่อพิจารณาในด้านของคุณค่าทางสารอาหารของสาหร่ายทั้งสามประเภทนี้ จะพบว่า การรับประทานสาหร่ายแบบสดหรือสาหร่ายที่ไม่มีการปรุงรสจะทำให้ร่างกายได้รับ



ในส่วนของสาหร่ายปรุรงรส ก็เป็นอีกหนึ่งในอาหารที่เป็นที่ชื่นชอบของคนในทุกเพศทุกวัย เพราะด้วยรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม และให้พลังงานต่ำ จึงไม่ยากเลยที่สาหร่ายปรุรงรสจะเข้าไปนั่งอยู่ในใจใครหลายต่อหลายคน แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องพึงระวังให้มาก ก็คือ เครื่องปรุรงรสที่ใช้ในการเสริมรสชาติของสาหร่ายนั้นๆ ที่ในบางครั้งอาจทำให้ร่างกายของเราได้รับสารอาหารที่ไร้ประโยชน์เกินกว่าปริมาณที่ร่างกายจะรับได้

จากผลการวิจัย พบว่า ในสาหร่ายปรุรงรสบรรจุซองมีปริมาณผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) สูงกว่าสาหร่ายชนิดไม่ปรุรงรสประมาณ 2-7 เท่า และยังมีปริมาณโซเดียมที่มากกว่าถึง 2-4 เท่าด้วย ดังนั้น

ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ซึ่งเป็นประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม แห่งภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า การบริโภคขนมขบเคี้ยวประเภทสาหร่ายปรุรงรสส่งผลให้ได้รับปริมาณโซเดียมเฉลี่ยประมาณ 100 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ส่งผลให้สามารถบริโภคได้หลายซองภายใต้ปริมาณที่ร่างกายยังสามารถรับได้ที่วันละ 2,000

โดยหากเป็นสาหร่ายประเภทรับประทานสด สาหร่ายควรจะมีสีเขียวเข้ม แผ่นหนา มีเมือกเคลือบ และมีกลิ่นฉ่ำเล็กน้อย ส่วนสาหร่ายแห้งที่ไม่ปรุรงรสควรมีเนื้อที่กรอบ ไม่นิ่ม มีสีเขียวเข้มเป็นมันเงา มีกลิ่นหอมของสาหร่าย ไม่มีเชื้อรา



ไม่มีฝุ่นผงหรือสิ่งเจือปนแปลกปลอมอื่นๆ ส่วนสุดท้ายที่เป็นสาหร่ายปรุรงรส มักจะต้องบรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สามารถป้องกันแสงหรืออากาศได้ดี เพื่อยืดอายุการเก็บของผลิตภัณฑ์ อีกทั้งควรมีเนื้อสัมผัสที่กรอบเพื่อแสดงให้เห็นว่ายังไม่มีการดูดความชื้นจากภายนอก

นอกจากนี้ ก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สาหร่ายทุกชนิดก็ควรสังเกตวันผลิตหรือวันหมดอายุ รวมถึงเครื่องหมายรับประกันความปลอดภัย

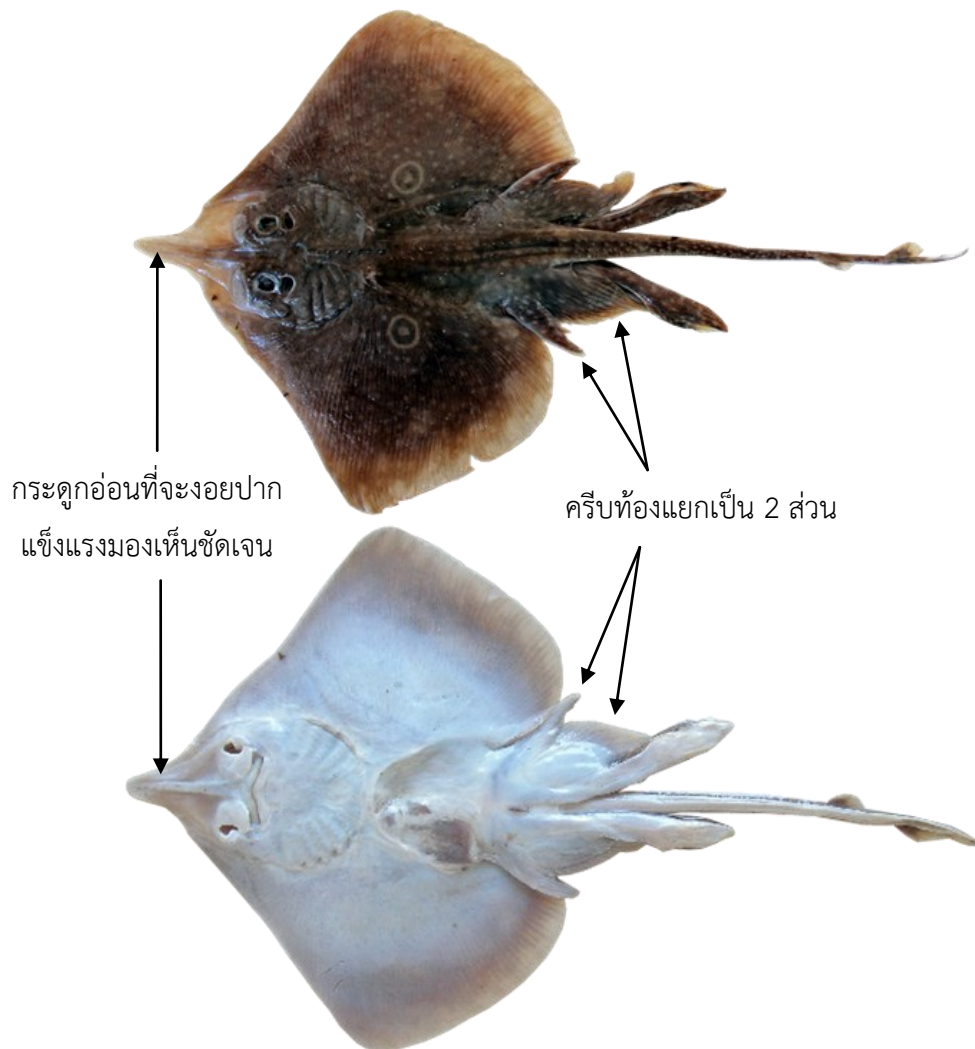
ที่มา : <http://www.xn--22c0cohr1b8cc2cr6npa.com/สาหร่าย>

ภา พ จ าก : <http://www.thaitechno.net/t1/>

ป.ปลาน้ำรู้

คู่มือการจำแนกชนิดปลากระเบนภาคสนามที่พบในน่านน้ำไทย
และน่านน้ำใกล้เคียง **Family Rajidae (Hardnose skate)**

ตุ่มหนามเล็กๆ กระจายทั่วแผ่นลำตัว



Okamejei jensenae

Sulu Sea skate

4 วิธีคิดดี...ต้อนรับปีใหม่

1. เปิดรับความสุข

ความสุขอยู่ไม่ไกลเพียง
คุณเปิดใจรับมันเข้ามา มอง
โลกในแง่ดี ใฝ่เรียน ใฝ่รู้
ช่างสำรวจ ค้นหา
ประสบการณ์ และความคิด
ใหม่ๆ จากผู้คนที่คุณพบปะ
ทำความรู้จักและทักทายเพื่อน
ใหม่ด้วยความกระตือรือร้น
สะท้อนความเป็นคุณที่

2. รู้จักการให้อภัย

เป็นเรื่องง่ายที่จะจดจำ
เรื่องไม่ดีและสะสมความขุ่น
เคือง คับข้องใจเอาไว้
เพราะความผิดพลาดอาจสอน
คุณให้ระมัดระวังตัวและสร้าง
กำแพงขึ้นมา ซึ่งมันจะเป็น
ปราการกันความสัมพันธ์
ระหว่างคุณกับคนอื่นๆ อย่า
พยายามตัดสิน หรือตำหนิ

3. มีแต่ความจริงใจ

การที่เรามีความจริงใจให้
ผู้อื่น เป็นการสร้างความสุข
วิธีหนึ่ง เมื่อเรามีความจริงใจ
ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น เสแสร้ง
หรืออึกโก้ กลัวเสียฟอร์ม และ
ไม่ลังเล รื้อรอกที่จะผูกมิตรและ
เป็นเพื่อนที่ดีของทุกคน คุณก็
จะได้รับความจริงใจตอบแทน
เพื่อนของคุณต้องการคบคุณที่

4. เอาใจใส่ผู้อื่น

ลองถามตัวเองว่า คุณได้
ทำอะไรให้เพื่อนร่วมงานของ
คุณบ้าง คุณมีส่วนร่วมใน
ความทุกข์ ความสุขของพวกเขา
มากแค่ไหน คุณเคยยืม
หัวเราะ หรือร้องไห้กับพวกเข
าบ้างหรือไม่ คุณเคยทำ
อะไรให้เป็นที่น่าจดจำบ้าง
ไหม คุณเป็นคนที่คุณเขา
อยากเจอทุกวันหรือเปล่า คน

เกมส์ทำ

Sudoku เสริม IQ

วิธีเล่น ให้เติมตัวอักษร
A-I ลงในตาราง โดยที่ใน
แต่ละแถว แต่ละคอลัมน์

B		I		A		E	F
C		F	H		E	D	
	E					I	G
D	H			E		C	
			C		B		
	F			H		G	A
F	C					B	
		D	F		C	A	E
H	B		E		I		C

เฉลยเกมส์

				4	8			
5		9	2					8
	1					3	4	
				6		5		
9	6							7
	7		1	5			2	3
3			6	8				
	5	2		1				6
7								2



6	3	7	9	4	8	2	5	1
5	4	9	2	3	1	7	6	8
2	1	8	5	7	6	3	4	9
1	2	3	8	6	7	5	9	4
9	6	5	3	2	4	8	1	7
8	7	4	1	5	9	6	2	3
3	9	1	6	8	2	4	7	5
4	5	2	7	1	3	9	8	6
7	8	6	4	9	5	1	3	2

เกร็ดความรู้

เหตุผลที่มนุษย์เราดำน้ำทะเลไม่ได้

เนื่องจากในน้ำทะเลมีเกลือผสมอยู่มากถึงร้อยละ 3.5 ซึ่งไตของมนุษย์ที่มีหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกายไม่สามารถสกัดเกลือที่มีอยู่ในปัสสาวะได้เกินกว่าร้อยละ 2.2 มนุษย์จึงไม่สามารถดำน้ำทะเลได้ เพราะจะทำให้ไตทำงานหนัก และจะทำให้เราอยู่ในภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาจเป็นอันตราย

ที่มา : <http://www.spokedark.tv/>