

Plearn

Play & Learn

Coffee *time* ...



FREE

Vol.6 Issue 5, Sep-Oct, 2022

Chiang Mai Rajabhat University Library

ช่องทางการติดต่อ



0-5388-5911

0-5388-5900



www.lib.cmru.ac.th



สำนักหอสมุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

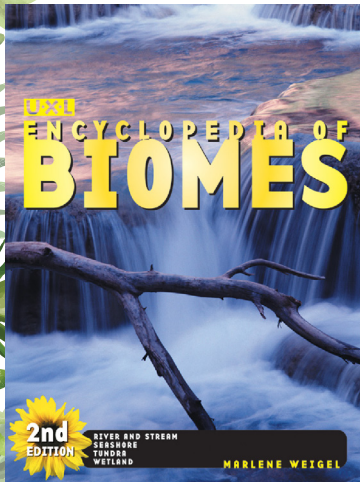


lib@cmru.ac.th

lib@g.cmru.ac.th

สำนักหอสมุดรักษ์โลก ร่วมใจ Library Go **Green**

Green collection



Read Me

Plearn

Play & Learn CONTENTS

Vol.6 Issue 5, Sep-Oct, 2022

PUBLISHER

Chiang Mai Rajabhat University Library

EDITORIAL STAFF MEMBERS

Asst. Prof. Dr. Sutthinan Chuenchom

Dr. Sujira Ammarukleart

Dr. Wasana Santiteerakul

Piyawadee Nilsonthi

Thitiga Asakit

Ratchadaporn Moonmark

Thaya Tantiwarapa

Suthus Khiao-nin

Waratta Kuatrakul

Phattharaphorn Saengpanya

Shitima Khomson

Surada Pathawiwichit

Ornwara Saikham

Nittaya Tongna

GRAPHIC DESIGNER

Jitrada Mankeet

Mongkon Autamakaew

PHOTOGRAPHER

Ornwara Saikham

Waratta Kuatrakul

Phattharaphorn Saengpanya

Shitima Khomson

Suthus Khiao-nin



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
เลขที่ 202 ถ.ช้างเผือก ต.ช้างเผือก อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์: 0-5388-5911

โทรสาร: 0-5388-5900

www.lib.cmru.ac.th

06 Press & Release

08 Reading Plearn

10 Tips

11 New Service in CMRU LIB.

12 Feature in Plearn

15 Green @ Heart

16 Eating Plearn

18 Interview

20 Watching Plearn

22 Do You Know?

Director's Talk

72

วัฒนธรรมกาแฟในประเทศไทย: จากจดหมายเหตุผลาบูแบร์

ถึงดอफी ดอफी ดาเฟอีน



"สูง11"
ร้านนี้ฝึกกั๊ดดดด ♥

78

22



3 เหตุผล
ที่ไม่ควรดื่มกาแฟยามเช้า

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านทุกท่าน PLEARN ฉบับเดือนกันยายนและตุลาคมมาช้านิดนึงนะคะ แต่ถึงแม้จะช้าแต่เรายังคงเต็มไปด้วยเนื้อหาสาระและความบันเทิง ไม่ว่าอะไรจะเปลี่ยนเมื่อเวลาเปลี่ยนไป แต่เราขอไม่เปลี่ยนนะเอง จะขอมุ่งมั่นในการให้สาระและความบันเทิงแก่คุณผู้อ่านต่อไป

หลาย ๆ ท่านคงได้ทราบข่าวการกลับมาของโควิด 19 อีกครั้งนะคะ กลับมาหนนี้ ติดง่ายกว่าเดิม แต่หายง่ายคะ อาจจะมีข่าวการเสียชีวิตบ้าง แต่ส่วนใหญ่เกิดกับผู้ที่ไม่ได้ฉีดวัคซีน และผู้ที่มีโรคประจำตัวนะคะ ขอให้ท่านที่ไม่ได้ฉีดวัคซีน และผู้ที่ยังไม่ได้รับเข็มกระตุ้นไปรับการฉีดวัคซีนด้วยนะคะ และเรื่องที่ไม่พูดถึงไม่ได้เลยคือการประกวด Miss Grand International เราลุ้นกันหายใจหายใจคอยไม่ทั่วท้อง เพราะอีกนิดเดียวน้องอิงฟ้าของเราจะได้เป็นที่ 1 แต่น้องได้ทำเต็มที่แล้ว แสดงความสามารถเต็มที่ และมีความพยายามเต็มที่ในการฝึกภาษาอังกฤษ เราควรจะให้กำลังใจและสนับสนุนผู้ที่มีความพยายามนะคะ ภาษาอังกฤษไม่ได้ยากอย่างที่คิด ถ้าเราหมั่นฝึกฝนคะ

PLEARN ฉบับนี้มาใน THEME สำหรับคนรักกาแฟนะคะ และรอพบกับ Cafe ในสำนักหอสมุดเรานี้ค่า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุทธินันท์ ชื่นชม

สำนักหอสมุดจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการสืบค้นในงานวิจัยทางวัฒนธรรม"



สำนักหอสมุดจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง "การใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการสืบค้นในงานวิจัยทางวัฒนธรรม"

วันที่ 23 กันยายน 2565 สำนักหอสมุดจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการสืบค้นในงานวิจัยทางวัฒนธรรม ณ ห้อง 26072 ชั้น 7 สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในการนี้มีการอบรมฐานข้อมูล TDC, EDS, ThaiJO, และ Subject guide โดยมีวิทยากร คือ นางสาวอรุรรา ไสค์คำ บรรณารักษ์และผู้ช่วยในการอบรม คือ นางสาวจิตรา หมันซิด นักวิชาการศึกษา การอบรมครั้งนี้มีนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 4 เข้าร่วมการอบรมจำนวน 21 คน

สำนักหอสมุดจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การใช้งานข้อมูลออนไลน์ด้านการออกแบบ"



อบรมเชิงปฏิบัติการ "การใช้งานข้อมูลออนไลน์ด้านการออกแบบ"

วันที่ 28 กันยายน 2565 สำนักหอสมุด จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การใช้งานข้อมูลออนไลน์ด้านการออกแบบ" ณ Learning Space ชั้น 1 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อสนับสนุนการเรียนการสอน และใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูลด้านการออกแบบ ในเครือข่าย miniTDC LINK ภาคเหนือ โดยมีวิทยากร คือ คุณมาฆพร คว้าณิชกิจ ในการนี้มีการบรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับ Passport GMID ระบบข้อมูลสารสนเทศออนไลน์แบบบูรณาการ นำเสนอข้อมูลข่าวกรองสำคัญ เกี่ยวกับธุรกิจอย่างครบวงจร WGSN (World Global Style Network) เครื่องมือช่วยคาดการณ์แนวโน้มของอุตสาหกรรมแฟชั่น การออกแบบผลิตภัณฑ์และการบริการเชิงพาณิชย์ที่มีอิทธิพลที่สูดอันดับต้นของโลก STASH ฐานข้อมูลที่รวบรวมผลงานประเภท visual effects และ animation projects ของนักออกแบบและศิลปินทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นจากทั่วโลก และ MCX (Material Connexion) ที่เป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลวัสดุเชิงพาณิชย์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก



อบรมเชิงปฏิบัติการ "การใช้งานข้อมูลออนไลน์ด้านการออกแบบ"

สำนักหอสมุดดำเนินการทบทวนแผนยุทธศาสตร์สำนักหอสมุด ระยะ 6 ปี (พ.ศ.2565-2570)



การประชุมทบทวนแผนยุทธศาสตร์สำนักหอสมุด ระยะ 6 ปี (พ.ศ.2565-2570)

วันที่ 26 ตุลาคม 2565 สำนักหอสมุดดำเนินการทบทวนแผนยุทธศาสตร์สำนักหอสมุด ระยะ 6 ปี (พ.ศ.2565-2570) ณ ห้องประชุม ชั้น 8 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธินันท์ ชื่นชม ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดเป็นประธานดำเนินการทบทวนแผนยุทธศาสตร์สำนักหอสมุด ระยะ 6 ปี (พ.ศ.2565-2570) ในการนี้บุคลากรสำนักหอสมุดได้นำเสนอผลการติดตามประเมินผลแผนของสำนักหอสมุดปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ได้แก่ แผนยุทธศาสตร์สำนักหอสมุด แผนปฏิบัติการประจำปี แผนบริการสำนักหอสมุด แผนเทคโนโลยีห้องสมุด แผนพัฒนาห้องสมุดสีเขียว แผนพัฒนาบุคลากร แผนกลยุทธ์การเงิน และแผนพัฒนาพื้นที่ทางกายภาพ รวมไปถึงได้ร่วมกันบูรณาการแผนยุทธศาสตร์ของสำนักหอสมุดด้วย

สำนักหอสมุดให้การต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี



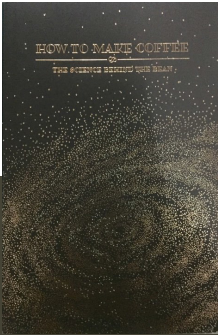
ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565 สำนักหอสมุด นำทีมโดยคณะผู้บริหารและบุคลากรให้การต้อนรับผู้บริหารและบุคลากรจากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ในการเข้าศึกษาดูงานสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านการบริหาร การบริการ การพัฒนา และจัดระบบทรัพยากรสารสนเทศ และงานเทคโนโลยีห้องสมุด นอกจากนี้ อาจารย์ปิยวดี นิลสนธิ รองผู้อำนวยการสำนักหอสมุด ได้บรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องห้องสมุดสีเขียว และคณะศึกษาดูงานได้เยี่ยมชมภายในบริเวณสำนักหอสมุด



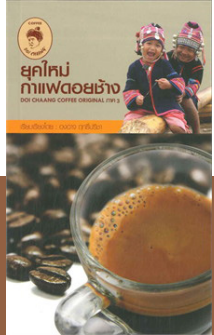
ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

NEW RELEASES! in CMRU LIB BY รศญา ตันติวรากา



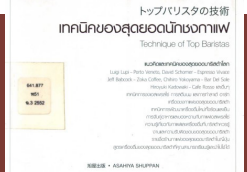
ผู้แต่ง : คิงส์ตัน, ลานี
ชื่อหนังสือ : จักรวาลในถ้วยกาแฟ: ศาสตร์แห่งศิลปะของการชมชิมรสกลิ่นกาแฟ
พิมพ์ลักษณ์ : กรุงเทพฯ: Openbooks, 2560
เลขเรียกหนังสือ : 641.877 ค328จ
สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 4

สาระสังเขป :
 กาแฟเดินทางจากแอฟริกาเข้าสู่ยุโรปในยุคเรอเนซองส์ และกลายเป็นเครื่องดื่มสำคัญที่ทำให้สมองตื่นตัว เปิดรับความรู้ใหม่ สิ่งประดิษฐ์ และความคิดสร้างสรรค์ ส่งผลให้เกิดการมองโลกด้วยกรอบใหม่จนอาจกล่าวได้ว่า กาแฟเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ก่อให้เกิดยุคเรอเนซองส์ "How to Make Coffee จักรวาลในถ้วยกาแฟ" เล่มนี้ได้อธิบายหลักการทางวิทยาศาสตร์เบื้องหลังศิลปะแห่งการรังสรรค์กาแฟด้วยคำแนะนำที่ละเอียดอ่อนอย่างชัดเจนว่ากรรมวิธีหลักในการชงกาแฟทำอย่างไร ตั้งแต่เมล็ดกาแฟ การคั่ว การบดแบบไหน เหมาะกับการชงกาแฟแต่ละวิธีมากที่สุด รวมไปถึงวิธีรังสรรค์กาแฟ ที่เป็นศิลปะอย่างการเบลนด์ และการสร้างสมดุลล้วนช่วยสร้างกาแฟให้เป็นแก้วที่สมบูรณ์แบบที่สุดอีกด้วย



ผู้แต่ง : อองอาจ ฤทธิปริชา
ชื่อหนังสือ : ยุคใหม่กาแฟดอยช้าง
พิมพ์ลักษณ์ : เชียงราย: ดอยช้าง คอฟฟี่ออริจินอล, 2559
เลขเรียกหนังสือ : 633.73 อ129ย
สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ศูนย์แมริม 2 ภาษาไทย 500-999 ภาษาอังกฤษ 000-999

สาระสังเขป :
 “อาบ้อ” วิชา พรหมยงค์ ตำนานที่ได้รับการกล่าวขานตลอดไป คือผู้บุกเบิกและผลักดันกาแฟไทย ดอยช้างคอฟฟี่ออริจินอลสู่แบรนด์ดังระดับโลก หนังสือเล่มนี้ จะบอกเล่าตำนานกาแฟดอยช้าง ย้อนยุค บุกเบิก และ บากบัน ตั้งแต่เริ่มปลูกกาแฟบนดอยช้าง ช่วงที่เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่มีทุนและกาแฟเดือนจากภายนอกทะลักขึ้นสู่ดอยช้าง และจะบอกเล่าตั้งแต่ก่อนการก่อเกิดบริษัทกาแฟดอยช้าง การจัดตั้งแบรนด์ อุปรสรคกลยุทธ์การสร้างแบรนด์ การทำแผนธุรกิจสร้างมาตรฐานด้วยการเปิดแฟรนไชส์ ความเจริญเติบโตของกาแฟดอยช้างสู่แบรนด์ดังระดับโลก



บรรณาธิการ : ธนเดช กมลฉันทน์
ชื่อหนังสือ : เทคนิคของสุดยอดนักชงกาแฟ
พิมพ์ลักษณ์ : กรุงเทพฯ: ส.เสถียรการพิมพ์, 2552
เลขเรียกหนังสือ : 641.877 ท51
สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 4 / สำนักหอสมุด ศูนย์แมริม 2 ภาษาไทย 500-999 ภาษาอังกฤษ 000-999 / วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน มร.ชม.

สาระสังเขป :
 Barista ที่หาย ๆ คนคงรู้จักกันดีว่าเป็นนักชงกาแฟที่มีการใช้ศิลปะในการชงกาแฟ ในแต่ละแก้วให้มีรสชาติที่ทำให้ลูกค้าพึงพอใจ หนังสือเล่มนี้ เขียนขึ้นสำหรับผู้ที่อยากจะไปหลังการเป็นบาริสต้าระดับโลก เนื้อหาในเล่มเต็มไปด้วยวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ของการเป็นบาริสต้าระดับโลก เริ่มจากรู้จักเครื่องชงกาแฟสตูยอดของบาริสต้า การพัฒนาผลิตภัณฑ์สตูยอดบาริสต้า เทคนิคการชงเอสเพรสโซ การตีนม การทำลาเต้อาร์ท เทคนิคการพัฒนาเครื่องดื่มใหม่ทั้งร้อนและเย็น รวมไปถึง ความรู้เกี่ยวกับกาแฟและเครื่องดื่มที่บาริสต้าควรรู้ที่สามารถเรียนรู้และนำไปใช้ได้ ตลอดจนแนวคิดดี ๆ ที่จะพัฒนาความรู้เรื่องบาริสต้าให้ไปสู่ระดับโลกได้ด้วยคามั่นใจ

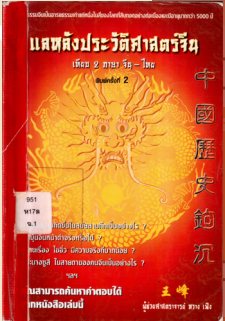
แล้หลังประวัติศาสตร์จีน : เกือบ 2 ภาษา จีน - ไทย

โดย : หวางเฟิง

เลขเรียกหนังสือ : 951 ท17ล

สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 5

หนังสือที่เขียนโดย หวางเฟิง เป็นทั้งอาจารย์ผู้สอนและเป็นคนจีนที่มาศึกษาในประเทศไทย เนื้อหาแบ่งเป็น 20 บท ประกอบด้วยประวัติความเป็นมาและเรื่องราวสำคัญของชาติจีนตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ จนกระทั่งรวบรวมเป็นแว่นแคว้นอาณาจักรและพระราชวงศ์ที่ปกครองจีนถึง 19 ราชวงศ์ การเขียนเรียบเรียงเรื่องราวยังมุ่งให้เห็นรูปแบบประโยคและภาษามาตรฐานของจีน และให้เรียนรู้การแปลภาษาจีน-ไทย อีกด้วย



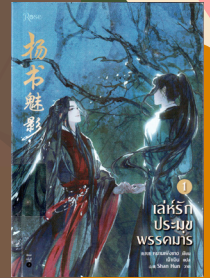
แล้รักประมุขพรรคมาร

เขียน : หนานเฟิงเกอ

เลขเรียกหนังสือ : น ท152ล 2564

สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 4

นิยายวายที่มีทั้งหมด 3 เล่ม แต่มีเนื้อหাজบแยกในแต่ละเล่ม สามารถอ่านแยกกันได้ ในตอนปฐมบทจะเป็นเรื่องราวต้นเหตุแห่งความรัก ระหว่าง คู่เพยหยาง มือหนึ่งของยุทธภพ ซึ่งเป็นคนดีเป็นที่รักของทุกคน และ จวินซวี่อิง ประมุขลัทธิมาร ซึ่งเป็นตัวร้ายสายอธรรม ทำทุกอย่างเพื่อความเป็นใหญ่ เรื่องนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบอ่านนิยายวายและชอบตัวเอกที่มีความร้ายกาจไม่อ่อนแอ



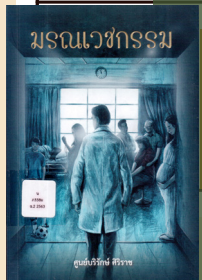
มรณเวชกรรม

โดย : ภิญโญ ศรีวีระชัย

เลขเรียกหนังสือ : น ภ338ม 2563

สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 4

โอบนที แพทย์หนุ่มผู้ตัดสินใจเรียนต่อเฉพาะทางในภาควิชามรณเวชศาสตร์ โดยที่ไม่ได้มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าสาขาวิชานี้คืออะไร แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป กลับทำให้เขาได้ค้นพบคุณค่าของงานด้านพาลิโอทีพีแคว์อย่างลึกซึ้ง รวมถึงความงดงามของคำว่า "ชีวิต" นิยายที่แต่งขึ้นเพื่อให้ความรู้เรื่องมรณเวชศาสตร์และเล่าถึงการทำงานกับผู้ป่วยในระยะสุดท้าย แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการวางแผนให้กับชีวิตล่วงหน้า ก่อนที่วันสุดท้ายจะมาถึง



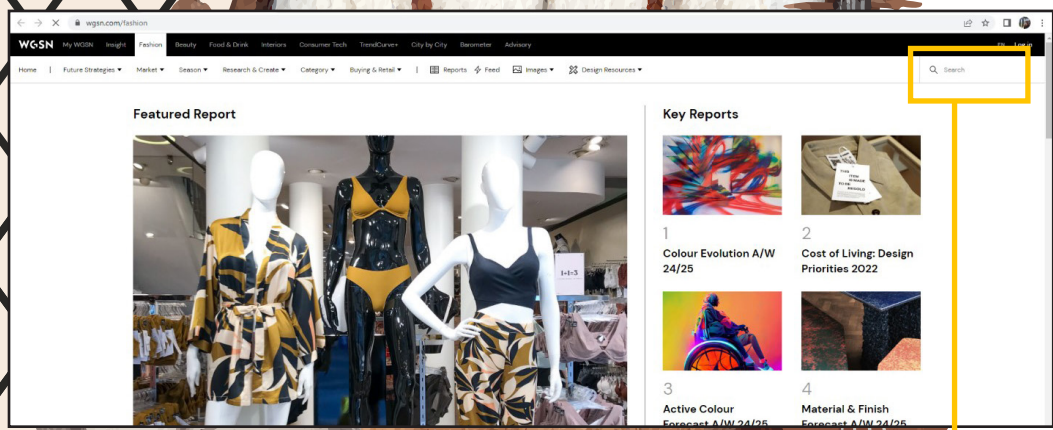
Tips

by Thitiga Asakit

สวัสดีผู้อ่านที่น่ารักทุกท่านคะ สำหรับคอลัมน์ Tips ปีที่ 6 ฉบับที่ 5 ฉบับนี้ ขอนำเสนอเรื่องราวภาคต่อจากฉบับที่แล้วค่ะ จำกันได้ไหมคะ ในฉบับที่ 4 เราได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับบ่อไร่

หลาย ๆ ท่านอาจจะตอบถูกนะคะ นั่นก็คือ เรื่องราวของ Mini TCDC ที่ทางสำนักหอสมุด ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากศูนย์สร้างสรรค์การออกแบบ หรือ Thailand Creative & Design Center (TCDC) สาขาเชียงใหม่ มาจัดตั้งมุม Mini TCDC ไว้ที่ บริเวณ Plearn Zone ชั้น 1 ของสำนักหอสมุด เพื่อให้บริการฐานข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ ซึ่งในวันนี้ เราจะมาดูกันค่ะว่า แต่ละฐานข้อมูลมีรายละเอียดอย่างไรกันบ้าง

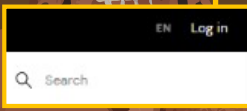
ซึ่งในฉบับนี้ ขอนำเสนอเกี่ยวกับ ฐานข้อมูล WGSN (World Global Style Network) ซึ่งเป็นฐานข้อมูลที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการออกแบบ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสถาปัตยกรรม การออกแบบผลิตภัณฑ์ เป็นฐานข้อมูลที่มีชื่อเสียงด้านการให้บริการข้อมูลการคาดการณ์แนวโน้มของผู้บริโภคเกี่ยวกับแฟชั่น ซึ่งประกอบไปด้วยเทรนด์แฟชั่น ทั้งในระยะยาวและระยะสั้น ให้บริการแก่แบรนด์ชั้นนำทั่วโลก ช่วยให้สามารถผลิตสินค้า เข้าถึงและตอบโจทย์ต่อผู้บริโภคอย่างแท้จริง



การสืบค้น ฐานข้อมูล WGSN สามารถทำได้ดังนี้

วิธีที่ 1 การสืบค้นข้อมูลแบบพื้นฐาน
สืบค้นโดยพิมพ์คำค้นลงในช่องสืบค้น แล้วคลิกปุ่ม Search

ยังไม่หมดเพียงเท่านั้นคะ สำหรับฐานข้อมูล WGSN
นักอ่านท่านได้ทีสนใจ โปรดติดตามต่อในฉบับหน้าคะ สวัสดีค่ะ



ภาพกล่อง Search box

บรรณานุกรม

TCDC. (2565). Database. สืบค้นจาก <https://www.tcdc.or.th/th/tcdc-bangkok/service/resource-center/database>

สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) เชียงใหม่. (ม.ป.ป.) คู่มือการใช้งานฐานข้อมูลออนไลน์ WGSN.

สืบค้นจาก https://drive.google.com/file/d/1NqDFcDNx5sg35GTipNjyebMS5YdmlcOW/view?usp=share_link



Bookcaze

บริการยืมผ่านเว็บอ่านผ่านแอป

สามารถอ่าน ebook ผ่านทาง Application ของ Bookcaze โดยมีวิธีการ ดังนี้

1 ลงทะเบียนโดยใช้ e-mail :
@g.cmru.ac.th
และ @cmru.ac.th
เท่านั้น สามารถ
ทำตามวิดีโอได้เลย



2 ดาวน์โหลด App : Bookcaze

3 เลือก มุมบนซ้ายของจอโทรศัพท์

4 Universities และเลือก

5 App จะ Link ไปยังเว็บ
cmrulib.bookcaze.com ให้อัตโนมัติ

6 เลือก ebook ที่ต้องการและทำการยืม

7 เลือก และเลือก My Library Books

8 จากนั้นก็อ่าน ebook
ผ่าน App : Bookcaze ได้เลย

สามารถยืม ebook สูงสุด 5 เล่ม / 7 วัน



วัฒนธรรมกาแฟในประเทศไทย: จากจดหมายเหตุลาลูแบร์

ถึงดอฟฟี่ ดอฟฟี่ ดาเฟอีน



อาจารย์ ดร.สุจิรา อัมรักเลิศ

“...คิดสิคิดสิ

คาปูชิโน่ เอสเปรสโซ่ อาราบิก้า โรบัสต้า
อะไรดีนะ มอคค่า ซุปเปอร์ริช อย่าคิดนาน...

เฮ้ เฮ้...ร่างกายต้องการคาเฟอีน...”

ช่วงนี้หลายคนคงติดปากหรือติดหัวกับเพลง “คาเฟอีน” ของพี่หญิงลี ศรีจุมพล บางคนติดจนทันทีที่ไปยืนอยู่หน้าร้านกาแฟหรือคิดว่าอยากดื่มกาแฟ ก็เพลงร้องเพลงนี้อยู่ในใจและยืนอึ้งมึนอยู่คนเดียว แล้วเรสาสสยก็มึนคะว่า คนไทยเริ่มดื่มกาแฟกันตั้งแต่เมื่อไหร่ วัฒนธรรมกาแฟ ของเราเริ่มขึ้นมาอย่างไร เฟลีนฉบับนี้เราพาไปสำรวจที่มาที่ไปของวัฒนธรรมกาแฟของไทยกันนะคะ

กาแฟมีแหล่งกำเนิดในเมืองคาฟฟา (Kefa หรือ Kaffa) ซึ่งตั้งอยู่บริเวณที่ราบสูงเอธิโอเปียในทวีปแอฟริกา โดยถูกค้นพบโดยบังเอิญในราว 850 ปีก่อนคริสต์ศักราช (Myhrvold, 2022; ศุภนารถ เกตุเจริญ, อ้างถึงใน ย้อนรอยประวัติศาสตร์กาแฟโลก, 2561) อย่างไรก็ตามการเพาะปลูกและการค้ากาแฟเริ่มขึ้นในคาบสมุทรอาราเบีย โดยเริ่มมีการปลูกกาแฟในเมืองเยเมนของอาระเบียในช่วงศตวรรษที่ 15 และเมื่อต้นศตวรรษที่ 16 กาแฟก็เริ่มเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในเปอร์เซีย อียิปต์ ซีเรีย และตุรกี โดยเฉพาะในกลุ่มผู้นับถือศาสนาอิสลามนิกายซูฟี ทั้งนี้ใคร่ ตามัสกัส และแมกกะ หลังจากนั้นในช่วงปลายศตวรรษที่ 16 - ต้นศตวรรษที่ 17 กาแฟก็เริ่มได้รับความนิยมในทวีปยุโรป จนปลายศตวรรษที่ 17 Coffeehouses ก็เกิดขึ้นอย่างมากมาย ในเกาะอังกฤษรวมไปถึงอาณาจักรของอังกฤษและทวีปยุโรป (Myhrvold, 2022)

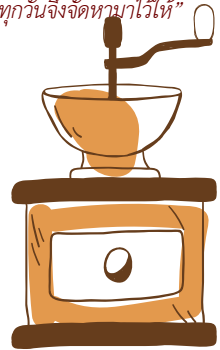


ภาพที่ 1 Coffeehouse ประเทศอังกฤษ ในศตวรรษที่ 17 (Myhrvold, 2022)

จากนั้นการดื่มกาแฟก็ได้รับความนิยมควบคู่กับการเผยแพร่ศาสนาอิสลามในประเทศต่าง ๆ ในเอเชียใต้ เช่น อินเดีย ศรีลังกา และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งรวมทั้งประเทศไทย โดยมีผู้สันนิษฐานว่า มีการปลูกกาแฟตั้งแต่สมัยอยุธยาแต่ยังไม่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในหมู่คนไทย โดย บันทึกของ ลา ลูแบร์ ราชทูตฝรั่งเศสที่เดินทางเข้ามายังกรุงศรีอยุธยาในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ ระบุว่า *“อนึ่ง แยกมัวร์ในประเทศสยามดื่มกาแฟ ซึ่งมาจากเมืองอาหรับ และชาวโปรตุเกศนั้นดื่มโกโก้ เมื่อมีส่งมาจากมณฑลเมืองหลวงของประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งนำมาจากอินเดียภาคตะวันออกเฉียงใต้ของเขตคุ้มครองของสเปนอีกทอดหนึ่ง”* (เสมียนอารีย์, 2565)

เข้าแพ กาแฟ หรือ กาแฟ เป็นที่นิยมและรู้จักมากขึ้นของคนบางกอก (Bangkokian) ในช่วงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดย บันทึกของหมอบรัดเลย์ มิชชันนารีชาวอเมริกันซึ่งเข้ามาในประเทศไทยสมัยรัชกาลที่ 3 ระบุว่าเจ้านายและชนชั้นสูงของไทย เริ่มดื่มกาแฟและใช้กาแฟเป็นเครื่องดื่มในการต้อนรับแขกคนสำคัญ ดังนี้ *“พวกผู้ดีและเจ้าขุนมูลนายบางคนกำลังเริ่มกินกาแฟเลียนแบบชาวต่างชาติ พระคลัง (สมเด็จพระยาบรมมหาประยูรวงศ์ (ดิศ บุนนาค) รู้ว่าข้าพเจ้าขึ้นต่อการกินกาแฟทุกวันจึงจัดหามาให้”*

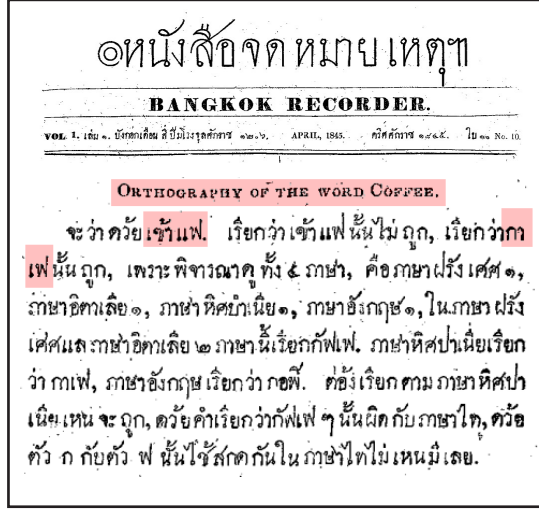
นอกจากนั้น *“หนังสือจดหมายเหตุ Bangkok Recorder”* หนังสือพิมพ์ฉบับแรกของไทย ซึ่งตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2388 (ค.ศ. 1845) ได้รายงานราคากาแฟ หรือที่คนสมัยก่อนเรียกว่า “เข้าแพ” หรือ “กาแฟ” ซึ่งมาจากเมือง “ยะกะตรา” หรือ “จาการ์ตา” ประเทศอินโดนีเซีย (สมัยก่อนชื่อ บาดาพียา หรือ ปัตตาเวีย) อย่างต่อเนื่องทุกเดือน นอกจากนี้ได้ตีพิมพ์ข้อความอธิบายเกี่ยวกับคำว่า กาแฟ ไว้ดังนี้



ซึ่งสามารถถอดความได้ดังนี้

“Orthography of the word Coffee.

จะ ว่า ด้วย เข้า แพ. เรียก ว่า เข้า แพ นั้น ไม่ ถูก, เรียก ว่า กา เฟ นั้น ถูก, เพราะ พิจารณา ดู ทั้ง ๔ ภาษา, คือ ภาษา ฝรั่งเศส ๑, ภาษาอิตาลี ๑, ภาษา ทิคาปาเนีย ๑, ภาษา อังกฤษ ๑, ใน ภาษา ฝรั่งเศส แล ภาษา อิตาลี ๒ ภาษา นี้ เรียก กัฟเฟ. ภาษา ทิคาปาเนีย เรียก ว่า กาเฟ, ภาษา อังกฤษ เรียก ว่า กอฟฟิ. ต้อง เรียก ตาม ภาษา ทิคาปา เนีย เหน จะ ถูก, ด้วย คำ เรียก ว่า กัฟเฟ ๗ นั้น ผิด กับ ภาษา ไท, ด้วย คำ ก ก กับ ค ว ฟ นั้น ใช้ สก ด กัน ใน ภาษา ไท ไม่ เหน มี เลย.”



ภาพที่ 2 หนังสือจดหมายเหตุ Bangkok Recorder เล่ม ๑. บังกอก เดือน สี่ ปี มีโรง จุลศักราช ๑๒๐๖. APRIL, ๑๘๔๕. คริสต์ศักราช ๑๘๔๕. ปี ๑๐ No. ๑๐.



หลักฐานทางประวัติศาสตร์อีกอย่างที่บันทึกว่ากาแฟเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องเสวยของรัชกาลที่ 5 คือ จดหมายเหตุรายวันของสมเด็จพระบรมราชปิตุลาธิบติเจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ (พระโอรสในรัชกาลที่ 5) ซึ่งทรงบันทึกไว้ในวันพฤหัสบดี วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2427 ความว่า “พอสองทุ่มทูลหม่อมมบน (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5) เสด็จออกมาแล้วเสด็จไปที่เลี้ยงโต๊ะที่พระที่นั่งมูลสถาน เสด็จนั้นก็เชิญเสด็จเจ้านายไปเสวย สนุก เจ้านายแก่ ๆ ดูคร่ำครึเต็มที เสวยมีดข้อมไม่เป็น ทูลหม่อมมบนท่านทรงสอนเสด็จเจ้ายกนึ่งเรื่อง หัวร่อกันใหญ่ เสวยโต๊ะเสร็จแล้ว *เสด็จขึ้นมาเสวยกาแฟ หมากพลู บนห้องเสด็จ*” (จดหมายเหตุรายวันของสมเด็จพระบรมราชปิตุลาธิบติเจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ, 2499)

จากหลักฐานและบันทึกทางประวัติศาสตร์จึงอาจสามารถสรุปได้ว่าวัฒนธรรมกาแฟของไทยเริ่มขึ้นตั้งแต่รัตนโกสินทร์ ตอนต้นในสมัยรัชกาลที่ 3 เนื่องจากประเทศไทยมีการค้าขายกับชาวต่างชาติ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส โปรตุเกส ฮอลันดา (ฮอนแลนด์) มากขึ้น อย่างไรก็ตามการดื่มกาแฟในยุคแรกจะจำกัดอยู่เฉพาะในราชสำนัก ขุนนางผู้ใหญ่ และชาวต่างชาติเท่านั้น จนถึงรัชกาลที่ 5 มีการติดต่อกับต่างประเทศมากยิ่งขึ้น คนไทยรับวัฒนธรรมการดื่มกาแฟเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยร้านกาแฟร้านแรกในประเทศไทยชื่อร้าน “Red Cross Tea Room” ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2460 โดยนายสโกล์ ชาวอเมริกันที่มาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทย เป็นเจ้าของ (ภูมิภัทร ถาวรศิริ, 2560) หลังจากนั้นร้านขายของชำหรือร้านโชห่วยชื่อ “ตุงสุสโตร” ได้วางจำหน่ายกาแฟโดยเริ่มจำหน่าย กาแฟตั้งแต่ช่วงก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 และเป็นร้านขายส่งกาแฟที่ส่งกาแฟให้กับโรงแรมชั้นนำและร้านกาแฟในสมัยนั้น ซึ่งปัจจุบันร้านตุงสุสโตร ยังคงผลิตกาแฟ ตุงฮู เพื่อส่งให้แก่ร้านค้าปลีกอื่น ๆ (จักรพันธ์ กิ่งวาท, 2555)



ภาพที่ 3 ร้านกาแฟ di Bosco ที่ตำบลโป่งแยง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่



ภาพที่ 4 ร้านกาแฟ di Bosco ที่ตำบลโป่งแยง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

กาแฟได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เนื่องจากมีผู้นำเมล็ดและผงกาแฟสำเร็จรูปเข้ามาจำหน่ายภายในประเทศไทยมากยิ่งขึ้น จนกาแฟกลายเป็นเครื่องดื่มอันดับหนึ่งในใจคนไทยต่อเนื่องยาวนานมาถึงปัจจุบัน **โดยคนไทยบริโภคกาแฟประมาณ 300 แก้วต่อคนต่อปี** (หรือประมาณ 1.2 กิโลกรัมต่อคนต่อปี) กาแฟกลายเป็นพืชเศรษฐกิจอันดับต้น ๆ ของประเทศไทยซึ่งช่วยให้เกษตรกรและแรงงานที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจกาแฟมีความมั่นคงทางรายได้และอาชีพ ร้านกาแฟในเมืองไทยเกิดขึ้นทุกที่ตั้งแต่ชอกชอยเล็ก ๆ ไปจนถึงในห้างสรรพสินค้าชั้นนำ อย่างภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่เดียวกันมีร้านกาแฟให้เลือกอย่างหลากหลายตั้งแต่ตู้เตาบิน ร้านกาแฟสาวเชียงใหม่ ร้าน Cafe Amazon ทำให้คอกาแฟอย่างเราสามารถเลือกบริโภคกาแฟได้ตามความต้องการ

เอ๊ะ...เราเคยถามตัวเองกันมั๊ยคะว่า เราดื่มกาแฟกี่แก้วต่อปี สำหรับผู้เขียนนั้นลองคำนวณคร่าว ๆ พบว่าตัวเองดื่มกาแฟอย่างน้อยประมาณ 365 แก้วต่อปี (อาจจะมากกว่านั้นเพราะบางวันก็ดื่มมากกว่า 1 แก้ว) สำหรับผู้เขียนแล้วคิดว่าตัวเองเป็นหนึ่งในทาสกาแฟตลาคาเฟ่อื่น **คอฟฟี่ คอฟฟี่ คาเฟอีน เอ้ เอ้...ร่างกายต้องการคาเฟอีน...อย่างถอนตัวไม่ขึ้น** การได้นั่งได้ดั้นไม้ดื่มกาแฟเข้ม ๆ ชักแก้วตอนสาย ๆ หรือช่วงบ่ายของวันว่างก็มีความสุขสุด ๆ ของคอกาแฟจริง ๆ

บรรณานุกรม

- Bangkok Recorder-April, 1845. *Digital Bangkok Recorder*. Retrieved from https://www.digitalbangkokrecorder.com/publications/bangkok_recorder_1844_1845/1845-04/
- Myhvoild, N. (2022). *Coffee*. Encyclopedia Britannica. Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/coffee>
- กองบรรณาธิการพิชชาวิชาการ. (2561). *อรรถประโยชน์ศาสตร์ทางโลก*. พิชชาวม, 33(1), 4-13. สืบค้นจาก <http://hsst.or.th/wp-content/uploads/journal/journal1-61.pdf>
- จดหมายเหตุรายวันของสมเด็จพระบรมราชูปถัมภ์เจ้าฟ้ากรมวิฑุกิต. (2499). *ห้องสมุดดิจิทัลสำหรับภูมิภาค*.
- สืบค้นจาก <https://vajirayana.org/จดหมายเหตุรายวันของสมเด็จพระบรมราชูปถัมภ์เจ้าฟ้ากรมวิฑุกิต/พุทธศักราช-๒๔๙๙>
- จักรพันธ์ กิ่งวาท. (2555). *ตุงฮู ตำนานกาแฟไทย*. สารคดี, 28(327). สืบค้นจาก <https://www.sarakadee.com/2012/07/17/ตุงฮู-กาแฟ/>
- ภูมิภัทร ถาวรศิริ. (2560). *เขียนรูปประวัติศาสตร์กาแฟไทย ผ่านคาเฟ่ชื่อดังในเขตคลองเตย*. Urban Creature. สืบค้นจาก <https://urbancreature.com/cafe-history/>
- ศุภนารถ เกตุเจริญ. (ม.ป.ป.). *กาแฟ: กรมส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี ส่วนส่งเสริมการเกษตร กลุ่มสื่อสิ่งพิมพ์*
- การเกษตร.โครงการหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ด้านการเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.
- สืบค้นจาก <http://hsst.or.th/wp-content/uploads/journal/journal1-61.pdf>
- หนังสือจดหมายเหตุ (Bangkok Recorder). คลังสารสนเทศของสถาบันนิติบัญญัติ.
- สืบค้นจาก https://dl.parliament.go.th/bitstream/handle/airt/296974/2536_สมหมาย_สุนตะระกูล_b.pdf

"ดื่มกาแฟแบบรักษัโลก"

ในปัจจุบันเรื่องของสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่เราจำเป็นต้องหันมาใส่ใจอย่างจริงจังมากขึ้น อุตสาหกรรมกาแฟเป็นอุตสาหกรรมที่จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมของเราโดยตรง ไร่กาแฟหรือบางสวนในอุตสาหกรรมกาแฟหันมาปลูกกาแฟโดยคำนึงถึงการใส่ใจสิ่งแวดล้อม และจำเป็นต้องใส่ใจคุณภาพของเกษตรกรผู้ปลูกกาแฟด้วย สิ่งเหล่านี้สำคัญและเป็นเรื่องเร่งด่วน ที่เราทุกคนต้องหันมาสนใจ และวันนี้ เราจะพาคุณไปดูว่าเราจะมีส่วนในการช่วยโลก รักษาสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรมนุษย์ได้อย่างไร

วิธีการปลูกกาแฟแบบหนึ่งที่ค่อนข้างน่าสนใจ คือ การปลูกกาแฟในร่ม ในที่นี้คือปลูกบริเวณใต้ต้นไม้ ซึ่งให้ต้นไม้ทำหน้าที่ในการให้ร่มเงาและบดบังแสงแดดที่มากจนเกินไป กาแฟที่ปลูกในลักษณะแบบนี้จะมีแนวโน้มที่จะเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าแม้ว่าการปลูกกาแฟโดยการปลูกกลางแจ้ง ให้กาแฟได้รับแสงแดดได้อย่างเต็มที่

วิธีการชงกาแฟก็สามารถนำไปสู่การรักษาสีแวดล้อมได้ ทางที่ดีแนะนำให้ใช้วิธีชงกาแฟแบบที่สามารถใช้ซ้ำได้ หรืออาจใช้เครื่องชงกาแฟที่ใช้ชงได้นาน ๆ เช่น เครื่องชงกาแฟแบบ French press หรือที่ดริกาแฟแบบสแตนเลส หรือแบบเหล็ก หากใช้แบบพลาสติก เราอาจจำเป็นต้องเปลี่ยนบ่อย อีกทั้งพลาสติกยังมีส่วนในการทำลายโลกมากเลยทีเดียว มันเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปริมาณขยะวิธีการที่ง่ายที่สุดในการดื่มกาแฟอย่างยั่งยืนในระดับบุคคล คือ การลดใช้แก้วและหลอดพลาสติก

กาแฟของเราจะรักษัโลกเพียงใด แต่ส่วนผสมอื่นที่เราใส่ลงไป เช่น นมและน้ำตาล เป็นวัตถุดิบที่ในกระบวนการการผลิตนั้นมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก เช่น กระบวนการให้ได้มาซึ่งนมมันมีคาร์บอนฟุตพริ้นท์ มากกว่ากาแฟ 1 แก้วถึง 60-70 เเปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ทั้ง ๆ ที่ใช้นมเพียงแค 2-3 ช้อนโต๊ะ และสำหรับกาแฟลาเต้ อาจมีมากถึง 80-90 เเปอร์เซ็นต์ ซึ่งนับว่าสูงมาก และไม่น่าเชื่อว่า น้ำแข็งในกระบวนการผลิตนั้นก็มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมเช่นกัน เราต้องใช้ปริมาณไฟฟ้าจำนวนมากในการผลิตน้ำแข็ง เราไม่ได้บอกให้คุณเลิกใส่นม น้ำตาล หรือน้ำแข็งลงในกาแฟ แต่อยากให้เห็นถึงคาร์บอนฟุตพริ้นท์ที่ใช้ในการผลิตวัตถุดิบเหล่านี้ และพยายามใช้มันให้คุ้มค่าที่สุด

บรรณานุกรม

Piano Man. (2565). กาแฟกับการรักษาสีแวดล้อมอย่างยั่งยืน.

สืบค้นจาก <https://redwoodcoff.com/179>



Bualuang Studio Coffee







ยินดีต้อนรับท่านผู้อ่านเข้าสู่ดอกลิ่น Eating Plearn ในครั้งนี้เราจะเอาใจคอกาแฟด้วยการแนะนำร้านกาแฟรสชาติดีที่เปิดมายาวนานถึง 10 ปี ซึ่งก็คือร้าน Bualuang Studio Coffee นั่นเองค่ะ

สำหรับ Bualuang Studio Coffee นั้นเป็นร้านกาแฟที่ล้อมรอบไปด้วยต้นไม้เขียวชอุ่มนานาพันธุ์ จุดเด่นคือต้นโชน ที่มีความเชื่อว่าหากไปนั่งอยู่ใต้ต้นโชนก็จะเป็นการรับโชคไปด้วย บรรยากาศร่มรื่น เย็นสบาย ไม่เร่งรีบ ทั้งยังมีบอปลาช่วยเพิ่มความเย็นสบาย ภายในร้านตกแต่งอย่างลงตัวด้วยงานศิลปะและการออกแบบที่เป็นเอกลักษณ์ บรรยากาศเหมาะแก่การนั่งพักผ่อนและเสวนาสนทนาดีลไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้มีหลายมุมให้เลือกนั่งพักผ่อน ทั้ง indoor และ outdoor เลยทีเดียว



มาถึงเครื่องตีหม่าที่ให้บริการของร้าน Bualueang Studio Coffee ตัวกาแฟจะเป็นเมล็ดกาแฟที่เจ้าของร้าน คัดและคั่วเมล็ดเอง ส่งกลิ่นหอมปุ้งตั้งแต่เดินลงจากรถ เมนูเครื่องดื่มที่ทางร้านให้บริการ จะมิให้เลือกตีหม่าผสมนมจืด ผู้เขียนเลยลองเมนู Doppio และ ice latte hazelnut ขอบอกเลยว่า เจ้า Doppio นี้ ต้อองถูกใจสายแข็งอย่างแน่นอน เพราะตัว body ชัดเจน เข้มข้นมาก รสชาติออกเปรี้ยวนิด ๆ แต่เข้มข้นมากจนผู้เขียนสดชื่นไปทั้งวันก็ว่าได้ ส่วนด้าน ice latte hazelnut นั้นก็กลมกล่อมละมุนลิ้น บวกกับกลิ่นหอมของ hazelnut ก็ยิ่งเพิ่มความละมุนขึ้นไปอีก ส่วนเมนูของว่างที่ร้านก็จะมีเบเกอรี่ หมูนเวียมนเปิ้ล ยืนไปในแต่ละวัน ให้ลองเลือกชิม ผู้เขียนจึงเลือกแอปเปิ้ลครัมเบิ้ล รสชาติสดชื่น ความหวานกำลังดี เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบทานหวาน สักเท่าไรร่ ขอแนะนำเลยละ



-  305/72, หมู่บ้านสันทรายผดุงการวิมล สันทรายน้อย เชียงใหม่ 50210
-  09.00 น. - 17.00 น.
-  Bualueang Studio Coffee
-  062 945 6956

/บทสัมภาษณ์ cr.รูปภาพ/
คุณเฟิร์นฮิรัน Happiness11
/สัมภาษณ์และเรียบเรียง/
Ornwarra Saikham

"สุข11" ร้านนี้ฝึกกุดดดด ♥



สวัสดิ์ผู้อ่านนิตยสารเพลินทุกท่านนะคะ และแล้วก็วนกลับมาพบกันอีกครั้งในคอลัมน์สัมภาษณ์กับนิตยสารเพลินฉบับนี้ ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับกาแฟ ที่จริง ๆ แล้วดิฉันก็เป็นหนึ่งในผู้ที่หลงใหลในกลิ่นและรสชาติกาแฟเอามาก ๆ คอลัมน์นี้จึงดีตาเป็นพิเศษ >,<

เอาเข้าจริง ๆ จะเขียนคอลัมน์นี้ก็รู้สึกยากมาก ๆ เลยนะค่ะ เพราะเดี๋ยวนี้ร้านกาแฟในเชียงใหม่เยอะมากกกก มากจนตามไปชิมไม่หมดกันเลยทีเดียว และการจะขอไปสัมภาษณ์เจ้าของร้านกาแฟก็อาจจะเป็นไปได้ยาก เพราะส่วนตัวไม่มี Contact ด้านนี้เลย แต่พอมีโชคติดมากที่วันนั้นได้ไปลองร้านกาแฟร้านหนึ่งที่เพิ่งเปิดได้ไม่นาน แล้วมีโอกาสได้พูดคุยกับแฟนเจ้าของร้าน (คุณเฟิร์น) และขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลนิดหน่อย คุณเฟิร์นก็พูดคุยสนุกสนาน เป็นกันเอง น่ารักพอบอก ๆ กับร้านเลย ชื่อร้าน "Happiness11" หรือ "สุข11"

ทำไมถึงเป็นชื่อ "สุข11" ?

"ตอนแรกที่จะทำร้านกาแฟ ก็คุยกับแฟนว่าจะตั้งชื่อร้านว่าอะไรดี แฟนถามว่า ในชีวิตขาดอะไรไป นี่ก็เลยตอบไปว่า "ไม่รู้" ความสุขมั้ง แต่ไม่อยากใช้คำว่า สุข ก็เลยเปลี่ยนเป็น สุข ที่เขียนด้วย ศ ที่เป็นคำโบราณก็คือ ออกมาให้ทุกคนมีความสุขกันทั่ว ๆ ส่วน 11 คือ มาจากเลขที่ตอนเรียน แต่พอมาดูอีกมุมหนึ่งก็อาจจะมาจากเรา 2 คน ซึ่งเป็น 1 กับ 1 ก็เลยกลายเป็น สุข11" จุ้ยยยย คนสัมภาษณ์จะตาย น่ารักมากกกก 😍😍

อะไรดีจุดเด่นของร้าน ?

"เป็นร้านที่อบอุ่น ฟิลเหมือนมากินกาแฟแล้วได้มานั่งพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องกาแฟกัน คือมาร้านนี้แล้วอยากให้คุณกินกาแฟแล้วสนุก ไม่ตราม่า"



เมนู Signature คือ ?

"มี X2 Black เป็น Cold Brew กับ Craft Cola Soda/
On the Beach เป็นน้ำมะพร้าวกับ Cold Brew แล้วก็มี Craft
Cola ค่ะ"

วันนั้นที่เราไปลองคือ ตัว X2 Black อร่อย หอม Craft
Cola มาก แล้วก็เลือกชิมเมล็ด Special ของทางร้าน เลือกเป็นตัว
Kenya Fruity Berry กับตัว Ethiopia Guji ที่ทางร้านเบลนด์
กับ Yirgacheffe กินเป็นอเมริกาโนเย็นทั้ง 2 ตัวเลย กลิ่นและ
รสชาติต่างกัน Kenya จะหอมแบบฟุ้ง ๆ กลิ่นเบอร์รี่ชัด กินได้
เพลิน ๆ ส่วนตัว Ethiopia ก็หอมเบอร์รี่ แต่บอดี้หนักกว่าตัวแรก
ส่วนตัวชอบกาแพแนฟรุตตี้เลยตั้งใจให้ Kenya ไปเลยยย 5555
ส่วนอีกตัวที่ลองคือ ลาเต้ ตัวนี้ใช้เมล็ดเทพเสด็จ Medium to
Dark Roast ออกโทนช็อกโกแลตแต่ติดเปรี้ยวจากผลไม้หน้อย ๆ
กินแล้วละมุน นุ่ม รสชาติดี


"จริง ๆ ร้านเรามีเมล็ด Special เยอะมาก ตอนนี้
น่าจะจะมีประมาณ 10 กว่าตัว แต่เราไม่อยากจะออกตัวว่าเป็นร้าน
ที่มีเมล็ด Special ขนาดนั้น เพราะต้นทุนสูงอาจจะมีราคาสูงตาม
ไปด้วย เราพยายามขายกาแพเมล็ด Special ในราคาที่สามารถ
จับต้องได้ "ไม่แพงมากและเราก็อยู่ได้ แล้วก็อยากมีเมล็ดหลาย ๆ
ตัวให้ลูกค้าเลือก" คุณเฟิร์นกล่าว


ตอนที่ไปร้านนี้ก็คิดว่าคงไปซื้อกาแพแล้วก็กลับเลย
คงไม่ได้นั่งแช่อะไรขนาดนั้น แต่พอได้ลองคุยกับคุณเฟิร์นก็คือ
ยาวเลย นั่งนานเป็นชั่วโมง ☺☺ ก็ถือว่าตอบโจทย์ร้านนะคะ
ที่นั่งกินกาแพไป นั่งคุยกันไป สนุกมาก พิถีพิถันสุด ๆ และดีใจ
ที่ตัวเองได้ร้านกาแพโปรดเพิ่มขึ้นมาอีกร้าน ใครอยากลองกาแพ
ไปพร้อม ๆ กับการพูดคุยกัน สามารถตามไปที่ร้านเลยนะคะ
เปิดทุกวัน ตั้งแต่ 10:00 - 22:00 น. ยาว ๆ ไปเลยค่า

ร้าน: Happiness11 (สุขข11)

Location : ถนนศิริธร สันติธรรม

ช่องทางการติดต่อ:

 Happiness11

 happiness11_homecafe

SCAN
QR CODE
ดูแผนที่



หนังดี หนังดัง



ชื่อเรื่อง : ช็อกโกแลตสี่สายใย
Chocolate

กำกับโดย : Lee Kyoung-hee

จากบริการ Netflix ของสำนักหอสมุด

ด้วยการเล่าเรื่องราวของสองหนุ่มสาวที่เคยเจอกันเมื่อวัยเด็กและเป็นรักแรกอกกันและกัน โดยมีช็อกโกแลตเชื่อมโยงใจทั้งสองเอาไว้ ก่อนที่ทั้งสองจะกลับมาเจอกันอีกครั้งในฐานะหมอหนุ่มที่ต้องเก็บงำความฝันของตัวเองไว้ภายใต้เปลือกนอกที่แสนเย็นชา ขณะที่อีกคนกลายเป็นเชฟสาวสวยที่มีหัวใจอบอุ่นและพร้อมส่งมอบความรักให้อีกคนด้วยเมนูอาหารแสนอร่อย

ชื่อเรื่อง : หัวใจ ไบชา ความรัก

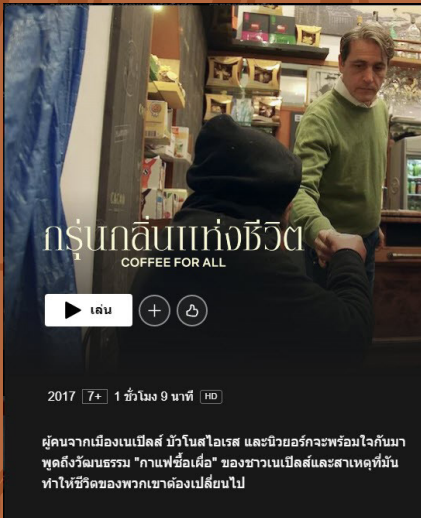
Every Day a Good Day

กำกับโดย : เท็ตสึชิ โฮมูริ

จากบริการ Netflix ของสำนักหอสมุด

เรื่องราวของ “โนริโกะ” นักศึกษาสาวปี 3 และลูกพี่ลูกน้องของเธอ “มิจิโกะ” ได้ตัดสินใจเข้าร่วมพิธีชงชาแถวละแวกบ้านตามคำแนะนำของผู้เป็นแม่ ที่นั่นเอง โนริโกะได้เรียนรู้พิธีชงชา กับ “อาจารย์ทาเคดะ” และแล้วการชงชาก็ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเธอ ไม่ว่าจะในยามทุกข์หรือสุข นี่คือการค้นหาค้นหาอิสรภาพผ่านกลิ่นหอมและไออุ่นจากชา





ชื่อเรื่อง : กรุ่นกลิ่นแห่งชีวิต
 Suspended Coffee
 กำกับโดย : Fulvio Iannucci, โรคิ ซาโนโตก
 จากบริการ Netflix ของค่านักชอสมุด
 สารคดีและวัฒนธรรม ของอิตาลี บัวโนสไอเรส
 และนิวยอร์กจะพร้อมใจกันมาพูดถึงวัฒนธรรม "กาแฟ
 ช้อเผื่อ" ของชาวเนเปิลส์และสาเหตุที่มันทำให้ชีวิต
 ของพวกเขาต้องเปลี่ยนไป

ชื่อเรื่อง : แก้วนี้หัวใจกัน
 Coffee Please
 กำกับโดย : เจนไวชัย ทองดีนอก
 เเคจเรียก : DVD 1043
 จากบริการสื่อสตรีมมิงของค่านักชอสมุด

"Coffee Please "แก้วนี้หัวใจกัน" " ภาพยนตร์
 แนวรักโรแมนติคคอมเมดี้ เรื่องราวของการเดินทางเพื่อตามหา
 ความฝันและความรักสุดโรแมนติค อบอวลไปด้วยกลิ่นอาย
 ของกาแฟ ที่บางจังหวัดก็ใจสั้น โดยที่เราอาจจะไม่แน่ใจว่า
 สั้นเพราะกาแฟหรือว่าสั้นเพราะความรัก นำแสดงโดย อ้อม-
 อรรถพันธ์ นะมาตร์ กับการเปลี่ยนเป็นลูกใหม่ ไข่เล่น ทะเล้น
 มาดกวน ในบทของ "หนุ่ม" ผู้มีความฝันอยากเป็นบาริสต้าที่หลายคน
 อาจคุ้นตากับบทคุณชายมาดเนียบ เจียบขริม และยังมีนางเอกใหม่ ลูกครึ่งไทย - เบลเยี่ยม เจนนี่ วรรณิการ์
 พุดซัง ร่วมด้วย ปิ๊-ปริชญ์ เทิดวงส์ จักจั่น-อคัมย์สิริ สุวรรณหงษ์ จอย- ชลธิชา นามสุคนธ์ และ มอรั-วิสุพล
 เกரியงประภากิจ



3 เหตุผล ที่ไม่ควรดื่มกาแฟ

ในรายการ Morning Live ของ BBC ดร.การ์น ราช ศัลยแพทย์ด้านบริการสุขภาพแห่งชาติในสหราชอาณาจักร เผยเหตุผลสุดสะเทือนที่สาวกคาเฟอีนต้องพิจารณาช่วงเวลาในการดื่มกาแฟยามเช้ากันใหม่แล้วสิ ไปดูกันว่าทำไม?

1 ยามเช้าร่างกายตื่นตัวตามธรรมชาติ ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวด้วยฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ที่หลั่งตามธรรมชาติทุกเช้า และผลิตสูงสุดในช่วงเวลา 08.00 – 09.00 น. ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้ ยังควบคุมการเผาผลาญ การตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน และความดันโลหิต

2 คาเฟอีนเพิ่มระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล การดื่มกาแฟในช่วงเวลา 08.00 – 09.00 น. จะไปกระทบต่อการทำงานของฮอร์โมนให้เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งหากหลังฮอร์โมนนี้เป็นเวลานานอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง เกิดปัญหาสุขภาพ เพิ่มระดับน้ำตาลในเส้นเลือด ระบบเผาผลาญรวมและเกิดความโหยอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน ดังนั้น **ควรรอ 1 – 3 ชั่วโมงจนกว่าระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลตามธรรมชาติจะลดลง หรือเปลี่ยนการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนในมือเช้าเป็นมือเที่ยงแทน** เพื่อได้รับการกระตุ้นจากคาเฟอีนให้เกิดประโยชน์สูงสุดและทำงานอย่างเต็มที่

3 กาแฟให้พลังงานไม่กี่ชั่วโมง 12 ชั่วโมงหลังจากการดื่มกาแฟยามเช้าเป็นประจำทุกวัน กาแฟจะไม่สามารถให้พลังงานอีกต่อไป และร่างกายจะเกิดความเคยชินส่งผลให้บางคนดื่มกาแฟหลายแก้วต่อวัน ทำให้การหลังอะดรีนาลีนเพิ่มขึ้นในตอนกลางคืน ซึ่งควบคุมเกี่ยวกับการกระตุ้นฮอร์โมนคอร์ติซอลจนเป็นสาเหตุของรูปแบบการนอน คุณภาพการนอนหลับ ปริมาณ

การนอนหลับสนิท และความทรงจำแฉ่่ง นอกจากนั้น คาเฟอีนยังส่งผลต่อความแปรปรวนทางอารมณ์อีกด้วย





แฟฟยามเช้า



บรรณานุกรม

Dan Western. (2020). *9 Reasons to Stop Drinking Coffee Immediately*.

Retrieval from <https://wealthygorilla.com/reasons-stop-drinking-coffee/>

Danielle Sinay. (2021). *Doctor reveals why you shouldn't drink coffee first thing in the morning*. Retrieval from <https://www.indy100.com/viral/doctor-drink-coffee-morning-tiktok-b1923654>

Gavin Van De Walle, MS, RD (May 15, 2020). *When Is the Best Time to Drink Coffee?*. Retrieval from <https://www.healthline.com/nutrition/best-time-to-drink-coffee#anxiety-sleep>

Lauren Cahn. (2018). *We should stop drinking coffee first thing in the morning, study suggests*. Retrieval from <https://www.foxnews.com/food-drink/stop-drinking-coffee-first-thing-in-the-morning-study-suggests>

ข่าวสด. (2564). แพทย์เตือน! 3 เหตุผล ที่ไม่ควรดื่มกาแฟแฟฟยามเช้า เสี่ยงระบบเผาผลาญพัง. สืบค้นจาก www.khaosod.co.th/lifestyle/news_6638468

FM88.5

Chiangmai Live FM



ติดตามรับฟัง

ข่าวสาร กิจกรรม และหนังสือที่น่าสนใจจากสำนักหอสมุด
ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ **FM 88.5 MHz**

รายการส่งเสริมการอ่าน

ทุกวันพุธ เวลา 11.00 น. - 12.00 น.

รายการ CMRU Library News

ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 11.00 น. - 12.00 น.