

ຂວតဝາພ້ອປ່ຽນສຶກສອນອາຫາດໃຫ້ພັບຈາກຄວາມຮ່ວມມືດ

ຂໍ້ມູນຢ່າງໃໝ່ໃຫ້ສຸຂະພາບ

ການເຊີ້ງຮຸດກວົງສຳຄັນ

ເພື່ອຄົນໄກຍຈະໄຟຕາຍອຍໝາບຜົນ



ມັກເບີຍມັກວິທາການຫົ່ນໜ້າ : ດ.ພ.ເສມ ພຣິ່ງພວງແກ້ວ, ດ.ພ.ປະວັດ ວິສີ, ດ.ຮ.ພ ສາກົດ,
ໂຄດີກາຣ, ດ.ຮ.ສາກີສ ອັນກຣດໍາແຮງ, ດ.ດ.ປະຊິດ ວາຍເພົດ, ດ.ກ.ພງ.ວິໄຮພຣກນ ບັດຍົກກົດ, ດ.ພ.ປີຈາ ເວົ້າງຸາກ,
ໂຄຮົດບຸຮົດທີ່, ວິລີດ ໂອກະພູລຸດ, ໂກເບນ ສູນຊູມາລົດ, ກາຍເມີ ສ້າເຕວ, ເຖິງທີ່ວຣກນ ອານາຄຖາ, ໄຊ ພັກທັກ, ສົມພັກ
ເຊີ້ງ ມູລສູງ ແລະ ພ.ບຣາບ ຊຸນແຂວ້ລົດຖຸ

ពិនាមបែងចែករដ្ឋបាល

ធម្មនមនេវគិតដើរបែងចិត្តជាប្រព័ន្ធផ្លូវការនៃការអភិវឌ្ឍន៍សាស្ត្រភាគជាមុន

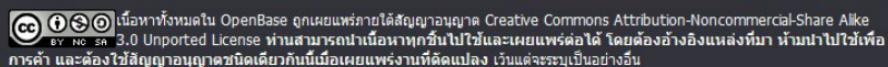
ศ.นพ.สม พรีงพวงแก้ว และคณะ : เอกชน

พิมพ์รวมเป็นเล่มครั้งแรก : กรกฎาคม 2537

16 หน้ายกพิเศษ/กระดาษปอนด์ 70 แกรม



เครือข่ายจิตอาสา
VolunteerSpirit Network



ຊັບຊຸມແບວຄົດເພື່ອປັບສິວໂລເປົ້າຂໍອາຫານໃຫ້ພົ້ນຈາກຄວາມທະນາຄົມ

ກິນອຍຸ່ງອຍຸ່ງໄທຢີໃຫ້ສຸຂະພາບຕີ

ບຸກຄາຣເຊື່ງຮຸກຄັ້ງສໍາຄັນ

ເພື່ອຄນໃຫຍຈະມີມຳດາອອຍ່ານຜົ່ນ



ໂຄນ - ບັດເສດຖະກິນ ນັກວິຊາການຊັ້ນຍ້າ : ດຣ.ອານຸ ແຮັງພວມທ່ານ, ດຣ.ພ.ມ.ປົວອະຈົບ, ດຣ.ນ. ລາກສົມ,
ດຣ.ນ.ບູຮັກທຶນ ຖົມກາຣ, ດຣ.ນ.ຫຼິກ ອົບກຣຳກຳແກ່, ດຣ.(ເພື່ອມ)ປະຈິດ ວິກາແບທ, ສ.ຣ.ພ.ນູ້ ອົງກວຽກນົມ ປິຈອກໂຕເກຣ,
ນ.ພ.ປິບປັນ ກຣັງງູອາກ, ສ.ຣ.ພ.ນູ້ກວຽກທີ່ ໂກໂຮງຮູ້ຮັບຜ່ານ, ວັດ ເມະໄວງູອຂໍ, ໄກເນຍ ດົງຊຸມກາລ່, ດານນີ້ ສໍາເລັວ,
ເກີ່ມເກີ່ມຮອນ ອົງກວຽກທີ່, ແລີ້ ພັກຕົກ, ສົມມູນ ແກ້ວກົດເກີ່ມ, ແລີ້ ມູາວ ໃລະ ສ.ພ.ນູ້ກວຽກນົມ ຊຸກແກວວັດທິຖາ

กิจกรรมอย่างไทยให้สุขภาพดี

ชุมชนแนวคิดเพื่อปรับชีวิตเปลี่ยนอาหารให้พ้นจากความหลงใหล

ศ.นพ. เสม พริ้งพวงแก้ว และคณะ : เปียน

พิมพ์รวมเป็นเล่มครั้งแรก : กรกฎาคม 2537

จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

ในนาม

ศูนย์ธรรมชาตินิบัตต์ “บลลี”, มูลนิธิชีวจิต, ธรรมพิชพักและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ,
กลุ่มกรีนเนท, ศูนย์อาสาสมัครญี่ปุ่น, ธรรมพิทักษ์ธรรมชาติ, ธรรมดิษย์เก่าบูรณะ^๑
ชนบทและเพื่อน, องค์การแคร์นานาชาติ ประเทศไทย, โรงพยาบาลเจนท์ ชะอ่า และ

บริษัท รวมทรัตน์ จำกัด

จัดรูปเล่มและดำเนินการผลิต

โดยฝ่ายผลิต สำนักพิมพ์รวมทรัตน์ โทร. 587-6209

แม่พิมพ์สีและขาวดำ : เลยไปรษณีย์และลิตเติลฟิล์ม โทร. 433-5433, 434-9833

พิมพ์สีและขาวดำ : แอล.ที.เพรส โทร. 434-9867

เข้าเล่ม : วรรณกรรม โทร. 435-6018

จัดจำหน่าย : บริษัท รวมทรัตน์ จำกัด

โทร. 587-3707, 587-6209, 587-8452 โทรสาร 586-3907

กินอยู่อย่างไงให้สุขภาพดี

ประวัติเรื่องอาหารในประเทศไทย

: ศ.นพ.เสมอ พรึงพวงแก้ว 11

ปรัณรงค์วัฒนธรรมไทย ฟื้นอาหารพื้นถิ่นของคนไทยฯ

: นพ.บรรจุบุน พุฒาสวัสดิกุล 17

กินอาหารอย่างไทย ในปรัณรงค์วัฒนธรรม

: นพ.บรรจุบุน พุฒาสวัสดิกุล 21

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนวิเศษสุดๆ

: นพ.บรรจุบุน พุฒาสวัสดิกุล 25

สังจะว่าด้วยโปรตีน-อีกด้านของดวงจันทร์ฯ

: นพ.บรรจุบุน พุฒาสวัสดิกุล 29

มังสวิรัติ-กินให้เป็นไม่ขาดสารอาหารฯ

: นพ.บรรจุบุน พุฒาสวัสดิกุล 33

นักกีฬาแซมเปี้ยน เขากินอะไรกัน

: นพ.บรรจุบุน พุฒาสวัสดิกุล 37

แด่ธรรมชาติที่รัก

: ศ.ระพี สาคริก 41

มองปัญหาสิ่งแวดล้อม จากการคนทางสังคม

: ศ.ระพี สาคริก 52

สุขภาพองค์รวม

: ศ.นพ.ประเวศ วงศ์สี 61

ไส้เดือนฝอยที่ใช้สำหรับกำจัดแมลงศัตรูพืช

: สมพงษ์ แก้วเกิดศิริ 74

พิชกินในดอกและหัวที่ได้จากป่า

: ศ.(พิเศษ)ประชิด วามานนท์ 79

ตลาดทางเลือก วัฒนธรรมการบริโภคฯ

: วิลิต เดชะไพบูลย์ 89

อาหารภายในอาหารใจ ความสัมพันธ์ที่แยกไม่ออก

: รศ.พญ.จิรพรรณ มัชัยมัจฉาร์ 95

สรีรวิทยาที่ดีกับสุขภาพที่ดี

: รศ.นพ.ชาญวิทย์ โคธีรา努รักษ์ 99

ยาและอาหารของชุมชนเพื่อนชีวิตใหม่

: เสรี พงศ์พิศ 106

สินมือทำ ไม่เท่าทำเอง

: กานนี สังเครว 118

ผักปลอตสารพิษ...สุขภาพ...สิ่งแวดล้อม

: โภเมน สูงสุมาลย์ 120

ผักปลอตภัยจากสารพิษตกค้าง

: ศ.ดร.บรรจิต คติการ 128

รำมวยจีนเพื่อสุขภาพ

: นพ.ปริชา เจริญลาก 132

การแพทย์แบบผสมผสาน

: สาทิส อินทร์กำแหง 139

จิตวิทยานีโออิวแม่นนิสา

: เกียรติวรรณ อมาตยกุล 143

ประสบการณ์ล่างพิษ

: เกสธี บุลสุข 148

ก่อและเป็น "กินอยู่อย่างไทยๆ"

แนวคิดในการรณรงค์ให้ประชาชนหันกลับมาพึงพิงตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพ รวมไปถึงการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ กับสุขภาพ ดูเหมือนจะได้รับความสนใจจากประชาชนคนเมืองในยุคปัจจุบันมากขึ้น อย่างเห็นได้ชัด

ใช่หรือไม่ว่า นี่คือการสะท้อนให้เห็นถึงความตื่นตัวอย่างยิ่งของผู้บริโภค ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มคนที่ "ไหวทัน" ต่อประจักษ์พยานที่เห็นอยู่ตำรารายแล้วรายเล่า หรืออาจจะเป็นกลุ่มที่พยายามแสวงหาหนทางรักษาบำบัดตนเองก่อนที่จะทรุดโทรมมากไปกว่าที่เป็นอยู่...

ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารเดินทางไวปานแสงอาทิตย์เช่นนี้ เห็นจะต้องยอมรับความจริงกันว่า โลกได้ปรับเปลี่ยนโฉมหน้าไปมาก ขณะเดียวกัน มันก็หมายถึงการแปรเปลี่ยนทางวัฒนธรรมครั้งใหญ่ในหลายๆ ซอกมุมของสังคมโลก

โรคภัยไข้เจ็บใหม่ ๆ ที่อุบัติขึ้นในกลุ่มคนเมืองโดยเฉพาะนั้น กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว อาจสรุปได้ถึงขั้นที่ว่า สืบเนื่องมาจากการลงทะเบียนวัฒนธรรมแบบแผนตั้งเดิม ในขณะที่ปิดตาอ้าแขนรับวัฒนธรรมใหม่อย่างมิได้ทันไตร่ตรองแต่อย่างใด

ไม่แปลกลেย..หากใครบางคนจะตั้งข้อสังเกตเอาไว้ในท่วงทำนองที่ว่า โรคภัย

บางชนิดที่เห็น ๆ กันอยู่นั้น เป็นไดก์เตตเฉพาะ "คนเมือง" เท่านั้น

โดยความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ เพราะเป็นผู้อาศัยอยู่ในเมืองหรือไม่ แต่น่าจะเนื่องมาจาก มีความรอบรู้เท่าทันในคุณ-โทษของอาหารที่ทานเข้าไปหรือไม่ต่างหาก

จึงอาจกล่าวได้ว่า การมีชีวิตอยู่ในสังคมเมืองนั้น แม้ด้านหนึ่งจะนับได้ว่ามีความสะดวกสบายอย่างยิ่งในการเตรียมอาหารข้อมูลอันอุดหนูที่มีอยู่ในหลักสูตรของโลก อันห่างไกล แต่ขณะเดียวกันก็มีข้อเสียที่ต้องคำนึงถึงอยู่นั้น ล้วนดำเนินไปบนดิน ถนนอันอุดมด้วยภัยน้ำท่วมที่หลากหลายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในแง่มุมของการบริโภค

กล่าวกันว่า พืชผักอาหารต่าง ๆ ที่วางแบบให้เราเลือกซื้อหาได้อย่างสะดวก ด้วยแบบทุกคนหนทางนั้น ล้วนเป็นไปด้วยสารพิษแทนร้อยหันร้อยหัน

ยังไม่นับถึงขนมเนยอีกมากอย่างที่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย หากแต่วางขายกันให้เกลื่อน โดยปราศจากผู้รับผิดชอบต่อผลร้ายอันจะติดตามมาภายหลังการกินดีมี...

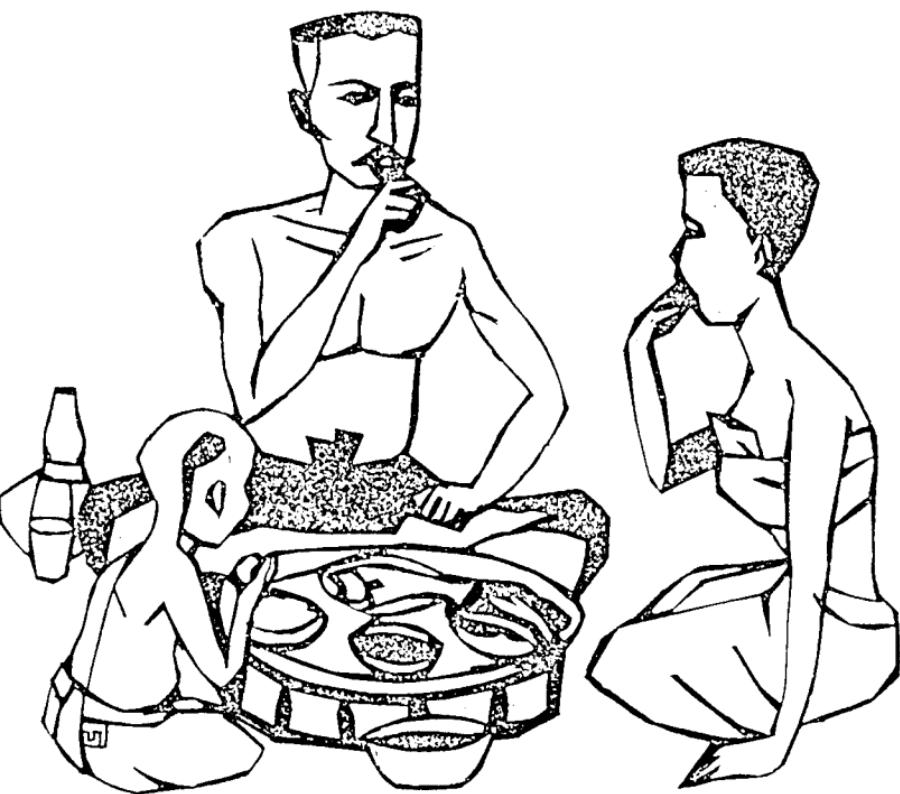
ด้วยตระหนักรถึงภัยน้ำท่วมต่าง ๆ อันเกี่ยวเนื่องร้อยร้อยในปริมาณมากแห่ง "การบริโภค" ดังกล่าวเป็นต้นนี้เอง ทำให้องค์กรต่าง ๆ 10 แห่ง เล็งเห็นถึงความสำคัญในอันที่จะเผยแพร่เรื่องสารข้อมูลครั้งสำคัญสู่สังคมไทย ภายใต้ความมุ่งหวังที่จะให้ประชาชนตื่นตัวในการบริโภคมากกว่าที่เป็นอยู่ จึงได้กำหนดจัดงานชุมนุมแนวคิดเพื่อปรับชีวิต เปลี่ยนอาหารให้พ้นจากความหลงผิด ขึ้นในวันที่ 30-31 กรกฎาคม 2537 ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพฯ ภายใต้หัวข้อแห่งการรณรงค์ที่ว่า "กินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดี"

หนังสือเล่มที่ท่านถืออยู่ในมือขณะนี้คือผลพวงจากการสำรวจดังกล่าว ซึ่งท่านผู้ร่วมแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ของงานเดียวกันได้มอบบทความให้คณาจารย์ จัดงานจัดพิมพ์เผยแพร่สู่สาธารณะ รวมไปถึงครุนาอาจารย์ท่านที่แม้ไม่อาจบลีก เวลาามาร่วมอภิปรายได้ แต่ท่านก็พร้อมสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นสาธารณประโยชน์ ครั้งนี้อย่างเต็มที่ จึงได้มอบบทความมาร่วมตีพิมพ์ไว้พร้อมกัน ●

ຊັບເປັນແບວສົດໃຫຍ່ພົບປະລິມາມີສຳເນົາທາງໄກ້ພົບຈາກຄວາມທອງຜົດ

កិនខ្សែយកម្មាធង់ទៅការ

ເພື່ອຄນໃຫຍຈະໄມ້ດາຍອ່ານຜົບ



ໂຄຍ–ນັກຄົດ ນັກເອີ້ນ ນັກວິຊາການຫົ່ວ່າງ : ຜ.ນ.ວ.ໄລມ ພັນພວງແກ້ວ, ຜ.ນ.ປ.ປະຈຸກ ວິໄສ, ດ.ຮ.ພີ ລາຄຣົກ,
ຜ.ດ.ບ.ປ.ຊ.ເກົດ ດົດຕາຣ, ດ.ສ.ສັກສ ອັນກຣຳທໍາແຮງ, ປ.(ພິເສດ)ປະບຶບ ວາທານທິ, ສ.ຄ.ພ.ນ.ງ.ໄສພວຣນ ມືຂອບຈຳທົກ,
ເພ.ປ.ຮັບໃຈ ໄກເຮັກລາກ, ສ.ຄ.ພ.ໜາງວົງທະ ໂຄທຣາບູຮັກໆ, ວິໄລ ໂເຂະໄປພູລະກ, ໂກເບນ ສູງຊຸມກະລ່, ຕານນີ ສ້າງວ,
ເກີຍຄົງວຽຣນ ອຳນາດຍຖາ, ເຊີ ພັກສົກສ, ສມພູນ ແກ້ວກົດຕົກ, ເກສ ບະຊວງ ແລະ ປ.ນ.ບ.ສ.ຈາກ ຜົກແກວສົດຖາ

ประวัติเรื่องอาหาร

ในประเทศไทย

ศ.นพ.เสมอ พริ้งพวงแก้ว

สมัยก่อนประวัติศาสตร์

ปั้นเคราะห์ดีเหลือเกินที่ดินแดนที่เรียกว่า แหลมทอง มีประวัติศาสตร์วัฒนธรรม ในเรื่องอาหารมาแต่สมัยหินเก่า เมื่อ 500,000 ปีมาแล้ว จนถึงสมัยหินกลาง และสมัยหินใหม่ สมัยหินเก่าคือสมัยของคน “ชา瓦” หรือ “คนปักกิ่ง” คนปักกิ่งหรือ คนชา瓦จะเดินทางไปมาหาสู่กันได้ ก็ต้องผ่านดินแดนแหลมทองอันนี้ นักค้นคว้าด้านมนุษยชาติได้พบเครื่องมือหินต่าง ๆ ในการดำรงชีพด้วยการล่าสัตว์ เลี้ยงสัตว์ และ การปลูกข้าวหลั่ງฐานเหล่านี้ฝังอยู่ในดินข้างเคียงโครงกระดูกของมนุษย์สมัยนั้น ๆ ที่ชุดพบในถ้ำในจังหวัดกาญจนบุรี และในจังหวัดเชียงราย สิ่งที่พบเหล่านี้ยืนยันถึง ความสมบูรณ์ของอาหารการกินในสมัยนั้น ๆ นอกจากนี้หลักฐานของหม้อไฟที่พบ บริเวณบ้านเชียงตามหลักฐานที่พิมพ์ในหนังสือ ASIAN WEEK JUNE 29,1994 ยังยืนยันว่า

เครื่องปั้นดินเผาของบ้านเชียงในจังหวัดอุตรธานีนั้น มีอายุจากปี 2600 B.C. โดยเก่ากว่าบริเวณ MESOPOTAMIA ในประเทศอิรักในปัจจุบันถึง 500 ปี และเก่า กว่าเครื่องปั้นดินเผาอันเก่าแก่ในประเทศไทยถึง 1,500 ปี

เครื่องใช้ทำด้วยสัมฤทธิ์ (BRONZE) ก็ถือกำเนิดมาจากการบริเวณตะวันออกเฉียงเหนือ ทางเหนือของประเทศไทยและเวียดนาม เช่น กลองมหระทึกในงานพิธีเป็นต้น การพบเมล็ดข้าวและผ้าไหมที่พบร่วมกับโครงกระดูกนียนยันว่า มีการปลูกข้าวและการเลี้ยงไก่มากกว่า 5,000 ปีแล้ว

โภชนาการสมัยสุโขทัย พ.ศ.1800-1920

สมัยราชวงศ์พระร่วง เป็นเวลา 120 ปี มีพระเจ้าแผ่นดิน 6 พระองค์ สมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช พ.ศ. 1820 ถึง พ.ศ. 1860 ในเวลา 40 ปี กิจการบ้านเมืองในด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง ด้านสังคม โดยเฉพาะการมีอักษรไทยใช้มา 712 ปี จนถึงวันนี้ก็เป็นหลักฐานสำคัญถ่ายทอดวัฒนธรรม ความรู้ ความคิดแก่ประชาชนชาวไทย เช่น หนังสือไตรภูมิ และสุภาษิตพระร่วง

ความฉลาดล้ำเลิศของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ตามที่อ่านได้จากศิลารักษ์ มีนานานัปการ

ในด้านโภชนาการว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” แสดงว่าสุโขทัยมีความสมบูรณ์ด้วยอาหารโปรดีนและควรนำไปใช้เดรต การปลูกข้าวเป็นงานกิจกรรมหลัก คงจะได้มีการส่งไปขายในและนอกประเทศดังศิลารักษ์ว่า “คร JACK คร JACK ค้า JACK ค้า JACK คร JACK คร JACK ค้า JACK ค้า JACK ค้า JACK”

ในคำปราศรัยของท่านนายกรัฐมนตรีแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2530 ที่โรงแรมคุสิตานีในงานครบรอบ 100 ปี แห่งความสัมพันธ์ ไทย-ญี่ปุ่น ว่า ความจริงได้มีความสัมพันธ์เริ่มมาแต่สมัยสุโขทัยแล้ว โดยชาวญี่ปุ่นมีความประทับใจ “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ชาวญี่ปุ่นที่มาติดต่อกับไทยก็ได้นำข้าวไทยไปปลูกในประเทศญี่ปุ่น ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยมาแล้ว

ภาวะคนไทยสมัยสุโขทัยในศิลารักษ์ว่า “ไพรพืชหน้าใส ไพรพืช้าไห ไพรพืชหน้าปาก เจ็บห้อง ข้องใจ ลูกเมีย เยียข้าว ช่วยเหลือเพื่อน ฯลฯ ความสมบูรณ์ พิชัยญาหาร ศิลารักษ์ว่า “ป้าพร้าว กໍ່หลายในเมือง ป้าລາວ กໍ່หลายในเมืองนี้ มากม่วง

กีฬาในเมือง หมายเหตุ กีฬาในเมือง”

ความสมบูรณ์ของศาสนาสถาน ครู สิ่งแวดล้อม และที่อยู่อาศัยในศิลารากิว
ว่า “มีพิหาร มีปูรุษ มีกะเลหลง มีป้ามากพูล มีรี มีนา มีกินฐาน มีบ้านใหญ่”

สรุปแล้ว การกินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดีนั้น มีมากกว่า 700 ปี มาแล้ว แล้ว
ไม่นานมาจะทิ้งอาหารอย่างไทยเสียเล่า

โภชนาการสมัยอยุธยา พ.ศ.1893-2310

ในระยะ 417 ปี มีพระเจ้าแผ่นดินทั้งสิ้น 33 พระองค์ และมีราชวงศ์ต่าง ๆ
5 ราชวงศ์ คือ

1. วงศ์เชียงราย
2. วงศ์สุพรรณาภูมิ
3. วงศ์สุโขทัย
4. วงศ์ปาราสาททอง
5. วงศ์บ้านพลูหลวง

เหตุการณ์สำคัญด้านความมั่นคง ประเทศเสียเอกสารชี้ไปสองครั้ง แต่ก็
สามารถฟื้นความเป็นเอกสารชี้ได้ในระยะเวลาไม่นานนัก ด้านการเมืองได้มีการย้าย
อำนาจกัน โดยมีราชวงศ์ใหญ่ 5 พระราชวงศ์ด้วยกัน

ด้านการติดต่อกับต่างประเทศวันตกลงปรากฏว่า สมเด็จพระรามาธิบดีที่ 2
ทรงต้อนรับคณะทูตชาวโปรตุเกส ซึ่งเข้ามาอิบ้ายถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นที่เมืองมะละกา
และขอทำไมตรีด้วยใน พ.ศ. 2054 นับว่าเป็นครั้งแรกที่พระเจ้าแผ่นดินไทยทรง
ต้อนรับชาวยุโรป ใน พ.ศ. 2059 ได้ทำสัญญาพระราชมิตรระหว่างไทยและโปรตุเกส
พระองค์ทรงอนุญาตให้ชาวโปรตุเกสเข้ามาตั้งเศษสถานบ้านเรือนและค้าขายที่กรุงศรี
อยุธยา ตามประวัติยืนยันว่า ชาวโปรตุเกสเป็นผู้นำชนมองหยิน ฝ่ายทอง เข้ามา
ในประเทศไทย ซึ่งปรากฏเป็นอาหารหวานของเรามาจนตราบเท่าทุกวันนี้ การต้อน
รับท่านเอกอัครราชทูตของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 พระเจ้ากรุงผู้รั่งเศส ซึ่งนายลากูเบร์

14 ● กิจกรรมภาษาไทย

เข้าเฝ่าทูลพระราชสาส์น ณ กรุงสยาม พ.ศ. 2230 ได้บันทึกเรื่องอาหารของคนไทยไว้ว่า “อาหารของคนไข้ ปรากฏว่า คนไข้สยามบำรุงตัวด้วยข้าวต้มอย่างเดียวเท่านั้น ต้มเหลวมาก พากโปรตุเกสในอินเดียเรียกว่า “เตง” เนื้อสัตว์แม้แต่ทำซุปถือกันในสยามว่าเป็นของแสลง เอาชีวิตซึ่งที่เดียว เพราะทำให้เสียกระเพาะ และเมื่อคนไข้ทุเลา พอกินอาหารแข็งได้บ้างก็ให้กิน แต่เนื้อหมูถือว่าไม่แสลง ดีกว่าเนื้อสัตว์อื่นหมวด” (พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ ทรงแปลเป็นภาษาไทย)

โภชนาการสมัยรัตนโกสินทร์ พ.ศ. 2325-2537

ในระยะ 100 ปีแรกแห่งสมัยรัตนโกสินทร์ ได้มีชาวจีนพยพมาสู่ประเทศไทยเป็นจำนวนมาก ชาวญี่ปุ่นโดยเฉพาะชาวอังกฤษที่เป็นพ่อค้าและชาวอเมริกันที่เป็นผู้สอนศาสนา ได้นำวิธีการทำอาหารในประเทศของตนเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทย เช่น ชาวจีนนำวิธีการทำอาหารชาวหวานเข้าประเทศไทย ชาวฝรั่งนำขนมปัง ไข่ เนื้อ เนย นม เข้ามา แต่ชาวไทยก็ยังคงติดอยู่กับประเพณีเดิม คือกินข้าวมาก ๆ กินกับน้อย เพราะกลัวโรคตาลขโมย คืออาการผอมแห้งแร้งน้อย พุงป่อง พากเต็กจึงปรากฏมีการขาดอาหารโดยทั่วไป

จนมาถึงระยะ 100 ปีที่สอง สมัยรัชกาลที่ 6 พ.ศ. 2453 - 2468 สมเด็จเจ้าฟ้าที่สำเร็จการศึกษามาจากประเทศญี่ปุ่น ได้ทรงสร้างความสำนึกรักในเรื่องสัตส่วนอาหารให้เกิดขึ้นแก่ชาวไทย โดยเฉพาะในพระมหานคร ซึ่งขณะนั้นมีประชากร 3 แสนกว่าคน

ในระหว่าง พ.ศ. 2470 - 2480 สมัยที่มูลนิธิรอดกี้เฟลเลอร์ยังช่วยปรับปรุงการศึกษาแพทยศาสตร์บันทึกอยู่นั้น แพทย์ไทยที่สำเร็จการศึกษาจากต่างประเทศ ต่างเห็นความสำคัญของอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ ต่างก็มาสร้างสรรค์ให้เด็กไทยกินเนื้อนม ไข่ เพื่อแก้โรคตาลขโมย เป็นความคิดเห็นตรงข้ามกับคติเดิม การเจริญเติบโตของเด็กไทยรุ่นใหม่นี้ ในระหว่างนั้นได้พิสูจน์ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางคุณค่าของอาหาร

นายแพทัยยง ชุดมิما ได้เผยแพร่อาหารโปรดีนจากถั่วเหลือง จนเป็นที่นิยมกันมาจนปัจจุบันท่านว่า “ถั่วเหลืองเป็นเนื้อของคนจน” ในประเทศไทยมีผู้เห็นถ้วนถานี้ว่าเหลืองมีความสำคัญทางโภชนาการมานานแล้ว

นายแพทัยสังด สเปล่งวนิช ได้รับทุนไปศึกษาวิชาโภชนาการ ณ ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีการวิจัยก้าวหน้าในทางอาหารจนพัฒนาที่ช่วยปรุงรสอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น ชวนเชิญให้รับประทานอาหารพากเนื้อสัตว์ และจากถั่วเหลือง

แพทัยปริญญาจากรุ่นแรกและรุ่นต่อ ๆ มา ซึ่งออกไปรับราชการในต่างจังหวัดได้พบโรคคอพอก เนื่องจากการขาดธาตุไอโอดีน โรคนี้ในระยะเพาะปัสสาวะโดยเฉพาะเด็กอายุตั้งแต่ 1-5 ปีว่ามีการขาดอาหารโปรดีนจากความยากจน และขาดความรู้ เด็กในชนบทจึงเป็นโรคนี้ในระยะเพาะปัสสาวะมากกว่าเด็กในเมือง การทดลองให้อาหารหมูที่ขาดโปรดีนเป็นเวลาเดือน ๆ จะพบก้อนนิ่วขนาดใหญ่ในระยะเพาะปัสสาวะของหมูได้

ประเทศไทยสมัยพัฒนาเร่งรีบ พ.ศ.2500-2537

ประเทศไทยสมัย 37 ปีมาแล้วได้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และสังคมรัวเร็วอย่างเร่งรีบจนกล่าวได้ว่า ระยะเวลา 37 ปีมานี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมเท่ากับระยะเวลา กว่า 700 ปีที่ผ่านมา การตั้งตัวทางการโภชนาการจนมหावิทยาลัยมหิดลต้องจัดตั้งสถาบันวิจัยโภชนาการขึ้นมาเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2520 โดยพระราชนูญภูวีก้าเพื่อให้มีการแก้ไขอย่างเป็นระบบที่โภชนาการมีผลต่อสุขภาพอนามัยของประชากรของประเทศไทย

การนำเอารัฐวิรับประทานอาหารแบบตะวันตกเข้ามาในประเทศไทยนับแต่พ.ศ. 2470 เป็นต้นมา แม้ว่าจะสามารถลดปัญหาโรคขาดอาหารในประเทศไทยได้ระดับหนึ่งก็ตี การเสนอให้คนไทยรับประทานน้ำนมในตอนแรกระยะมีอาการท้องเดินก็ตี การรับประทานเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อวัวและสัตว์ปีก ทั้งหน่อไม้ฝรั้ง หน่อไม้ไทย ทำให้คนไทยปัจจุบันเป็นโรค GOUT มีอาการอักเสบของตามนิ้วหัวแม่เท้า หรือการเป็นนิ้ว

16 ● กิจกรรมภาษาฯ

ในทางเดินปัสสาวะจาก URIC ACID ก็ได้ล้วนแต่เป็นโรคที่ไม่ค่อยพบหรือหายากเมื่อ 40 ปีที่แล้ว

การรับประทานอาหารแบบตะวันตกที่มีไขมันสูงกลับเปลี่ยนสภาพจากโรคนี้ในถุงน้ำดีในคนไทยซึ่งมีน้อยมากเมื่อ 40 ปีก่อนให้มากขึ้นจนต้องผ่าตัดกันทุกวัน

การรับประทานโดยรับด่วนเพราไม่มีเวลาทำให้เกิดโรคแพลงในกระเพาะอาหาร อาหารไม่ย่อย ร่วมกับการดื่มน้ำชา กาแฟ และการสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่มีหลากหลายพิชช่วยให้อัตราเกิดของโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่มากขึ้นอย่างไม่เคยมีมาเมื่อ 40 ปี ที่แล้ว

การรับประทานแบบเต็มสูตรตะวันตกในระยะ 37 ปีที่แล้ว ทำให้ระดับไขมันในเลือดของคนไทยทั่วประเทศในปี พ.ศ. 2500 จากระดับเฉลี่ยทั่วไปจาก 150 ขึ้นไปถึงระดับเฉลี่ยทั่วไป 250 จึงถือว่าปกติ และต่อไปอาจจะต้องเพิ่มขึ้นไป ทั้งนี้โดยการที่คนไทยรับประทานไขมันกันมากยิ่ง ๆ ขึ้น ผลก็คือมีโรคของเส้นเลือดของหัวใจ ตีบตันกันมากยิ่งขึ้น เส้นเลือดในสมองตีบตันและแทรกมีจำนวนมากขึ้นกว่าเมื่อ 40 ปี เป็นจำนวนมาก อาหารจีนเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่ง นอกจากสาเหตุจากความวิตกกังวล และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากในระยะ 37 ปี ที่ผ่านมานี้ ได้มีปรากฏการณ์อย่างแจ่มชัดว่า การละกิจการรับประทานอาหารอย่างไทย ๆ มาเป็นเวลานานจึงส่งผลเสียแก่สุขภาพอนามัยของชาวไทยเช่นนี้

จะเห็นสมควรใช้หลักธรรม โynosimn สิการว่า “การกินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดี” หรือไม่ โปรดพิจารณา ●

ปีรอนรงค์วัฒนธรรมไทย

พื้นอาหารพื้นถิ่นของคนไทย

จะได้ไม่ตายนอย่างยำแยรับ

นพ.บรรจุน ชุมหสวัสดิกุล

ที่น้ำใจประกอบปีรอนรงค์วัฒนธรรมไทย ทำให้นึกถึงนาฏศิลป์ไทย ขับร้อง เพลงไทย เขียนเลขอไทย และการแต่งชุดไทย เรื่องต่าง ๆ ทำนองนี้ล้วนเป็นของดี แต่ถ้าการรณรงค์อยู่แค่ในขอบเขตเด่น ๆ ก็เหมือนการจับเอาตุ๊กตาละคราไทยในตู้โชว์ออกมามาปัดผุ่นเสียงใหม่ ผสมเห็นด้วยกับข้อคิดของอาจารย์ชาญวิทย์ เกษตรศิริ ที่ว่า “การรณรงค์วัฒนธรรม ต้องกระทำการส่องด้านความคุกคันไป ด้านหนึ่งคือการอนุรักษ์ ของเก่าที่มีคุณค่า แต่อีกด้านหนึ่งคือการสร้างใหม่เพื่อมาปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตมนุษย์” ครับ วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์จากคนเรา จากชุมชน จากสังคม จึงเป็นสิ่งที่ไม่ต่ายตัวหยุดนิ่ง แต่เลื่อนไหลไปตามกาลเวลา และถ่ายทอดสู่กันและกัน ยิ่งปัจจุบันตอกเข้าสู่ระบบโลกรุ่วัตร หลายสิ่งหลายอย่างจำต้องถูกแปรเปลี่ยนให้เข้าสู่สากล การรณรงค์ที่เน้นแต่ในเชิงอนุรักษ์ให้หยุดนิ่งก็คงเปล่าดายไร้ค่า ถ้าการรณรงค์วัฒนธรรมไทยจะอยู่แค่ในบรรยากาศอย่างที่เห็นในภาพประกอบ การรณรงค์ก็ต้องถือว่าจอดไม่ต้องแจวแล้ว ขณะเมื่อกรมปีรษณีย์โกรเลขของการสื่อสารแห่งประเทศไทย ออกแอ็คมากมาย ๆ ขอร้องให้เขียนเลขอารบิกสำหรับรหัสปีรษณีย์

บนซองจดหมายเพื่อความสะดวกของบริการไปรษณีย์ นี่ก็ต้องถือว่า เป็นการสวนกระแส “ปีรอนรงค์วัฒนธรรมไทย” ชั้ด ๆ ถ้าเราจะเกรตตรงถือกันแค่ความหมายนั้นแต่แท้ที่จริง ความหมายของการรณรงค์วัฒนธรรมไทย ถ้าจะให้หมายความและทางช่วยกันนำไปปฏิบัติเราก็คงต้องมาเน้นหนักที่ “การช่วยกันสร้างสรรค์วัฒนธรรม ความเป็นไทยที่ดีงามอันสอดคล้องกับยุคสมัย แต่ร่วงชีวิตความเป็นอยู่ที่ผาสุกอย่างไทยได้ในท่านกลางกระแสโลกาภิวัตร” ซึ่งที่จริงการที่รัฐบาลกำหนดเป็นี้ให้เป็นปีรอนรงค์วัฒนธรรมไทยก็น่าจะเหมาะสม เพราะปีนี้เราแขกยังกับกระแสโลกาภิวัตรเข้าอย่างแรง ภายหลังเมื่อรัฐบาลโลกก็ติด IMF ก็ติด แกรตต์ก็ติด ได้ทลายประการการค้าของแต่ละชาติอกไปแล้ว และเปิดโลกทั้งโลกให้ระบบทุนนุกทะลวงเข้าไปสู่ทุกบ้านทุกรัวเรือนอย่างไม่ปราณีปราศรัย

ในจังหวะนี้จึงเป็นจังหวะที่เราควรจะทบทวนกันว่า ทำอย่างไร เรายังจะอยู่อย่างไทยที่ทันสมัยและผาสุกได้ ในท่ามกลางกระแสทุนของโลกอันเชี่ยวกราก ธรรมชาติบำบัดจับเอาการรณรงค์วัฒนธรรมไทยมาพิจารณาอาหารการกินและวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน ก็ต้องตอบกันอย่างตรงไปตรงมาว่า น่าเป็นห่วงคนไทยที่มีแนวโน้มเป็นอย่างฝรั่ง และเป็นสาเหตุการเสื่อมของสุขภาพคนไทยทุกวันนี้ ทั้งผลอยพานี้ให้เราไปพยายามอย่างฝรั่งกันเป็นทิวແถว เรื่องเช่นนี้เขารายกันว่า วัฒนธรรมการกินข้ามชาติ อันรังแต่จะทำให้เกิดโรค และมิใช่เกิดขึ้นกับคนไทยเป็นชาติแรก กล่าวกันว่า ชาว eskimo แต่เดิมอยู่ในเมืองน้ำแข็งที่ข้าวโลก และชาวญี่ปุ่นที่อยู่ทางตอนเหนือกินปลาดิบกันมาก ปรากฏว่ามีอัตราตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดน้อยลง แต่เดิมที่ เพราะแท้จริงในเนื้อปลา มีกรดไขมันที่เรียกว่า EPA และ DHA ช่วยจัดสมดุลของคอเลสเตอรอลในเลือด แต่พอกคนสองชนชาตินี้บางส่วนอพยพย้ายถิ่นเข้าไปอยู่ในอเมริกาไปกินอาหารจานต่างกันนัมเนียอย่างอเมริกัน ก็มีอันถูกถามหาด้วยโรคหัวใจหลอดเลือดตายกันเป็นเบื้องแบบชาวอเมริกัน เช่นกันคนไทยทุกวันนี้ก็เป็นอย่างนี้ คือเราต่างมีสิทธิ “ตายเดิมๆ” มีสายสะพายห้อยระโยงระยงอยู่ใน ICU เพราะการคุกคามของโรคหัวใจหลอดเลือด โรคอัมพาต และโรคมะเร็ง อันเป็นสาเหตุการตาย

อันดับแรก ๆ เมื่อพิจารณาฟรั่งทุกประการ เหตุก็คืออาหารการกินล้นเกิน กินผิดส่วน และวิถีชีวิตที่เร่งรัดอย่างชาวตะวันตก ย้อนอดีตไปเมื่อ 100 ปีที่ผ่านมา คนไทยเวลา นั่งบริโภคข้าวซ้อมมือกันเป็นหลัก มาเสียนิสัยกินข้าวขัดขาวจากโรงสี ก็ภายหลัง สมัยรัชกาลที่ 5 นี้เอง ข้าวขัดขาวจากเสียบิตามินบี และอี ไปอยู่ในรำเกื่อง หมัดแล้ว ก็ขาดเส้นใยด้วย คนกินข้าวขาวมากจึงท้องอ้วน ท้องท้องผูก ท้องเห็นชา่ย ท้องร่างกายเสื่อมเร็ว เพราะขาดวิตามินอีช่วยล้างพิษอนุมูลอิสระในร่างกาย ดังนั้น สำหรับการกินข้าว เราสรุปว่าไทยโนโลยีส่งข้าวขัดขาวมาให้เราพร้อมกับโรคภัยต่าง ๆ แต่ถ้าจะอนุรักษ์ด้วยการกินข้าวซ้อมมือที่คนไทยแต่ก่อนทำกินกันในบ้าน ก็คือการ หยุดนิ่งหรือย้อนยุคที่ไม่อาจทำได้ แต่ตรงกันข้ามถ้าเราพากันกินข้าวกล่องอันหมาย ถึงข้าวสีครึ้งเดียวจากโรงสีที่ได้รับการแปรสูตรลดด้วยแพ็กเกจจิ้งอย่างดี พร้อมแก่ การซื้อใช้ในชีวิตร์มาร์เก็ต นี่แหละครับการอยู่อย่างไทยที่ผ่านสุกในยุคโลกรุนวัตร แล้วก็มาถึงกับข้าว ยืนยันได้ว่าคนไทยพื้นถิ่นแต่อ่อนทอง กินผักจิ้มน้ำพริกเป็นหลัก ส่วนในบรรดาเนื้อสัตว์ ก็กินปลามากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ลองนึกถึงภาพไ้อิชิวัญกับ อีเรียม ออกไปเลี้ยงควายริมทุ่งบางกะปิ ไ้อิชิวัญจะปลาในหนองมาได้ ส่งให้อีเรียม ดำเนินการ ส่วนตัวเองก็จะไปเก็บยอดผักบุ้ง ผักฤดู ลังหน้าให้สะอาดมาจิ้มน้ำพริก กินกัน นี่คืออยู่อย่างไทยในอดีต ส่วนไก่ได้กุนเรือนมไว้นาน ๆ เชือดสักตัวไว้ต้มกับ ใบกัญชาต้อนรับเจ้านายจากอำเภอที่มาตรวจเยี่ยมราชภรัฐบ้าน เนื้อหมูนาน ๆ จะ กินสักทีถ้ามีโอกาสออกไปจ่ายตลาด ส่วนเนื้อวัว ตับวัว ลิ้นวัว ไ้อิชิวัญคงชอบ แต่ จะกินกันก็ต้องที่มีงานการในหมู่บ้าน งานแต่งงานลูกกำนัน ที่จะล้มวัวสักสอง หมู สักสาม เพื่อเลี้ยงคนทั้งบ้านที่คืออาหารการกินอย่างไทย แต่ถ้าจะเรียกร้องให้หวาน คืนเก็บผักบุ้งริมหนองนั้นก็คงเป็นการทวนกระแส เพราะคนไทยโดยเฉพาะชาวนาคร เร่งรัด เดี่ยวนี้กินอาหารนอกบ้านร้อยละ 40 อาหารหลักของชาวพราสาواتถือคือ อาหารถุง และอาหารพร้อมปรุงอาหารเหล่านี้ แท้จริงเรียบงเป็นฝ่ายกระทำเลือกซื้อ เลือกกินได้ อย่าแก้ตัวว่า เราจำต้องกินแต่ก็วายเที่ยวราดหน้า ข้าวราดแกง หรือ ขันมฉันแกงไก่ทุกวัน ถ้าคุณมีจิตรักตัวเอง และหวนคืนสู่ชีวิตอย่างไทย อาหารถุง

ครั้งต่อไปคุณอาจเลือกແກ່ງສັມແທນແກງກະທີ ສັງຕຳສັມຕຳມະລະກອ ຂອຫຼວັດເພີ່ມເອົກກຳ ໂດຍ ຜົນໜ້າພຣິກປລາຖຸ ກິນແກງໄຕປລາ ກິນຂ້າຍຢ່າງປັກຜິຕີ ກິນຂໍນມຈືນໜ້າເງິຍວ ທີ່ອຸດມ ພຶ້ມຜັກເໜີ່ເປັນດັນ ຕບທ້າຍດ້ວຍຜລໄມ້ໄທ ຈະ ທີ່ມີຍູ່ທຸກຄູ່ກາລແທນຂໍນມເດັກກາແພ ທີ່ຮູ້ອຸດມຫວານ ເຊັ່ນນີ້ຄຸນກີຍັງດໍາເນີນວິດີກາຮກິນອ່າງໄທໄດ້ ໄນຕ້ອງຕາຍອ່າງຝ່ຽ່ງ ດ້ວຍໂຮມຂອງກາຮກິນລັນເກີນແລະກາຮກິນຜິດສ່ວນ ●

กินอาหารอย่างไทย

ในปีรอนรงค์วัฒนธรรม

นพ.บรรจุบ ชุมหสวัสดิกุล

“ไปเดา เอาไปทำกับข้าวกินได้นะ” คุณหมอลลิตาซึ่งให้ดูสาหร่ายสีเขียวเข้มในกระถาง ขณะเมื่อเรือพาเด็ก ๆ กลุ่มห้าของสมาชิกทัวร์เด็กออกสำรวจธรรมชาติรอบตัว วันนี้เรือพาเด็กทั้งสิบคนลงท่องล้ำรากและเมืองที่แหล่งท่องเที่ยวทุ่งรำบ แต่กระแทกหัวใจกลุ่มนักเรียนทุกคน ความรับผิดชอบของวิทยากรแต่ละคน อันมีอาจารย์ปรีดา บัญญาจันทร์ อาจารย์ชีวัน วิสาสะ และคุณหมอลลิตา ธีระสิริ เป็นหัวหน้ากลุ่มอาศัยพี่ ๆ อีกหลายคนเป็นผู้ช่วยควบคุมดูแลเด็ก เรารู้อยู่แล้วว่าเด็ก ๆ สมัยนี้ไม่ค่อยยอมกินผักผลไม้ จึงต้องหาทางหลอกล่อด้วยรูปแบบต่าง ๆ นั่นเป็นจุดมุ่งหมายของทัวร์เด็กซึ่งจะบรรลุได้ด้วยวิธีพาเด็กเล่นเกมต่าง ๆ ทำกิจกรรมหลากหลาย และที่ขาดไม่ได้คือการพาเด็ก ๆ ออกสำรวจธรรมชาติ วันนี้คุณหมอลลิตาพาเด็ก ๆ เลาะล้ำรากและเมืองที่แหล่งท่องเที่ยวทุ่งรำบ เก็บผักหญ้าชนิดต่าง ๆ ไปทำกินกันที่แคมป์ เด็ก ๆ ตื่นเต้นกับยอดผักภูดซึ่งเป็นเพริญชนิดหนึ่ง จะนำมาจิ้มน้ำพริกกินสด ๆ ก็ได้ ยิ่งเก็บใหม่ ๆ มันจะยิ่งกรอบหวานจะเอามาผัดน้ำมันหรือแกงกินก็อร่อย เด็ก ๆ ช่วยกันเก็บยอดผักภูดริมรากัน

มาคนละกำมือใหญ่ เด็ก ๆ เริ่มรู้จักตันทุนที่ใบของมันเหมือนใบเพือก แต่ก้านของมันเมื่อลอกเอาเปลือกออกแล้ว จะมีสีขาวอมเขียว เนื้อฟูเหมือนฟองน้ำ รสหวานปะແล่ม ๆ เอาไปกินกับส้มตำมะละกอหรือเอาไปแกงก็ได้ แต่การเก็บทุนต้องดูเป็นบางตันคัน บางตันก็ไม่คัน ไอ้ตันที่คันขึ้นกินเข้าไปมีหวังปากเจื่อและคันจะเยื่อไปถึงลำคอ กินแล้วทราบมานพลีก

เตา เป็นภาษาเหนือ คนภาคอื่นเรียกสาหร่ายชนิดนี้ว่า เท่า เป็นสาหร่ายน้ำ
จีดสีเขียวคนเมืองรู้จักเก็บเตากินเป็นอาหารนานมาแล้ว ที่อ่าวอยคือ “ยำเตา” เธอ
เล่าให้เด็ก ๆ พัง แล้วพาเด็ก ๆ เก็บสาหร่ายในน้ำ สาหร่ายสีเขียวสดลอยฟ่องอยู่ใต้
ผิวน้ำที่มีแคร์ไรอดลงมาถึงมัน เป็นปุยขาวกับเส้นผมเด็กอ่อนนุ่มละเอียด สาย
สะอาด ด้วยลำน้ำเล็ก ๆ ในสะเมิงยังคงปราศจากมลพิษมลภาวะ เด็ก ๆ เอาเมือ
ช้อนสาหร่ายแล้วยกขึ้น เตาติดตามร่องน้ำมือป้อม ๆ ของเด็ก ๆ เป็นสายเขียวจะ
ถึงแคมป์เด็ก ๆ เข้าไปห้อมล้อมแม่ครัวคนเมืองเพื่อคุ้วิธีการยำเตา เริ่มต้นด้วยการ
เอาสาหร่ายมาล้างให้สะอาดด้วยน้ำหลาย ๆ รอบ เก็บเศษไม้เล็ก ๆ เชซงออก
จากนั้น ป้าแม่ครัวเอาปลาบูที่หาเก็บได้จากลำธารแห่งนั้นเองมาต้ม ถ้าอยู่บ้านเขาก็
จะใส่กระปิกกับปลาร้าวไปต้มด้วยป้ายังไบช่วยเก็บพริกหนุ่มจากโคลนนาไก้ล ๆ แคมป์มา
จีเขี้ยขี้เต้าร้อน ๆ อกมาจากกองไฟหมกกระทะเทียมลงไป สุกแล้วป้าแกะกระทะเทียม
ลอกเปลือกพริกหนุ่มที่เกรียมออก เอาใส่ครกให้เด็ก ๆ ช่วย กันตำ ระหว่างนั้นป้า
แกะแกะปูกับปลาใส่ลงไปในครกด้วย พอละเอียดจึงตักขึ้นเอาน้ำต้มปูกับปลาลงผสม
ที่นี้ป้าเอาเตามาหันใส่ลงไปในน้ำพริก ซอยตะไคร้ ข่า มะเขือเปราะ กับหอมแดง
เหยาะน้ำปลาสำหรับทำให้เข้ากัน เครื่องปรุงทั้งหลายนี้ป้าเก็บเอามาจากโคลนไก้ล ๆ แคมป์
ทั้งนั้น เด็ก ๆ จึงได้ความรู้ว่าการทำอาหารให้เข้ากันง่าย ๆ กินกันสด ๆ แบบนี้เงย

เตาเป็นสาหร่ายสีเขียวอุดมด้วยคลอโรฟิลล์ มีวิตามินกลุ่มเบตاك่าโรทีนสูง และมีสารเส้นใย เบตาก่าโรทีนเป็นสารพร้อมเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ จะว่าไปแล้ว อาหารจานนี้ น่าจะเป็นอาหารเสนอแนะสำหรับยุคสมัยที่ผู้คนกำลังหันหลังลีมอาหารพื้นบ้าน หันไปกินอาหารอย่างฝรั่งที่อุดมด้วยไขมันและชาดเส้นใย เราขอญี่่ว่าเมื่อง

ไทยตกเข้าไปในกระแสโลกานุวัตรเช่นเดียวกับประเทศทั่วโลก เรายังเปลี่ยนอาหารการกินเป็นอย่างตะวันตกไม่เฉพาะแต่อาหารจานด่วนที่คนไทยต้องซื้อสูตรการอาหารเต็กลา การปรุงเป็นชุบไก่ทอด ที่ต้องจ่ายค่าลิขสิทธิ์ในระบบแฟรนไชส์เพื่อสูตรดังกล่าว คนไทยอึกจำนวนมากในเมืองกรุงล้วนฝากชีวิตไว้กับอาหารถุง และอาหารปรุงสำเร็จรูป อื่น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วอุดมด้วยไขมันมีเนื้อสัตว์มากแต่ขาดผักสดและผลไม้สด จึง

ณ วันนี้ คนไทยส่วนใหญ่ด้วยโรคหัวใจหลอดเลือดและโรคมะเร็ง เช่นเดียวกับคนอเมริกัน เพราะแม้ว่าอาหารของคนไทยส่วนใหญ่มิใช้อาหารตะวันตกเสียทั้งหมด แต่สัดส่วนของไขมันในอาหารก็เข้าใกล้ 40% ของแคลอรีที่กินเข้าไป ในแต่ละวันเช่นเดียวกับอาหารชาวอเมริกัน และเป็นสัดส่วนที่นำไปสู่ โรคไขมันสูง โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพาต และโรคมะเร็งในที่สุด จึง ณ วันนี้ และปีนี้ ที่เราประกาศเป็นปีรณรงค์วัฒนธรรมไทย ให้เล่าเร่าจะมั่มองแต่การพื้นฟู ศิลปะไทยหรือน้ำดื่มศิลป์ไทย ชีวิตความเป็นอยู่และอาหารการกินอย่างไทย พื้นบ้านอันเป็นสิ่งใกล้ตัวคนไทยอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน น่าที่จะได้รับการรณรงค์ด้วยหรือ ไม่คนไทยในรุ่งอรุณแห่งศตวรรษที่ 21 ควรกินอยู่อย่างไร แน่นอนแม้รูปแบบจะ แปรเปลี่ยน แต่หลักของอาหารการกินก็คงไว้ซึ่งอาหารพื้นถิ่นไทย ที่บรรพบุรุษ ได้เคยกินอยู่มาแล้ว อันน่าจะเป็นคำตอบชีวิตของคนไทยทุกวันนี้ด้วย

หนึ่งคือ คนไทยควรกินข้าวกล้อง ความจริงมีอยู่ว่าเราเพิ่งมาตรฐานข้าวขาว เพียงไม่ถึง 100 ปีมานี้ เมื่อมีโรงสีเกิดขึ้น แต่ไหนแต่ไรมาเรอกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือซึ่งให้ทั้งเส้นใย ทั้งวิตามินบี และวิตามินอี ทั้งหมดนี้เป็นสารต้านความเสื่อม ของร่างกาย ส่องคือ คนไทยต้องกินผักสดให้มาก เนกเช่นบรรพชนของเรากินน้ำพริกผักสดจิ้ม ผักสดแกล้มยำเป็นพื้น สามคือ ต้องส่งเสริมคนไทยให้กินปลาหรือ อาหารทะเลให้มาก แทนการกินที่เน้นเนื้อสัตว์บกอย่างเนื้อวัว เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ เท่านั้น คงไม่ลืมว่าข้อความสรรเสริญ ความเป็นอยู่ข้าวอุ่น้ำของไทยแต่ก่อนร่อนจะ ไรก็คือ “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” การกินปลาหรืออาหารทะเลเป็นแหล่งโปรตีนหลัก ของชาวไทยแต่ครั้งบรรพบุรุษ น้ำพริกปลาทูนั้นต้องนับว่าเป็นอาหารประจำชาติเลย

มีคนกล่าวว่าคำนไทยแต่โบราณไม่นิยมการกิน วัว ควาย เพราะมันเป็นเพื่อนของเรานในการทำไร่ในนา คนไทยเลี้ยงไก่ไว้กินไข่ จะมีเชื้อดกินบ้างก็แต่ในโอกาสสำคัญ ๆ ตอนทำบุญตักบาตร เลี้ยงพระ แบบด้านความลูกไก่ คนไทยกินไก่กันยามตรุษหรือเอาไว้ต้มยำใส่ในกุ้งชาเลี้ยงดูปูเสือเจ้านายจากอำเภอ ยามที่ท่านมาตรวจเยี่ยมส่วนหมูนั้นคนไทยคงรับเอาการกินหมูมาจากจีนอีกทอดหนึ่ง สืบคือ คนไทยพึงจำกัดการกินของหวานไว้เป็นชั่นມ Yam ตรุษสารทเท่านั้น ขณะสำหรับเด็กไทยสมัยก่อนคือผลไม้ตามฤดูกาล อย่างมะม่วง ขนุน มะยม มะตูม ฝรั่งชีนก และที่มีกินกันตลอดทั้งปีอาจจะเป็นลูกตะขบจากดินหน้าบ้าน ส่วนของกินเล่นอื่น ๆ ก็คงเป็นจำพวกข้าวจี่เผือก มันเผา ข้าวโพดต้ม ถั่วเหลืองต้ม อ้อยครัว ซึ่งล้วนเป็นอาหารจากธรรมชาติทั้งสิ้น ห้าคือ คนไทยพึงเพาะปลูกและกินพืชผักผลไม้เป็นหลัก ถ้าจับหลักอาหารการกินของบรรพบุรุษไทยได้ ปีรัตน์วัฒนธรรมไทยปัจจุบัน เรายังได้เนื้อหาใหม่ ๆ ทางสุขภาพเพื่อคนไทยวันนี้ ควบคู่กับความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมไทยด้านอื่น ๆ “อร่อยจังเลยขอผักกุดหน่อย น้ำพริกแดงด้วย” เป็นเสียงของเด็ก ๆ ที่ล้อมวงกินอาหารแบบพื้นบ้านหน้าเต็นท์ที่พักแรม แนะนำเรามีหมูทอดกระเทียมพริกไทยให้พากเข้าด้วย “ขอผักกะทินด้วยค่ะ” “หม้อครับ มีฆ่าเตาอีกใหม่ครับ” น้องนนท์ถามเมื่อยำเตาที่เด็ก ๆ เก็บมา ถูกนำออกแจกจ่ายผู้ใหญ่และเด็กจากกลุ่มอื่น ๆ ด้วย มันจึงหมดลงอย่างรวดเร็ว เด็ก ๆ แหงกันกิน สิ่งแปรไปใหม่สำหรับคนกรุง หากเป็นของพื้น ๆ สำหรับคนเมืองเห็นอีกซ้านาน สนุก อร่อย นั่นอย่างหนึ่ง แต่เด็กกลุ่มนี้รู้ว่าเป็นตาครองที่นิ่งอะไร รู้ว่าผักสดมีวิตามิน多 เข้าจึงรู้คุณประโยชน์ของสิ่งที่กิน รวมทั้งประโยชน์ของ เดชา ด้วย “พรุ่งนี้มีเวลา หม้อพาพากเราไปเก็บเตามากินอีกนะค่ะ” น้องแท้มืออ่อน เพราะชำนาญนิดเดียวกินยังไม่ทันหายอยากก็หมดเสียแล้ว “เก็บผักกุดด้วยครับ” น้องป่าว่า

ทั้งหมดนี้สร้างความปลาบปลื้มให้กับคุณหมอลิต้าในความสำเร็จของเกมสำรวจธรรมชาติในทัวร์ เด็กของเรอ อย่างน้อยเด็กไทยกลุ่มเล็ก ๆ นี้ เริ่มรู้จักกินผักสดแบบพื้นบ้าน และเรียนรู้การกินอยู่แบบบรรพบุรุษไทยแล้ว ●

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีน

วิเศษสุด

เพียงหนึ่งเดียวจริงหรือ

นพ.บรรจุน ชุมหสวัสดิกุล

“**ก**ารกินมังสวิรติอย่างเครื่อง ไม่กินทั้งไข่ทั้งนม จะเป็นเหตุให้ขาดสารอาหาร” เสียงเตือนมา กับสายลม

ทุกวันนี้มีผู้หันมา กินอาหารมังสวิรติเพิ่มขึ้นทุกที่ จนกลายเป็นกระแสผู้รักสุขภาพกระแสใหญ่ที่สั่นสะเทือนความเชื่อของผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจำนวนหนึ่ง จึงมีการตอกย้ำเรื่องความจำเป็นของเนื้อสัตว์ ประดุจว่า เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนวิเศษสุดเพียงหนึ่งเดียว อันเป็น rationale ของคนเรานี้ต้องกินเข้าไปตลอดชั่วชีวิตถ้ารักที่จะมีสุขภาพดี

การกินมังสวิรติ ในสายตาของผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจำนวนหนึ่งมองว่า เป็นเรื่องของความงมงาย หลงเชื่อตามความคิดทางศาสนา เป็นเรื่องของการฝืนโลก คนอีกส่วนหนึ่งที่อยากกินมังสวิรติ เมื่อถูกตอกย้ำเรื่องการขาดสารอาหาร จึงพยายามหันไปพึ่งการกินนม กินไข่ ทั้ง ๆ ที่สถาบันทางมังสวิรติหลายแห่ง สถาบันกำลังนำเสนอเกี่ยวกับ “ภัยของการดื่มน้ำนมกระทั้งเสนอว่า ”การกินนมของสัตว์ได้ ก็คือดีเมื่อเลือดจากอกของสัตว์นั้น” เรื่องนี้ถ้ามีโอกาสผมจะเสนอต่อไป

ถ้าเช่นนั้น หนทางออกของผู้นิยมังสวิริติควรเป็นเช่นไร

ภาษาทางธรรมะกล่าวกันว่า คนเราเกิดมาพร้อมกับ 2 สิ่ง หนึ่งคือต้นขาสองคือปัญญา ทั้งยังสอนอีกว่า เราทุกคนล้วนเป็นเพื่อนร่วมทางไปสู่หนทางแห่งพระนิพพาน การจะไปสู่หนทางนั้น คนเราต้องดับสิ่งชี้ต้นขา หันใช้ปัญญาสองขา ดวงจิตของเรา

อะไรมาก็อภิสัมพันธ์ ต้นหากิโลเมตรที่สอง แม่莫บริต

การพิเคราะห์เรื่องแหล่งโปรดีนจากสัตว์จะเป็นแหล่งเดียวอันคนเราล่าทึ้งไม่ได้หรือไม่จึงต้องอาศัยทางแห่งปัญญาและช่องคติได้ จึงจะพิเคราะห์ได้ถูกต้องแม่นยำ

สถาบันใหญ่ของโลกชื่อ คลินิกเบอร์เซอร์-เบนเนอร์ ตั้งอยู่ในชิริก สวิตเซอร์แลนด์ เป็นสถาบันทางธรรมชาติบำบัดสำคัญแห่งหนึ่งที่รักษาผู้คนด้วยอาหาร และเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เลย ผู้อำนวยการสถาบันชื่อ รุก คุนซ์ เบอร์เซอร์ กล่าวว่า “โปรตีนจากพืชผักมีคุณต่อสุขภาพเนื่องจากโปรตีนจากสัตว์เป็นไหน ๆ” ก่อนอื่นเราต้องรู้ว่า โปรตีนเป็นสายโซ่ที่ประกอบขึ้นด้วยห่วงโซ่หลาย ๆ ห่วง ที่เรียกว่ากรดอะมิโน เราเกินโปรตีนไม่ว่าจากแหล่งไหน ส่วนหนึ่งจะถูกย่อยสลายเป็นกรดอะมิโน แล้วคุณซึ่งเข้าไป เมื่อร่างกายเราต้องการสร้างโปรตีนของเรางในรูปร่างลักษณะใด ก็หยิบเอกรดอะมิโนแต่ละห่วงโซ่มาประกอบกันขึ้นใหม่เป็นโปรตีนของเราง

ที่นี่กรดอะมิโนในโลกลึกลอยู่ 20 ชนิด ในจำนวนนี้มี 8 ชนิดที่เป็นห่วงโซ่มาตราฐาน อันร่างกายไม่อ่าจสังเคราะห์ขึ้นมาได้ ส่วนอีก 12 ชนิดเราสามารถหยิบจับเอาเจ้ากรดอะมิโนจำเป็นหนึ่งในแปดชนิดนั้นไปสังเคราะห์ขึ้นมาในยามจำเป็น

การดูแลมีโน่นจ้าเป็น 8 ชนิดได้แก่ วาลีน ไลเซน ทริโอนีน ลิวซิน ไอโซลิวซิน ทริปโตเพน พินาย-อะลานีน และเมทริโอนีน การที่ผู้เชี่ยวชาญอาหารมักถือว่าเนื้อสัตว์เป็นแหล่งวิตามินโปรตีน ก็ เพราะมันมีกรดอะมิโนครบถ้วน 8 ตัว ทำให้เราไม่ต้องวุ่นวายไปไข้ว่าจากหลาย ๆ แหล่ง

แต่ข้อคิดก็มีอยู่ว่า การเสนอแต่ด้านเดียวของแหล่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์จากอดีต จวบปัจจุบันทำให้คนจำนวนมากหลงเหลือได้ปลื้มกับการกินเนื้อสัตว์อย่างไม่บันยะนัยยัง

กระทั้งเกิดภาวะการกินล้นเกินและการกินผิดส่วนเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เพราะต้องรู้ว่าในเนื้อสัตว์โดยเฉพาะประเภทเนื้อแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู จะมีไขมันแทรกอยู่เป็นจำนวนมากทำให้อ้วนได้ ทั้งถ้ากินมากแต่ใช้ไม่หมด ร่างกายก็แบ่งเป็นไขมันอยู่นั่นเอง

มาถึงวันนี้ถ้าจะพิเคราะห์ทางวิชาการกันจะ ๆ ผู้รักเนื้อก็ควรรู้จักคำ ๆ หนึ่งคือ NPU ย่อมาจาก Net Protein Utilization หมายถึงจำนวนของเนื้อโปรตีนที่ร่างกายเก็บเอาไปใช้ได้ ยามเมื่อเรากินเข้าไป โปรดอย่าเข้าใจว่าเรากินอะไรเข้าไป ร่างกายก็ดูดซึมเอาไปหมด แท้จริงเราเอาไปใช้ได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น อย่างที่มี NPU 94% คือเราเอาไปใช้ 94 ส่วนใน 100 ส่วน จึงไม่ค่อยสิ้นเปลือง plasma 80%, นมมี 82% ส่วนเนื้ออันเป็นยอดบูชาของนักเสพนั้น รู้ไว้ด้วยว่ามี NPU แค่ 67% เท่านั้น

แล้วอีก 33 % ที่ผู้รักเนื้อกินเข้าไป โดยร่างกายเราเอาไปใช้ไม่ได้ไปอยู่จะที่ไหน ก็ขับถ่ายออกมานะซี บัญหาใหญ่ก็เกิดขึ้นตรงนี้คือ โปรตีนส่วนนี้ถูกย่อยไปแล้วเมื่อเจอกับแบคทีเรียในลำไส้ ก็เป็นอาหารอันโอชะของมัน ก็ทำการย่อยจากแบคทีเรีย เป็นการเน่าบูด ผลของการเน่าบูดก็เกิดสารพิษมากมาย ตลอดลำไส้เล็กที่ยาวถึง 20 ฟุต เมื่อถึงลำไส้ใหญ่ ชึ่งดูดซึมน้ำกลับเข้าร่างกาย ก็จะพาເອົາພິຫ່ານ໌เข้าตัวไปด้วย นี่แหละครับแหล่งของสารพิษอีกแหล่งใหญ่ที่ธรรมชาติบำบัดเน้นย้ำกับชาวนาเร่งรัดอยู่เสมอว่า คุณต้องล้างพิษ

ชาวมังสวิรติบอกว่า คนเราเป็นสัตว์กินพืช มีใช้สัตว์กินเนื้อ พวກเสือ สิงห์ (แต่ไม่ใช่พวกระทิง กับพวกรറด) เป็นสัตว์กินเนื้อ มันมีลำไส้สั้นมาก เพื่อบำบัดยากกันเนื้อทั้งไปให้เร็วที่สุด คงเป็นพระบรมบุรุษของมัน “ṅgrū” พอสมควร ที่จะไม่ยอมมีลำไส้ยาว ๆ ปล่อยให้คนผู้รักเนื้อยั่นมีลำไส้ยาวนั้นรับสารพิษจากเนื้อต่อไป

สำหรับกรดอะมิโนที่ล้นเกินในกระแสเลือดและร่างกายเอาไปเรียงเป็นห่วงโซ่ โปรตีนไม่ได้ ก็ต้องขัดออกไปโดยย่อถลายเป็นเม็ดนับหกทางบ๊ลลูว์ พลอยพาให้ร่างกายเสียพลังงานกับแคลเซียม

ถึงตรงนี้ผู้รักเนื้อทั้งหลายก็รู้ไว้ด้วยว่า “การกินเนื้อย่างฉกฉลาดกรรช” เป็น

ปัจจัยสำคัญเบื้องต้นในการเกิดโรคกระดูกบางตัว” คำพูดนี้ไม่ใช่ผลิตเอง แต่เป็นนักวิจัยชื่อว่าซัมเมน และเบอร์นสไตน์ แห่งมหาวิทยาลัย ยาร์วาร์ด รายงานไว้ว่าส่วนการแพทย์ แลนเซต ฉบับเลื่องชื่อ โรคกระดูกบางตัวเป็นโรคที่สมัยก่อนพบในผู้สูงอายุ แต่ในรุ่งอรุณแห่งศตวรรษที่ 21 เรายังพบโรคกระดูกบางตัวร่วมกับโรคข้อเสื่อมในหญิงชาย วัยกลางคน ที่พอกพาโทรศัพท์มือถือหรือผ้าแต่เคาะหุ้นเหตุ เพราะอาหารการกินและวิถีชีวิตที่ อปกต

ดร.เอ็น.ดับบลิว.วอร์กเกอร์ กล่าวว่า ในการนวนการย่อยเนื้อสัตว์ ระบบย่อยอาหารของเรามีภาระอย่างมาก มันจะต้องมีกระบวนการย่อยที่ต้องใช้เวลาอย่างยาวนาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเรา เช่น ทำให้เราอ่อนเพลีย ไม่มีแรง หรือเป็นสาเหตุของการอ้วน แต่เมื่อเรารับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เช่น อาหารจunk food อาหารทอด หรืออาหารที่มีปรุงแต่งด้วยสารเคมี เราจะต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นในการย่อย และอาจส่งผลให้เราเหนื่อยง่ายขึ้น ดังนั้น การดูแลรักษาสุขภาพของเรานั้น ควรเน้นการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ โปรตีน ไขมันดี และน้ำ ที่จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ลดภาระ และลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ

ผู้รักเนื้อสัตว์โปรดทราบ ธรรมชาตินับด้มีได้ปฏิเสธการกินเนื้อ โดยเฉพาะในเด็กวัยเจริญเติบโต หรือแม้ในผู้ใหญ่ยามปากติ เพียงให้กินในปริมาณพอเหมาะสม แต่ในบางโรคเราจะแนะนำให้หยุดกินเนื้อสัตว์ อันเราจะได้แจ้งการต่อไป ●

สังจะว่าด้วยโปรดีน-อิกด้าม

ขอบควบจันทร์อันพันสายตา

นพ.บรรจุน ชุณหสวัสดิกุล

ปี 1950 นพ.มาชาโนเร คูราซูเน หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัย คิวซุ ประเทศญี่ปุ่น มีความสังสัยขึ้นมาว่า อาหารที่เซลล์ศึกในสังคมรวมญี่ปุ่น กิน เพียงพอ กับ ความต้องการของร่างกาย หรือ เปล่า และ มีปัจจัยอะไร บ้าง ที่ทำให้ สุขภาพดี หรือ ทรุดโทรม จึงได้ทดลอง กับ ตัวเอง และ ภรรยา

พากເຂົາກິນ อาหารอย่างเดียว กับ เซลล์สมัยนั้น ที่ ประกอบด้วย โปรดีน 22-30 กรัม, คาร์โนไบเดรต 164-207 กรัม, ไขมัน 7.5-8.5 กรัม, แคลอรีรวมต่อวัน สำหรับ คนปกติ อย่าง เขา ที่ น้ำหนักตัว 154 ปอนด์ หรือ 70 กก. จะได้ เพียง 729-826 แคลอรี เท่านั้นเอง

เทียบ กับ ปริมาณ อาหาร ที่ กำหนด มาตรฐาน ใน วิชา อาหาร ว่า จะ ต้อง เป็น โปรดีน 60-70 กรัม, คาร์โนไบเดรต 200-400 กรัม, ไขมัน 10-11 กรัม และ แคลอรีรวม ต่อวัน คือ 2,150 แคลอรี

แต่ อาหาร ที่ พากເຂົາ กิน เป็น ข้าว กับ ล้อง ผัก สด ปริมาณ มาก ผลไม้ บ้าง ส่วน ใหญ่ เป็น อาหาร สด เช่น ใช้ เวลา ทดลอง อよู่ 3 ช่วง คือ ใน ฤดู หนาว 120 วัน ฤดูร้อน 32 วัน

และถูกใจไม่ผลลัพธ์ 81 วัน ระหว่างนั้นภาระของเข้ายังคงให้นมลูก และทั้งสองยังคงทำงานประจำวันเป็นปกติ ปรากฏว่าทั้งสองยังคงมีสุขภาพดี เมื่อันปอดทุกประการ นายคุราซูเน ยังพบว่า การให้นมลูกไม่ยุ่งยากเท่าเมื่อก่อนเข้าการทดลองด้วยช้ำ

จากนั้นหั้งสองเปลี่ยนมากินอาหารในปริมาณเดิม แต่คราวนี้ทำทุกอย่างให้สุกไม่นานก็พบว่าอาการต่าง ๆ อย่างที่ปรากฏอยู่ในเซลล์ศักดิ์มีขึ้นกับพวกเข้า ได้แก่ อาการบวม อาการของภาวะขาดวิตามิน และหมดเรี่ยวหมดแรง เป็นลมง่าย ภาวะเหล่านี้ทำให้พวกเขายังคงหดทดลองไปในที่สุด

ปัญหาใหญ่ที่ถูกเติยงกันมาตลอดว่าด้วยปริมาณโปรตีน และแคลอรีที่ร่างกายต้องการมีนานานแล้ว จุดเน้นย้ำคือระดับโปรตีนและความสำคัญจากเนื้อสัตว์

ต่อเรื่องนี้ นพ.ราฟ เบอร์เชอร์ ผู้อำนวยการของคลินิกเบอร์เชอร์-เบนเนอร์ ที่ซูริก สวิตเซอร์แลนด์ ออกความเห็นว่า “กว่า 40 ปีที่ผ่านมาเรื่องนี้ ผู้คนข้อโต้ยืนมากมายที่ให้ความจริง แต่ก็มีอีกมากที่ลະเลยสัจจะอย่างน่าอยาดแม้แต่ข้อความในตำราแพทย์ก็ยังไม่แน่แน่นานนาน”

ปัญหาแรกที่ถูกเติยงกันคือ คนเราต้องการโปรตีนวันละเท่าไร ผู้ทรงภูมิคุณแรก ๆ อย่างรับเนอร์ บอกว่า 120-160 กรัม ชิดเตนเดนทดลองในคนแล้วพบว่า ต้องการเพียง 50 กรัม ขณะที่ยินดี เสนอแค่ 30 กรัม

ที่น่าสนใจคือ โคพรินีย แห่งสถาบันสวีวิทยาทางอาหาร มัคซ์แพล็งก์ พิสูจน์ว่า ภาวะสมดุลของในโตรเจนสามารถรักษาไว้ได้ที่ปริมาณโปรตีนเพียง 25 กรัมเท่านั้น อันหมายความว่า ณ จุดนั้นร่างกายไม่สูญเสียโปรตีนจากกล้ามเนื้อของตัวเองเลย ยิ่งไปกว่านั้นโอมนและชิปส์เลียร์ยังพบกลุ่มชนที่สามารถสุขภาพอันดีเลิศ ณ ระดับโปรตีนเพียง 15-20 กรัมต่อวัน โดยมีดักกล้ามอันนึกนึนและกำลังกายอันเยี่ยมยอด

อย่างไรก็ได้คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งสภากิจจัยแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ประกาศระดับโปรตีนที่แนะนำสำหรับบุคคลทั่วไปไว้ที่ 70 กรัมต่อวัน โดยที่เชอร์เม้น กรรมการท่านหนึ่งในคณะกรรมการดังกล่าวให้เหตุผลถึงที่มาของตัวเลขดังกล่าวว่า

“ หลักฐานทางวิชาการบอกอยู่ว่า ปริมาณโปรตีนเพียง 35 กรัมต่อวันก็เพียงพอ แต่กรรมการหลายคนเห็นว่าถ้ากำหนดตัวเลขที่ต่ำขนาดนั้น ก็จะเกิดเสียงเรียกในหมู่สาธารณะน โดยเฉพาะพวกอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์และนมเนยอาจประห้วงได้ ดังนั้น จึงต้องตั้งตัวเลขสูงขึ้นไว้เพื่อป้องกันไว้ก่อน แต่เนื่องจากการกำหนดตัวเลขที่ 70 กรัมต่อวันไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มายืนยัน จึงเป็นอันว่าต้องใช้ตัวเลขนี้เป็น “ปริมาณแนะนำ” ไม่ใช่ “ปริมาณที่ต้องการ” ”

ในทางปฏิบัติ ตัวเลขนี้ถูกกำหนดไว้ในตารางแนะนำ และถูกถือเป็นปริมาณขั้นต่ำที่จำเป็นต้องกินกันให้ได้ มิใช่ว่างานวิจัยจำนวนมาก จะปั่งบอกถึงอันตรายของ การกินโปรดีนจนล้นเกิน

แล้วก็มาถึงการเลือกแหล่งโปรตีน โดยอัตโนมัติแล้ว คนทั่วไปมักจะนึกถึงแหล่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ คิดถึงสเต็กเนื้อสัน ก่อนที่จะคิดถึงนมและไข่ และก่อนที่จะคิดถึงแหล่งโปรตีนจากพืช ตำราว่าด้วยอาหารถึงกับระบุว่า ปริมาณไม่ต่ำกว่า 1/3 ของโปรตีนต้องมาจากเนื้อสัตว์ แม้ว่าปัจจุบันมีประชากรโลกนับล้าน ๆ ที่ดำรงสุขภาพอันดีของตนไว้ได้ด้วยอาหารมังสวิรติจริง ๆ

จะกระทำไม่ได้ปีมานี้สถาบันมักซ์แพลนก์ได้เชิญให้เห็นว่า วิธีปฏิบัติต่อด้วยการคำนวณและประเมินคุณค่าของปรอตีนจากสัตว์และพืชที่แล้วมานั้น ไม่ถูกต้องเสียแล้ว กล่าวคือ ที่ผ่านมาการจะประเมินคุณค่าปรอตีนชนิดใด จะดูชนิดของกรดอะมิโนที่ออกฤทธิ์ทำให้สุดในปรอตีนนั้น ผลก็คือ ปรอตีนจากพืชจะถูกประเมินว่ามีคุณค่าต่ำ แม้ในทางปฏิบัติ ไม่มีใครที่จะกินปรอตีนชนิดเดียวกันหนึ่งเพียงอย่างเดียว การกินด้วยกันหลายอย่างจะมีผลเสริมฤทธิ์ให้แก่กันและกัน ดังนั้นวิธีการประเมินแต่เดิมจึงใช้ไม่ได้ เพราะการดูอะมิโนชนิดที่ไม่สำคัญอื่น ๆ อันมีอยู่ในปรอตีนพืช ก็ล้วนมีบทบาทเสริมฤทธิ์ไม่อาจมองข้ามได้

ผลรายของการกินเนื้อสัตว์จนลันเกินได้รับการพิสูจน์จากสถาบันแล้วสถาบันเหล่านี้สำคัญคือสารบุรีกิซึ่งจะได้ระบายเครื่องต่อเส้นประสาทซึมพาเวติก ความที่เคยคิดกันว่ากินเนื้อสัตว์มาก ๆ ช่วยให้ได้พลังกำลัง แท้จริงก็คือระบบประสาทเร่งรัดเหล่า

นี้ถูกกระตุ้นเร้าอยู่ตลอดเวลาหนึ่งสอง ทำให้มีผลกำลังเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด เหตุนี้เอง พ.ร.พ. เบอร์เชอร์ จึงเห็นด้วยกับการพัฒนาระบบและเซลล์ประสาทด้วยวิธีการตัดตอนสิ่งกระตุ้นร้าเหล่านี้ลง นั่นคือใช้วิธีล้างพิษ หรือ วิธีลดตอนอัตราเมาผลกระทบพัลงงาน

วิธีล้างพิษนี้ เขาแนะนำให้ใช้แม่กระถังกับน้ำกีฬาระดับโลก ขณะที่ต้องการให้น้ำกีฬาเหล่านี้ทะยานขึ้นสู่สมรรถนะสูงสุดในขณะเข้าแข่งขัน ผลพวงของการกินอาหารที่ไร้เนื้อสัตว์ปราศภูมิแพ้อันดีเด่นมาก many แม้ในน้ำกีฬาได้เข้า เพราะพบว่า ร่างกายจะต้องการออกซิเจนลดลง 10-20% และต้องการแคลอรีลดลงถึง 30% ในทางกลับกัน ศาสตราจารย์ ชาوخช แห่งสถาบันสรีรัชทยาที่เฟรงก์เฟิร์ตพบว่า ผลร้ายของการกินเนื้อสัตว์มากเกินไป เกิดเนื่องจากสารที่เรียกว่า อะมัยโลยด์ ซึ่งเป็นเหตุความเสื่อมของสุขภาพ

อะมัยโลยด์มีอยู่มากในโปรตีนที่เน่าเปื่อย การกินเนื้อสัตว์จนลันเกิน เมื่อดูดซึมไม่หมดและย่อยสลายไปในลำไส้ แต่ยังไม่ทันขับถ่ายออกไป จะส่งผลกระทบต่อร่างกายจากสารนี้

งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า การกินเนื้อสัตว์มากเกินไปมีความสัมพันธ์กับโรคอะมัยโลยดิสิส พ.ร.พ. กล่าวว่า “แม้แต่การกินโปรตีนเพียง 70 กรัมต่อวัน ก็อาจมีการสะสมโน่นที่มากเกินและก่อผลร้ายแก่ร่างกาย อะมัยโลยด์จะมีกรดอะมิโน ทริปโตแฟน และรัยโรชีนอยู่มาก และพวกนี้เนื้อสัตว์ที่ทำแห้งจะมีทริปโตแฟนสูง 5-10 เท่า รัยโรชีนสูง 5-7 เท่า เมื่อเทียบกับพิชัพ จึงก่อผลร้ายกับสุขภาพ งานวิจัยจากยาวยาร์ด ยังพบว่า การกินกรดอะมิโนชนิดเมทีโอนีนมากทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัวได้ง่าย ทั้งทริปโตแฟนที่มีสูงในเนื้อสัตว์และไข่ จะเป็นอาหารที่โปรดปรานของเซลล์มะเร็งด้วย

เหล่านี้คือข้อมูลใหม่ ว่าด้วยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ อีกด้านของดวงจันทร์อันมองไม่เห็น ●

มังสวิรัติ-กินให้เป็น

ไม่ขาดสารอาหารอย่างที่คิด

นพ.บรรจุบ ชุมแสงสวัสดิ์กุล

คุณอาโลย อายุ 72 ปี กินเจมาถึงปัจจุบันนับได้ 20 ปี เรื่องมีอาการอ่อนเพลีย ขาไม่มีแรงและปวดเข่า ผมถามໄດในวิธีกินเจของเรื่อ ก็พบว่าเรอกินเจอย่างแบบฉบับชาวจีน คือกินข้าวต้มกับซีอิ้ว และผักกาดดอง บางวันมีถั่วคั่วกับเกลือ หนำเลี้ยบ นั่นคือมื้อเช้า

มื้อเที่ยง กับมื้อเย็น อาหารหลักของเรอก็คือข้าวขาว กับกับข้าวประเภทผัก ตุ๋น วุ้นเส้น โปรตีนถั่วประเภทมีกิงที่ทำในรูปแบบต่าง ๆ และเห็ดฟาง แต่วิธีปรุง แต่ละอย่างล้วนมัน ๆ อย่างสุด ๆ ทำกับข้าวแต่ละครั้งก็ทำไว้กินหลายวัน เพราะเรอกินคนเดียวในบ้าน บางมื้อเรออยู่คนเดียวที่บ้าน เกิดขึ้นเกี่ยว ก็จะมีอีกคนรอดู กลับบ้านค่อยมากินมื้อเย็นกัน

ดังนั้น แม้ลูก ๆ ของเรอจะเป็นนักธุรกิจส่งเสื้อไปขายเมืองนอกปีละหลายสิบล้าน เรอก็ไม่awayป่วยเป็นโรคขาดสารอาหาร แรมเบาหวานมากัดกินสุขภาพเรอ เช้าไปทุกวัน

ด้วยตัวอย่างการกินมังสวิรัติแบบเจีนเช่นนี้ จึงมักเป็นจุดอ่อนในความคิด

ของนักวิชาอาหารอยู่เสมอ ที่จะเน้นย้ำว่า “กินมังสวิรัติทำให้ขาดสารอาหาร” บางครั้งก็มีคำเตือนว่า “ระวังเลือดจาง ระวังขาดธาตุเหล็ก” ในโลกของผู้รักเนื้อ แหล่งของโปรตีนสำคัญคือเนื้อสัตว์ รวมกระทั้งแหล่งของธาตุเหล็กด้วย

กลับมาที่ชูริก รุท คุนซ์-เบอร์เชอร์ เจ้าสำนักเบอร์เชอร์-เบนเนอร์ นอกจากย้ำว่า แหล่งโปรตีน จากการผสมผสานผักสดและผลไม้ กับธัญพืช มีคุณค่าทางอาหารสูงสุดยิ่งเสียกว่าแหล่งโปรตีนจากเนื้อ นม ไข่ เขายังย้ำว่า “แท้จริงแล้ว ปริมาณโปรตีนเพียงแค่วันละ 25-35 กรัมต่อวัน แทนที่จะเป็น 50-70 กรัมต่อวัน ได้รับการพิสูจน์แล้วข้ออึกว่า สามารถบำรุงชีวสุขภาพอันกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง และพร้อมแก่การเจริญเติบโต ทราบเท่าที่โปรดีนจากผักสด ผลไม้ และธัญพืชเหล่านี้ ได้รับการกินอย่างสุดๆ เท่าที่จะทำได้ แทนที่จะถูกเอาไปปูรุ่งเสียงสุก ในยามที่จะรับประทาน”

แล้วโปรตีนจากเนื้อสัตว์ล่ะ เขาคิดเห็นอย่างไร “โปรตีนจากเนื้อสัตว์มีคุณค่าจริง เป็นการกระตุนในระยะแรก แต่เมื่อเวลาสิ่งผลิตในระยะยาว เหตุผลก็คือ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ทำให้กระบวนการเผาผลาญอาหาร(เมตาโบลิسم) ต้องรับภาระหนักจนเกินไป” คุนซ์ เบอร์เชอร์ กล่าว “ถ้ากรณีต้องใช้โปรตีนจากเนื้อสัตว์จริง ๆ เราจะใช้โปรตีนของนมที่ผ่านการย่อยมาแล้วชั้นหนึ่ง ในรูปของโยเกิร์ตหรือครีมชีส โดยผสมผสานกับโปรตีน จากผักใบเขียว ธัญพืชและถั่วต่าง ๆ ”

ที่คลินิกของเขามีแม่นำการโหมกินโปรตีนปริมาณเยอะ ๆ เลย ในคนไข้โรคไต และโรคหัวใจ เขายังไม่เพียงแต่ไม่ให้กินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ แม้แต่โปรตีนพืชเขาก็ไม่ส่งเสริมให้กิน

สำหรับคนไข้โรคภูมิแพ้ โรคผิวหนัง กระทั้งโรคความดันเลือดสูง จำเป็นอย่างยิ่งที่คุณต้องละ เลิกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ทั้งเนื้อ นม ไข่ และชีส

การสนองโปรตีนคุณภาพสูงอย่างครบครันด้วยอาหารมังสวิรัติ กระทำได้ด้วยการผสมผสานธัญพืช อันได้แก่ ข้าวกล้อง ผักสดใบเขียว ถั่วต่าง ๆ icum ข้าวและบัลวี (กล้าอ่อนของธัญพืชที่กำลังออก ซึ่งทางธรรมชาติบำบัดถือเป็นแหล่งของ

การดูแลในระดับที่อุปเลย์ที่เดียว)

ต่อไปนี้คือความจริง ลองพิจารณาปริมาณโปรตีนเบรเยินเทียบกับน้ำ นมซึ่งได้รับคะแนนนิยมว่าเป็นแหล่งโปรตีนสูง จะมีโปรตีน 8 กรัมต่อ 1 แก้ว (250 ซีซี.) ซึ่งอย่างที่เราใช้สอดไส้แซนด์วิช 1 ช้อนช้อน มีโปรตีน 7 กรัม ขณะที่ข้าว 1 ถ้วยน้ำหนักกับถั่ว 1/2 ถ้วย มีโปรตีนถึง 10 กรัม และข้าวกล้องมีค่าของ NPU ถึง 70% ถั่วเหลืองบดมี NPU 57% แป้งถั่วเหลืองมี 61% จะไปกล่าวอะไรกับการขาดปริมาณโปรตีนถ้าคุณกินถูกวิธี

ที่นี่อาจมีคำถามว่า ปริมาณการดูแลในจำเป็นของแหล่งโปรตีนจากพืช มีครบส่วนหรือไม่ คำตอบก็คือ ครบแน่ ถ้าคุณกินผักผลไม้ให้สอดคล้องกัน

เริ่มต้นด้วยถั่วเหลือง มีปริมาณการดูแลในจำเป็นครบถ้วน 8 ตัว เพียงแต่มีปริมาณเมทิโอนีนน้อยสักหน่อย แต่เรา ก็พบว่าในข้าวกล้อง มีเมทิโอนีนเหลือเพื่อแต่ขาดไลซีน ส่วนถั่วเหลืองมีไลซีนเหลือเพื่อ ดังนั้นถ้ารู้จักใช้สูตร กินข้าวกล้องกับผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองต่าง ๆ ก็ไม่ต้องห่วงเรื่องขาดการดูแลใน ขอย้ำข้าวที่ว่านี้ต้องเป็นข้าวกล้องนะครับ มิใช่ข้าวขาวที่คนไทยมาดัดจริตกินเมื่อสมัยไม่ถึง 100 ปี มาตั้งแต่เมืองสีเกิดขึ้น

เราพบอีกว่า จมูกข้าวสาลีหรือวีตเจิร์ม มีการดูแลในจำเป็นครบ ทั้งมีปริมาณโปรตีนมาก 1 ช้อนโต๊ะให้โปรตีนถึง 1 กรัม จะพร่องไปสักหน่อยก็คือทริปโตแฟน

ข้าวโพดมีไลซีนมาก มีลิวซีนมาก แต่มีทริปโตแฟนน้อย ส่วนเมล็ดพักรองจะมีไลซีนมาก และมีไอโซลิวซีนมาก สำหรับงา เป็นแหล่งแคลเซียม วิตามินบีรวม และวิตามินอีที่สำคัญ

ด้วยเหตุนี้กินมังสวิรัติถูกวิธีจึงควรกินขัญพิชหลาย ๆ อย่างผสมผสานเข้าไป พรั่งเมืองอกกินอาหารเข้ากันเรียกว่า müslی จึงให้คำตอบในเรื่องนี้ได้ดี ส่วนสำนักมังสวิรัติของโรงพยาบาลมิชชันได้ประดิษฐ์สูตรอาหารที่เรียกว่า กราโนลา อันมีขัญพิชหลายชนิด ก็เป็นคำตอบอันดีสำหรับเรื่องนี้

นพ.มัยรอน วินิก แห่งสถาบันโภชนาการสำหรับคน มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก

โคลัมเบีย ที่ผลิตหั้งอายุรแพทย์และศัลยแพทย์กล่าวถึงโปรดีนจากพืชว่า “ถ้าคุณวางแผนการกิน ก็สามารถได้การดูดมิในครบส่วนจากการกินผสมผสานกัน” เขาเสนอ สูตรอาหารที่อร่อย เช่น ขنمปังไฮล์วิตกินกับถั่วตัว กินมักกะโนนีกับชีส กินข้าว กล่อง กับเต้าหู้และบล็อกของถั่ว กินน้ำเต้ายัดไส้เต้าหู้

สำหรับคนไทย สูตรอาหารที่เหมาะสมคือกินข้าวกล่อง เต้าหู้หรือถั่วต่างๆ กับ พิซซักสด ให้รู้ไว้ด้วยว่าผักสดเป็นแหล่งของธาตุเหล็กแหล่งใหญ่ ที่ไม่จำเป็นต้องเพียง เนื้อสัตว์ อย่างถั่วอก ผักกระถิน ผักบุ้งจีน ผักบุ้งไทย ผักผำ ผักเหล่านี้เป็นแหล่ง ธาตุเหล็กในรูปที่พร้อมแก่การดูดซึมอย่างดีเสียด้วย

ส่วนข้อเป็นห่วงเรื่องเลือดจาง ตามทฤษฎีที่ถูกต้อง คนเราจะสร้างเลือดได้ ต้องมีแหล่งของธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นวัตถุดีในการสร้างเม็ดเลือด ทั้งต้องมีกรดฟอลิก หรือมาในรูปของวิตามินบี 12 ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นกระบวนการสร้างเม็ดเลือด นักวิชา อาหารบอกว่ามีที่มา แหล่งสำคัญคือ เนื้อสัตว์ มีฉะนั้นก็ต้องเป็นน้ำปลา ซึ่งคน มังสวิรติไม่กินกัน ทั้งที่ไม่มีแหล่งอื่นจากพิชผักเลย ที่นี่จะเอามาจากไหนเล่า นอก จากการกินวิตามินเสริม

งานวิจัยจากสถาบันเนื้อสัตว์แห่งอเมริกาเองแท้ ๆ รายงานโดยชไวน์เกิร์ต บ่ง บอกว่า ความต้องการของวิตามินบี 12 ในคนเราจะมากขึ้นหรือน้อยลงตามปริมาณ การกินเนื้อสัตว์ของเจ้าตัว ดังนั้น คนไม่กินเนื้อสัตว์จะต้องการวิตามินบี 12 น้อย เข้าคันพับอีกว่าวิตามินบี 12 มีอยู่ในธัญพืชที่พร้อมแก่การใช้อย่างสบาย โดยมีข้อ เมื่ว่า ธัญพืชนั้นจะต้องไม่ถูกดัดแปลงเป็นแบบเปลี่ยด ข้อมูลล่าสุดจากมาร์มาร์เดต ในเมืองไทยก็บอกว่า เห็ดเป่าชี้อีกวิตามินบี 12 ในปริมาณไม่น้อยเลย

ขอกล่าวหาทุกข้อที่ว่ากินมังสวิรติทำให้ขาดสารอาหาร จึงแก้ตกไปด้วย ประการฉะนี้ ขอเพียงกินให้ถูกวิธี ●

นักกีฬาแซมเบี้ยน

เขากินอะไรกัน

นพ.บรรจุน ชุณหสิรัตติกุล

|| น้อ نم ไช เป็นสูตรมาตรฐานทางอาหารของคนที่คิดว่าต้องการเป็นคนแข็งแรง นี่เป็นความเชื่อที่สืบเนื่องมาจากการอาหารที่บอกว่า “โปรตีนสร้างเนื้อหัง แป้งข้าวให้พลังงาน และไขมันให้ความอบอุ่น” ในเมื่อจะสร้างกล้ามเนื้อให้บึกบึน การดีบด้วยเนื้อ نم ไช จึงเป็นสามัญสำนึกที่ยึดถือปฏิบัติกัน แต่แล้ว มาร์ตินา นาฟลาติโลวา ราชินีแห่งวิมเบิลดัน 9 ปีซ้อน ก็กลายเป็นผู้ฉีก “คำปฏิญญาไว้ด้วยเนื้อ نم ไช” ทิ้งเสียอย่างไม่iyดี เรื่องมือญี่ว่า ยอดพธุรายนี้เกิดไปพ่ายในแมทช์ยูเอสโอเพ่นปี 1983 อย่างหมดรูป เชอจิงทิ้งไม้เทนนิสคู่ชีพแล้วเดินเข้า “คลินิกเพื่อความเป็นแชมป์” ของ นพ.โรเบิร์ต ยาส ผู้พูมฟักເວอด้วยอาหารเพื่อสุขภาพของแซมเบี้ยนโลกอย่างใหม่ มันประกอบด้วยผลไม้ ผักสด ถั่วต่าง ๆ และขัญพืช ทั้งในรูปของข้าวห้องมือ ข้าวโพด เมือก มัน อันเรียกชื่อว่า คาร์บไฮเดรต เชิงซ้อน ส่วนเนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่กินน้อยมากจริง ๆ ส่วนไขมันยิ่งน้อยที่สุด ทั้งหมดนี้ปฏิบัติอยู่ 1 เดือนเต็ม มาร์ตินาขอออกจากคลินิกของ นพ.ยาส ด้วยน้ำหนักตัวที่ลดลง เชอพอมลงแต่พละกำลังมากมายเหลือเพื่อ ผลการตรวจเลือดของเชอ

เหมือนของเด็ก 10 ขวบ เรียกันว่าใสปึ่งเลยที่เดียว ส่วนอัตราเร็วของลูกเกนนิล ขณะจะจากหน้าไม้ ถือความเร็วขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน เธอจึงเป็นเจ้าแห่ง เคลย์คอร์ดของวิมเบลตันในหลายปีให้หลัง คนเราที่คิดจะพิตรร่างกายมักติดอยู่กับ ความเชื่อไม่ถูก ดังนี้ หนึ่งคือ เชื่อว่าเมเป็นอาหารจำเป็นที่ขาดไม่ได้เรื่องนี้ พ.ราฟ เบอร์เชอร์ ได้สำแดงในงานวิจัยแล้วหลายครั้งว่า การกินโปรดีนลันเกินนอกจาจะ ไม่จำเป็นแล้ว ยังก่อให้เกิดพิษแก่ร่างกายด้วย...ย้ำว่าก่อพิษแก่ร่างกาย และเข้า สนับสนุนให้ "ลังพิษ" ด้วยการอดเป็นระยะ ๆ เพื่อสร้างเสริมสมรรถนะแม้กับนัก กีฬา พ.เบอร์เชอร์ กล่าวอีกว่า สัดส่วนของกรดอะมิโนในนมวัว ไม่ใช่สัดส่วนที่พอ เหมาะกับร่างกายคนเรา ยิ่งกว่านั้น คนอีกหลาย ๆ คนที่ในระยะเพาะไม่มีเอ็นไซม์จะ หมายอยู่บนมือก็ด้วย

หนึ่งคือ เชื่อว่าสเต็กเนื้อสัน คือแรงโดยป้อนสำคัญในชั่วันชิงแคมป์ จนรู้ไว ว่าเจ้าสเต็กเนื้อสันก้อนนั้นจะนอนอยู่ในกระเพาะคุณถึง 4 ชั่วโมงเต็ม กว่าที่จะผ่าน ด่านแรกเข้าสู่ลำไส้เล็ก ที่ร้ายวันนั้นก็คือ สารเสียอันเกิดจากการย่อยสลายโปรตีน ในวันนั้น อันได้แก่ยูเรีย จะเพิ่มภาระแก่ร่างกายที่ต้องรับภาระหนักอยู่แล้วในการขับ สารเสีย อันเกิดจากการแข่งขันกีฬา กล่าวกันว่าเจ้าก้อนเนื้อสันชั้นนั้น ถ้าจะถูก สลายเป็นพลังงานในตัวคุณ ก็เมื่อล่วงเวลาไปแล้ว 2 วัน

อะพีโต...จะเอาอะไรกับการโดยปอย่างเมามันด้วยโปรดีนในเข้าก่อนเข้าแข่งขัน ด้วยหวังผลกำลังจากอาหารเช่นว่า รู้ดังนี้แล้ว เอเยนซี ที่ทำโฆษณาภัยเครื่องชง ประเภทที่อุดมด้วยกรดอะมิโน หรือเครื่องดื่มที่สกัดได้ทั้งตัว ลงในแก้วขวดเดียว ยัง จะแสดงภาพการแข่งขันกีฬาอยู่อีกจะหรือ คุณก็เชยไปหน่อย

อีกหนึ่งความเชื่อคือ ของหวาน ลูก gwad ลูกอม หรือน้ำอัดลม ให้ผลกำลัง หยาดใหม่แก่นักกีฬา ข้อนี้ถูกต้อง แต่เป็นการให้ผลกำลังในอีดใจหนึ่ง แล้วตาม ด้วยความฟุบແບในอีดใจถัดไป ในทางวิทยาศาสตร์อาหารบอกไว้ว่า ของหวานที่ สกัดกลั่นมาจนเป็นน้ำตาลฟอกขาว เมื่อกินเข้าไปจะถูกเอาไปใช้เป็นพลังงานอย่าง รวดเร็ว เกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่เรียกว่า ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ในขณะถัดไป

เรื่องมือญี่ว่า เวลาเราอัดน้ำตาลเข้าไป ตับอ่อนจะหลังอินซูลินพุ่งกระดูกออกมากในกระเพาะเลือด เพื่อนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ เซลล์ได้น้ำตาลสด ๆ เข้าไป ก็ได้ใจ กลุ่มใช้ไปอย่างรวดเร็ว หมดแล้วรู้ว่าร้องขอใหม่จากผู้เป็นเจ้าของ ขณะเดียวกันอินซูลินที่กระดูกอยู่ในกระเพาะเลือดก็ก่อให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ผลก็คือเจ้าของออกอาการฟุบแพบแล้วรู้ว่าร้องหาอาหารอีก ผลร้ายประการถัดมาคือ ร่างกายที่กินแต่น้ำตาลฟอกขาวหรือเรียกอีกอย่างว่า "พลังงานสายด่วน" จะหมดเปลือกวิตามินที่สะสมในร่างกายอย่างรวดเร็ว เพราะกระบวนการเผาผลาญน้ำตาลในเซลล์ จะใช้วิตามินไปเป็นจำนวนมาก และเป็นผลที่ตามมาภายหลังคือ เม็ดจ้ำจะกินน้ำตาลรุ่นต่อไปเข้าสู่ร่างกาย เที่ยวนี้ภายในเซลล์ไม่อาจเอาชนะน้ำตาลดังกล่าวไปเผาผลาญเป็นพลังงานได้อีกแล้ว เพราะไม่มีวิตามินช่วยจราจรลงกระบวนการเคลื่อนไหวในเซลล์ จึงเกิดภาวะอ่อนระหystemsโดยเร็วขึ้นอย่างนี้แล้ว คุณนักกีฬาทั้งหลาย ยังจะดื่มน้ำอัดลม ขณะปอดเหงือกบุคุ่แข่งขันอยู่ก็หรือครับ คุณจะชวดแซมป์ไปก็ เพราะเหตุนี้แหล่ ตรงกันข้ามถ้าคุณไม่อยากสุดชืนในชั่ววีดีใจ แล้วฟุบแพบในเวลาต่อจากนั้นเพียงไม่กี่นาที สำนักพ.ยาส ผู้ผลิต แซมเปี้ยนจึงแนะนำการกิน "พลังงานผ่อนส่ง" นั่นคือกลุ่มอาหารประเภทแป้งเผือก มัน ข้าว กล้อง ข้าวโพด รักษพืชเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายพร้อมด้วยวิตามินครบครัน และตัวมันเองเป็นคาร์บอไฮเดรตเชิงซ้อน ร่างกายต้องค่อย ๆ ย่อยสลายมัน พร้อมกับใช้วิตามินไปพร้อมกัน เกิดเป็นกระเพาะพลังงานอันต่อเนื่องที่จักรกลธรรมชาติอันวิเศษที่สุดคือร่างกายของเราได้ใช้เป็นเรี่ยวแรงอย่างไม่สันสุด

อีกหนึ่งคือความเชื่อที่ว่าชดอาหารร้อน ๆ มือเข้าก่อนลงสนาม คือสูตรสร้าง
ผลกำลัง ความเชื่อนี้มายจากข้อคิดที่ว่า ความร้อนจากอาหารจะกระตุ้นให้เส้นเลือด
ในทางเดินอาหารขยายตัว มารับเอาสารอาหารดี ๆ ไป จะบอกให้ว่า การหุงหาดี
เครื่องทำลายสารอาหารอันดับจักรรด ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน กรดอะมิโน กรดไขมัน
เอนไซม์ และยอร์บีนที่มีอยู่ ในอาหารที่กิน ล้วนแต่ทำให้ลดปริมาณลงหรือถูกทำให้
เสียโครงสร้างโมเลกุล ทำให้ร่างกายเอาไปใช้ประโยชน์ไม่ได้จริงรู้อีกว่า ความร้อน
ของอาหารที่เราหวังจะ “อุ่นกระเพาะ” นั้น แท้จริงแล้วได้สลายไปกันที เมื่อเรา “ชด”

เข้าไปก าражดของคนเราก็คือ การลดอุณหภูมิของอาหารให้ลงสู่ระดับที่ไม่ลวกลืน ลวกกระเพาะ แล้วจะหวังอะไรกับความร้อนของอาหาร

ยุคสมัยเปลี่ยนไปแล้ว...นักกีฬาระดับนำอย่าง ทอม ดูลี หรือ สตีฟ แلنซิง นักเดินมาราธอนล้วนแต่ได้ขว้างทิ้งน้ำอัดลม ลูกอม กระทั้งสเต็กเนื้อสันนำไปเรียบร้อย แล้ว นอกจากรถโรบี้เดรตเชิงซ้อนที่เขาเก็บอยู่ประจำวัน และ 24 ชั่วโมง ก่อน เดินจากจุดスタートที่ปรับการคล้อง เหรียญทอง พวกราชาเหล่านี้บังก์ดื่มน้ำ ผัก บังก์น้ำผลไม้ล้วน ๆ อันเป็นแหล่ง “พลังงานเร่งด่วน” ที่พาเข้าขึ้นสู่แท่นแห่งชัยชนะ ทำไม่ละหรือ น้ำผลไม้ น้ำผัก คือแหล่งเกลือแร่และวิตามิน เมื่อเติมเข้าไปก็เป็นตัว จุงเจ้ารถโรบี้เดรตเชิงซ้อน ที่เจ้าตัวจะสมไวเข้าสู่วงจรพลังงานทันที ผู้นิยม ธรรมชาติบำบัดจึงเป็นผู้กำชัยในบันปลายนั้น ●

ແດ່ຮຣມຫາຕີທີ່ຮັກ

ຕ.ຮະພີ ສາຄຣິກ

ຌລັກໄດ້ກຳນົດສັຈຮຣມໄວ້ຂັດເຈນວ່າ ມນຸ່ຍົງກັບຮຣມຫາຕີ ຈຳເປັນຕົ້ນພຶກພາຊື່ງ
ກັນແລະກັນອ່າງຍ່າງແຍກຈາກກັນມີໄດ້ ຄວາມໝາຍຂອງຮຣມຫາຕີຫາໃໝ່ເພີ່ງ ຕັນໄມ້
ສັດວິປາ ທັນທະເລ ກູເຂາ ພິນແລະດິນແມ່ລັມພ້າອາການ ໃນເມື່ອສັຈຮຣມຂອງການດຳຮັງ
ຊີວິຕປະກາຮນີ້ເຄີຍ ມນຸ່ຍົງທຸກຊີວິຕທີ່ເກີດມາ ຈຳເປັນຕົ້ນອູ້່ຮ່ວມກັນ ດັ່ງນັ້ນຮຣມຫາຕີ
ທີ່ໝາຍຄື່ງມນຸ່ຍົງໃນສັງຄົມ ຈຶ່ງຄວາມໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈໃຫ້ຄວາມສຳຄັງເພື່ອການເຮັດວຽກ
ຫາກເຂົາໃຈຄື່ງສິ່ງທີ່ກ່າວແລ້ວ ຍ່ອມເຫັນໄດ້ວ່າ ບຸກຄລໄດແສດງອອກວ່າຮຣມຫາຕີໜີ້
ເປັນຕັນໄມ້ ດອກໄມ້ ສັດວິປາ ແມ່ກູມີທັນທີ່ວ່າສາຍງານ ຜົ່ງມີຮູປລັກໝະໜາກຫລາຍອູ່
ໃນຮຣມຫາຕີ ພາກມີຄວາມຮັກຈິງ ຍ່ອມສະຫຼອນກາພພຸດີກຣມໃຫ້ເຫັນໄດ້ຂັດເຈນວ່າ ມີ
ຄວາມຮັກເພື່ອມນຸ່ຍົງດ້ວຍ

ດັ່ງນັ້ນ ບຸກຄລໄດແສດງອອກວ່າຮຣມຫາຕີໄມ່ວ່າດ້ວຍລັກໝະໜາໄດ້ ແຕ່ອີກດ້ານໜີ້
ຍັງຄອງສ້າງຮະບັບວັດຖຸທີ່ມຸ່ງທີ່ກຳທາງກະຮະແສ ຄຣອບຈຳກາງຮູ້ນາຄວາມຄືດເພື່ອມນຸ່ຍົງເພື່ອ
ຫວັງປະໂຍບີໃສ່ຕົນບນຽນຮູ້ນາຄວາມຍ່ອມໝາຍຄວາມໄດ້ວ່າ ຈິງ ຖ ແລ້ວກີ່ຄື່ມາຍາກພ
ໜີ້ໃນຄວາມຮູ້ສຶກສຶກ ຖ ແຜນໄວ້ດ້ວຍຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະໃຫ້ຄວາມຮັກຮຣມຫາຕີເປັນຂໍ້ອ້າງ

ห้ามประโยชน์นี้ส่อต้นต่อไปอีก

ธรรมชาติหากใช้มนุษย์แต่เพียงปัจจัยสื่อันเป็นด้านรูปวัตถุ หากอีกด้านหนึ่งซึ่งน่าจะถือว่าสำคัญกว่า ก็คือให้การฝึกอบรม คุณธรรม - จริยธรรม อันถือว่าเป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากมนุษย์ใช้มีเพียงร่างกายเท่านั้นไม่ แต่ยังมีจิตใจซึ่งถืออิทธิพลของกाय ไว้เป็นเงื่อนไขด้วย

อนึ่ง ในรากรฐานจิตใจมนุษย์ ก็มีกระแสความรักความผูกพันกับสรรพชีวิตและสิ่งต่าง ๆ ที่ร่วมเกิดร่วมดำรงอยู่บนพื้นฐานห้องถูเป็นขุมพลังธรรมชาติ เพื่อการสร้างเสริมจริยธรรมให้เจริญงอกงามขึ้นมาอย่างมีเหตุผลที่สอดคล้องกับนิรฐานความจริง ในวิถีชีวิตแต่ละคนเจึงขาดการสัมผัสรูปแบบลักษณะ ยิ่งธรรมชาติของมนุษย์ โดยที่สืบสานมาจากการฐานตนเองอย่างอิสระเสียมิได้ ไม่เช่นนั้นแล้วคงเดิบโดยขึ้นมาด้วยสภาวะจิตใจที่เหี้ยมโหดยิ่งขึ้น สามารถสะท้อนแนวโน้มทำลายได้ทุกสิ่งแม้เพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ซึ่งสังคมปัจจุบันกำลังสะท้อนภาพนี้ให้เห็นได้เด่นชัดยิ่งขึ้นเป็นลำดับ

แต่ดังเดิมมา มนุษย์ก็มีพื้นฐานที่เกิด-ที่ดำรงอยู่ ร่วมกันกับสรรพชีวิตและสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในป่าครั้นเมื่อมีความเจริญด้วยอารยธรรมจึงแยกตัวเองออกจากมายู่เมืองและเมือง ทำการจัดระบบครอบครัวและชุมชนเป็นฐานเด่นชัดยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามภายในการแสวงชีวิตประจำวันของแต่ละคนแต่ละครอบครัว ย่อมลงทะเบียนไม่ได้ที่จะเป็นต้องมีชิ้นส่วนจากป่าจากธรรมชาติในรูปลักษณะต่าง ๆ ให้ได้มีโอกาสสัมผัส เพื่อใช้เป็นสื่อในการสืบสานกรุงศรีอยุธยาและความรักความผูกพันสู่ธรรมชาติ ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นอย่างสมเหตุสมผล อย่างสอดคล้องกันกับความเจริญของร่างกายตนเอง

ในเมื่อเงื่อนไขซึ่งมีอยู่ในรากฐานจิตใจเป็นธรรมชาติของแต่ละคนมาแต่เกิด มีรูปลักษณะไม่เหมือนกัน บางคนจึงเริ่มต้นชีวิตจากการแสดงความรักธรรมชาติของ สัตว์ บางคนก็เริ่มต้นจากการแสดงความรักธรรมชาติของต้นไม้ บางคนอาจเริ่มต้น แสดงความรักธรรมชาติของสิ่งซึ่งปรากฏอยู่ในกระแสพลังธรรมชาติลักษณะต่าง ๆ เช่น เสียงนกร้อง เสียงเพลงและดนตรีอันมีพื้นฐานมาจากธรรมชาติของท้องถิ่น รวมถึง

บทกวี และวรรณกรรม ซึ่งแสดงออกจากความจริงภายในรากฐานแต่ละชีวิตแต่ละสิ่ง แต่ความไม่ลืมให้ความสำคัญแก่การให้โอกาสสัมผัสกับเพื่อนมนุษย์ที่หลากหลายด้วยรูปลักษณะเพื่อสร้างสรรค์กระแสความรักไว้เป็นพื้นฐาน อำนาจได้ก็ตามที่ปรากฏ เป็นสังคมอยู่เหนืออภิการดำเนินชีวิตแต่ละคน จึงควรให้โอกาสแก่กระแสสังกกล่าว ได้มีการแสดงออก เพื่อความหวังที่จะก่อให้เกิด การสนับสนุนความรักในตัวเองให้ถึงซึ่งกันและกันได้ทุกเรื่อง บนวิถีทางการพัฒนาเพื่อพัฒนาตนเอง อันถือเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริง

เมื่อกล่าวมาถึงขั้นนี้น่าจะช่วยให้เห็นสังคมได้อีกอย่างหนึ่งว่าบุคลผู้ถืออำนาจ เนื่องเพื่อมนุษย์ไม่ว่าอยู่ในระดับไหน หากแสดงออกในลักษณะประการตัวเองว่ามีคุณสมบัติดังกล่าว เราพึงอ่านได้ว่ามีความจริงใจหรือไม่หากมองด้วยการเอาภาพความรักซึ่งควรเด่นชัดอยู่กับความรักความผูกพันต่อเพื่อนมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน เป็นหลักหากเห็นภาพด้วยความรู้สึกสนใจเป็นธรรมชาติย่อมเชื่อได้ว่า เป็นผู้รักคุณค่าของสัตว์ป่า ต้นไม้ แมลงวันทัศน์ที่กล่าวว่ามีคุณค่าและสวยงามอย่างจับจิตจับใจ หากขาดกระแสสังกกล่าวภายในรากฐานการปฏิบัติก็คงเป็นไปตามกระแส ที่มีลักษณะเป็นยุคสมัยเท่านั้น เมื่อตนเองได้โอกาสย่อมใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาผลประโยชน์ข้ามตัว ส่งผลทำลายเพื่อมนุษย์และสรรพสิ่งต่าง ๆ ซึ่งปรากฏอยู่ในกระแสธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมร่วมกันกับตนได้ไม่ยาก

ในเมื่อมนุษย์ทุกรูปทุกนามต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และระหว่างมนุษย์ ด้วยกันเองก็เป็นสิ่งแวดล้อมให้แก่กันและกันอย่างสำคัญที่สุดด้วย หากรากฐานการรู้ การเข้าถึงธรรมชาติอันถือเป็นรากฐานความรักความจริงใจ ซึ่งแต่ละคนควรมีต่อเพื่อนมนุษย์สามารถอนุรักษ์ตัวเองไว้ได้เด่นชัด กับอีกด้านหนึ่งก็มีโอกาสพัฒนาขึ้นมาอย่างอิสระ ย่อมเป็นเหตุให้รากฐานการศึกษาซึ่งมีเงื่อนไขกำหนดอยู่ในจิตใจได้รับการเปิดออก ช่วยให้สามารถเรียนรู้และเข้าถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ในกระแสธรรมชาติ ของทุกชีวิตและสิ่งต่าง ๆ ทุกรูปลักษณะซึ่งปรากฏเปลี่ยนแปลงอยู่ในกระแสสิ่งแวดล้อมของวิถีชีวิตตนเอง ดังที่หลักธรรมได้ชี้ไว้ชัดเจนว่า หากว่าตนเองได้ถึงความ

44 ● ກົບອຸ່ນຍາ ແກ້ໄຂ

ຈົງ ຍ່ອມຮູ້ໄດ້ຄື່ງຄວາມຈົງຂອງບຸດຄລອື່ນ ແລະສິ່ງອື່ນດ້ວຍ

ຫາກຄຸມສົມບັດດັກລ່າວ ສາມາດເກີດຂຶ້ນຍ່າງສອດຄລ້ອງກັນກັບການເຈີ້ມຂອງ
ຊື່ວິຕ໌ທີ່ເປັນຜູ້ໃໝ່ໃນຄຣອບຄຣວ ໃນໂຮງເຮັດວຽກ ໃນອົງກົດຮູ້ມີການຈັດການແລະໃນ
ຮະດັບບົຣີຫາຣປະເທເສ ວິຖີ່ທາງທີ່ມຸ່ງສູ່ການແກ້ບັນຫາຄານທໍາລາຍຮຽມໜາຕີແລະສິ່ງແວດລ້ອມ
ຍ່ອມບັງເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈົງ ອັນຄື່ອເປັນຮຽມໜາຕີໃນຕ້ວເອງຂອງສັງຄມ ອັກທັງໝົດແຕ່ລະຄນຄ
ໄດ້ຮັບໂອກາສໃຫ້ພັດນາຕນເອງ ມຸ່ງສູ່ທີ່ສຳການທີ່ມີຄວາມເປັນມຸ່ນໜຸ່ຍັ້ງສົມບູຮັນພ້ອມດ້ວຍ
ຄຸນຮຽມ-ຈົຍຮຽມຍິ່ງຂຶ້ນເປັນເງາຕາມຕ້ວ

ຫາກພິຈາລະນາຄື່ງກະແສກເປົ່າມີແປ່ງຂອງສຽງພົມບັດແລະສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ມີເຫດມີ
ຜລສົມພັນຮູ້ຢູ່ກັບວິຖີ່ຊື່ວິຕ໌ແຕ່ລະຄນ ຫາກບຸດຄລ່າວທີ່ກຳລັງດໍາຮັງຍ່າງ ສົ່ງເສີມຕານເອງໃຫ້ເຈີ້ມ
ຍິ່ງຂຶ້ນບັນພື້ນຮຽນທີ່ມີສົດ ຍ່ອມເຂົ້າຄື່ງຄວາມຈົງໄດ້ວ່າ ການມີໂອກາສສັມຜັກສັບຊື່ວິຕ໌ທັງ
ໜ້າຍແລະສິ່ງທັງໜ້າຍທີ່ສະຫຼອນປາກກູງການທີ່ເປັນຈົງ ສັບເນື້ອມາຈາກຮຽມໜາຕີ
ທີ່ຍ່ອງຍູ້ໃນພື້ນຮຽນຂອງແຕ່ລະຊື່ວິຕ໌ແຕ່ລະສິ່ງ ໂດຍທີ່ແຕ່ລະຄນກູງກຳທັນຈາກຮຽມໜາຕີໃນຕ້ວ
ເອງໃຫ້ນາມໄວໃນມັນໃນຄຣອບຄຣວແລະໃນໜຸ່ນໜ້າທັນຄືນ ກັບອັກດ້ານໜຶ່ງ ມີການອົກ
ໄປສັມຜັກສັບຮຽມຢາກສັຈຮຽມໜາຕີທັງໃນປາແລະໃນສັງຄມທ່ວໄປ ທີ່ເປັນການນໍາວິຖີ່
ຊື່ວິຕ໌ສູ່ສ່ວນຫາກໜ້າຍຂອງຮຽມພື້ນຮຽນຮຽມໜາຕີແລະວັດນອຮຽມແຕ່ ລະ
ທັນຄືນ ຍ່ອມຄື່ອໄດ້ວ່າເປັນວິຖີ່ການເຮັນຮູ້ເພື່ອມຸ່ງໜ້າກະແສກແສ່ທີ່ຫວັງກັບມາພັດນາຮາກ
ຮຽນຕານເອງ ທັງໄທເປີດກວ້າງແລະລຶກສິ່ງຂຶ້ນໄປເຮື່ອຍໆ

ອນນີ້ ຫາກມອງຈາກສັຈຮຽມອັນເປັນພື້ນຮຽນຊື່ວິຕ໌ມຸ່ນໜຸ່ຍັ້ງແຕ່ລະຄນ ວິຖີ່ທາງດັ່ງໄດ້
ກລ່າວແລ້ວ ຄວາມໄດ້ຮັບກາຍອມຮັບວ່າຄື່ອສິທິຂີຂອງແຕ່ລະຄນອັນຂອບແລ້ວດ້ວຍຫລັກຮຽມະ
ປົງປົບຕິ ໂດຍທີ່ບຸດຄລ່າວເຂົ້າຄື່ງຮຽມຈົງ - ຍ່ອມເຂົ້າໃຈໄດ້ຫັດເຈນຍ່າງໃນຕານເອງແລ້ວ

ໂດຍທີ່ສັຈຮຽມອັນເປັນພື້ນຮຽນຮຽມໜາຕີໄດ້ມອບໂອກາສດັກລ່າວ ໄວໃຫ້ແຕ່ລະຄນ
ອຍ່າງເທົ່າເທິຍກັນຍ່າງແລ້ວ ທັງນີ້ແລະທັງນັ້ນກີ່ເພື່ອໜ້າກະແສກແສ່ທີ່ເກີດຈາກຮຽນຈົງໃນ
ຕ້ວເອງອັນຄື່ອເປັນຮຽນຄວາມເຈີ້ມດ້ານຈົຍຮຽມທີ່ແກ້ຈົງ ແຕ່ງາຍໄດ້ສັກພວກຄວາມໜ້າຍ
ໜ້າຍຂອງຊື່ວິຕ໌ມຸ່ນໜຸ່ຍັ້ງຮ່ວມ ກັນໂດຍທີ່ເຫັນໄດ້ໃນແຕ່ລະຊ່ວງ ຍ່ອມມີທັງບຸດຄລ່າວ
ອຳນາຈໃນດ້ານວັດຖຸທີ່ເຫັນອຳນວຍກ່າວແລະດ້ວຍກ່າວ ສັມຜັກນຍ່າງເປັນສັຈຮຽມ

จึงทำให้กล่าวได้อย่างชัดเจนว่า บุคคลใดมุ่งใช้อำนาจซึ่งตนมีเหนือกว่าบุคคลอื่นไม่ว่าในรูปลักษณะใด ปิดกันหรือทำลายกระแสความรักความผูกพันของเพื่อนมนุษย์หรือชีวิตใดก็ตาม ที่ปรากฏเป็นสิ่งแวดล้อมของตน แม้บุคคลผู้ใช้อำนาจเชื่อว่าเป็นการแก้ปัญหาคนทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จริง ๆ แล้วผู้ก่อพฤติกรรมมุ่งใช้อำนาจต่อเพื่อนมนุษย์นั้นเอง ที่ควรได้เชื่อว่าเป็นผู้ทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างถึงรากฐานอันถือเป็นที่สุดแล้ว เนื่องจากความเป็นมนุษย์ในคนต้องถูกทำลายลง ทำให้คนในด้านที่ถูกทำลายต้องกลับไปทำลายป่า และชีวิต ตลอดจนสรรพสิ่งอื่น ๆ ซึ่งปรากฏอยู่ในกระแสธรรมชาติต่อไปอีกอย่างฝืนไม่ได้

แม้บุคคลผู้ดาร์งชีวิตอยู่อย่างขาดความจริงใจต่อเพื่อนมนุษย์ย่อมหมายความได้ว่า ความเป็นธรรมชาติซึ่งมีรากฐานจริงอยู่ในบุคคลผู้นั้นก็ได้ถูกทำลายลงไปแล้ว ทำให้ขาดความเคารพในความเป็นธรรมชาติของบุคคลอื่นผู้อยู่ร่วมสังคมร่วมโลก ด้วยกันกับตน

กรณีปัญหาคนทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีสาเหตุสืบเนื่องมาจากการของลักษณะคือ ลักษณะที่เป็นพิศทางตรงซึ่งได้แก่การมุ่งใช้อำนาจในด้านรูปวัตถุที่มีเหนือกว่าบังคับปิดกั้นการเรียนรู้ความจริง จากสภาพที่เป็นจริง โดยเชื่อว่าคือการแก้ปัญหาหรือไม่เกิดน่องต้องการประโยชน์จึงใช้อิทธิพลวัตถุเป็นเครื่องมือชักหัวคนผู้ซึ่งอยู่ในสภาวะที่ต้องยกเว้นในเชิงใช้อามิสสินจ้าง กับอีกลักษณะหนึ่งที่เป็นทางอ้อมซึ่งได้แก่การใช้กระแสการเปลี่ยนแปลงในด้านรูปวัตถุหรือด้านเทคโนโลยีซึ่งแฟรงไว้ด้วยผลประโยชน์ของฝ่ายตน โดยใช้อำนาจทางการศึกษาและเศรษฐกิจที่เหนือกว่ากำหนดกระแสการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะ เพื่อรักษาสถานภาพของตนให้เป็นฝ่ายนำ ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อฝ่ายหนึ่งอย่างต่อเนื่อง

ในขณะที่กระแสปัญหาส่งผลทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหนักมากยิ่งขึ้น ทำให้คนรู้สึกกังวลใจกว้างขวางออกไปเรื่อย ๆ การปลูกต้นไม้ซึ่งเป็นกิจกรรมที่แสดงออกจากคนหลายกลุ่ม หากมองที่คุณ ไม่ว่าที่ดูบคคลผู้ลงมือแสดง หรือใช้

อำนาจสั่งการให้ผู้ที่อยู่ใต้อำนาจกระทำ หากขาดความรักความผูกพันจากใจจริงซึ่งจำเป็นต้องมีอยู่ในรากฐานแต่เป็นไปตามกระแส คงไม่มีผลแตกต่างไปจากการประดิษฐ์สิ่งซึ่งมีพื้นฐานอยู่กับด้านรูปัตถุทั่ว ๆ ไปซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมมุ่งวิธีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะแตกตัวในที่สุด ดังเช่นที่เรามักกล่าวกันจนติดปากว่าเมืองไทยทำอะไรก็มักห้อยากันเป็นพัก ๆ แต่ไม่มีคราวนำวิเคราะห์อย่างจริงจังว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งเป็นเช่นนี้กันทุก ๆ เรื่อง

กรณีได้แก้ตามที่หวังได้ว่า คนจะช่วยเสริมสร้างกระแสธรรมชาติให้ดำเนินอยู่และสืบสานต่อไปได้อย่างมั่นคง ณ ที่ตนเองของแต่ละคน จำเป็นต้องมีความรักความผูกพันต่อสิ่งนั้น ๆ เป็นความจริงอยู่ในรากฐานจิตใจ และสะท้อนภาพพฤติกรรมที่เน้นการปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง ชัดเจนอยู่เสมอ หรืออาจกล่าวว่ามุ่งสืบปัญหาอย่างไม่ท้อตอย เพื่อใช้โอกาสเรียนรู้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ช่วยให้วิถีการต่อสู้ให้มีศิลป์เข้าไปเสริมรากฐานตนของ ทำให้รู้วิธีการซึ่งก่อให้เกิดบรรยายกาศที่สงบเย็นยิ่งขึ้นเป็นลำดับ จนถึงที่สุดย้อมรู้ และเข้าถึงแก่นแท้ของธรรมลึกซึ้งยิ่งขึ้นเป็นแนวทางตัวหรืออันดับหนึ่งคือธรรมที่แท้จริง ย้อมเรียนได้จากการมุ่งทำงานรากฐานจริงของแต่ละคน นั้นเอง

อนึ่ง หากเห็นชัดเจนว่าปัญหาดังกล่าวเป็นสิ่งเกิดจากคน และมองจากมุมตรงกันข้ามว่าเป็นคนในด้านซึ่งรากฐานการศึกษาและชีวิต ตอกย้ำในสภาพที่ยังต้องการคิดแก้ไขให้ถึงรากฐานจึงควรถือหลักความจริงทั้งสองด้านอย่างอิสระ แม้จะต้องได้รับผลกระทบมาจากการนำไปรูปลักษณะได้แก้ตาม ควรถือเป็นสิ่งฝึกฝนตนของให้รู้จักยอมรับความจริง เพื่อการเข้าถึงสัจธรรมชีวิตลึกซึ้งยิ่งขึ้น

แต่กรณีจะเป็นไปได้ดังกล่าว บุคคลผู้อยู่ในฐานะที่มีอำนาจเหนือกว่า จำเป็นต้องมีรากฐานตนของอิสระก่อนอื่น โดยที่ไม่เพียงแต่นำเอาผลจากการกระทำจากที่ได้ที่หนึ่งมาอ้างเพื่อหวังสร้างกระแสบังคับให้คนอื่นต้องกระทำตาม ซึ่งจริง ๆ แล้ว ก็คือความรู้สึกซึ่งต้องการให้ผลเป็นไปตามที่ตนเองอยากได้ แต่โดยสัจธรรม ยิ่งกระทำบนฐานความอยาก ผลที่ปรากฏในระยะยาวก็ยิ่งไม่ได้ตามนั้น

บนพื้นฐานการเรียนรู้อย่างอิสระของแต่ละคนที่นำไปสู่การรู้ได้ทั้งสองด้าน ด้าน

หนึ่งน่าจะหมายถึงการปฏิบัติที่สืบทเนื่องมาจากรากฐานความคิดความเชื่อในตนเอง ไม่ว่าผลจากแต่ละช่วงชีวิตจะปรากฏออกมายอย่างไรกับอีกด้านหนึ่ง ผลที่ปรากฏออกมามาไม่ว่าจะทำให้รู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ย่อมทำให้กระแสการเรียนรู้มุ่งก้าวเดินไปช่องทางใดช่องทางหนึ่งในรากฐานความคิดตนเอง ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีทางนำสู่การรู้การเข้าถึงเหตุและผลได้ลึกซึ้งขัดเจนยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ

ดังนั้นถ้าถือเอาสัจธรรมชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นสมมติฐานกำหนดคงกล่าวได้ว่า ธรรมชาติของบุคคลผู้ซึ่ง ณ ที่จุดยืนของตน อยู่ในด้านซึ่งมีอำนาจเหนือกว่า ควรให้ความสำคัญแก่ผู้ซึ่งมีชีวิตอยู่ในระดับใดอำนาจโดยที่สามารถรู้และเข้าถึงความเป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง กล่าวคือ มีความรู้สึกนึกคิดที่เปิดกว้าง มีความพร้อมต่อการเข้าใจถึงความจริงภายในการศึกษาของคนซึ่งมีชีวิตยังด้อยกว่า และเปี่ยมด้วยเมตตาธรรมโดยแท้ กับทั้งไม่สะท้อนภาพให้เห็นถึงการแสดงออกในลักษณะทะเละเบะแวงกันและกัน อันถือเป็นภาวะซึ่งยึดติดกันอยู่คุณลักษณะด้านของปัญหาที่ปรากฏหากหล่ายอยู่ในชีวิตประจำวัน หากเข้าใจได้ถึงสัจธรรม หากวิถีชีวิตคนซึ่งเดินโดยขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในสังคม มีคุณลักษณะดังกล่าวเด่นชัดยิ่งขึ้นเป็นส่วนใหญ่ สังคมยอมได้รับกระแสอันทรงคุณประโยชน์เพื่อการสร้างสรรค์จากด้านหนึ่งอย่างแน่นอนที่สุด

ในอีกด้านหนึ่ง ท่ามกลางภาวะหลากหลานของคนทั่วไปซึ่งถือว่าแต่ละคนเป็นพื้นฐานที่แท้จริงของสังคม ควรทราบนักได้ด้วยจิตสำนึก ถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการกำหนดวิถีทางพื้นที่ให้ได้มากซึ่งบุคคลผู้เปี่ยมทันด้วยคุณธรรมและจริยธรรม อันถือเป็นสมบัติอันแท้จริงของความเป็นผู้ใหญ่ ได้มีโอกาสเข้าสู่ระบบอำนาจทุกรูปลักษณะและเหมาะสมสมสิ้นซึ่งเป็นเหตุเป็นผลบนฐานธรรมชาติของแต่ละระดับ จนถึงผู้บริหารประเทศผู้ถืออำนาจเหนือประชาชนทั่วไป

ถ้าแต่ละคนซึ่งดำรงชีวิตอยู่ในโครงสร้างสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ณ ด้านซึ่งอยู่ในระดับพื้นฐานอันถือเป็นคนส่วนใหญ่ เป็นผู้รู้และเข้าถึงความจริงได้ทุกรูปแบบ สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบและสภาพวิถีทาง ที่ตนเอง มาเป็นสภาวะที่ทำให้เห็น

ได้ชัดเจนว่า เป็นด้านของคุณธรรม-จริยธรรม ซึ่งใช้แก่ชีวิตคนผู้ที่ยังต้องกว่าตน แม้แก่เยาวชน ย่อมมีผลช่วยให้สภารัฐมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่ว่ารูปแบบใด ซึ่งขณะนี้ยังคงเลวร้ายลงไปเรื่อย ๆ ได้มีโอกาสพื้นศีนตัวเองสู่สภาพปกติ อันเป็นสิ่งสอดคล้องกันกับการดำรงอยู่อย่างมั่นคงของชีวิตแต่ละคน ส่วนเงื่อนไขที่ว่าเร็วหรือช้าย่อมรู้ได้ว่า เป็นเพียงข้ออ้างของผู้ซึ่งขาดความจริงใจที่จะปฏิบัติเท่านั้น

ท่ามกลางกราะแสปัญหาที่ทำให้สังคมปราภูวนโน้มทรุดโกร穆ลงไปเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน ก็มีเสียงสะท้อนของมาเป็นครั้งคราวทำนองว่า เขาให้อ่านใจไวเพื่อใช้ก์ต้องใช้ เสมือนว่าประเด็นนี้เป็นสัจธรรมที่ควรยอมรับ แต่มีอุทกิจารณ์หนัก ก็ยังปราภูกระแสเสริมต่อไปอีกว่า แต่ควรใช้ไปทางที่ถูก หากตามต่อไปอีกว่า ทางไหนคือทางที่ถูกก็มักได้รับคำตอบอย่างรวดเร็วว่า ทางที่ชอบด้วยเหตุผล แต่ถ้าขอให้อธิบายต่อไปอีก ก็มักได้พบกับภาพของการใช้พื้นฐานความต้องการของตนเอง เป็นที่ตั้งเพื่อการซึ่งแจง แทนการนำเข้าถึงภาพของสัจธรรมชีวิตที่เห็นได้ชัด

เมื่อนำภาพรวมดังกล่าวมาพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปอีกระดับหนึ่ง ย่อมพบกับภาพเงื่อนไขที่ฐานความคิดของคนเหล่านั้น กับปราภูกรณ์ซึ่งของมาในรูปแบบเดิม ๆ นั่นคือ การนำอ่านใจซึ่งมีอยู่ในเมื่อมาใช้โดยทางตรงกับผู้ซึ่งอยู่ใต้อ่านใจตนเอง ดังนั้น ไม่ว่าจะนำเอามาเงื่อนไขใด ๆ มาพยายามอธิบายว่าชอบแล้วด้วยเหตุผล จริง ๆ แล้วก็ยังคงเป็นกราะแสซึ่งไม่ถึงราภูฐานความจริง ดังที่หลักธรรมได้ชี้ไว้ชัดเจนว่า การณ์จะแก้ไขที่บุคคลใดก็ตามควรเน้นแก้ไขที่ตนเองก่อนอื่น

หากนำหลักธรรมที่กล่าวไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีสองด้าน มาเพื่อหวังใช้เป็นฐานพิจารณาเรื่องนี้ให้เข้าใจได้จำชัดยิ่งขึ้น เมื่อมองที่กราะแสสำนัจ ควรเข้าใจได้ว่ามีสองด้านด้วย แต่คนผู้ซึ่งยึดติดอยู่ด้วยด้านที่เป็นรูปวัตถุย่อมมองเห็นได้ด้านเดียวและเป็นด้านวัตถุด้วย เมื่อนำไปใช้กับบุคคลอื่น ซึ่งตามเหตุผลควรได้รับการปรับเปลี่ยนจากภายในราภูฐานผู้ถืออ่านใจและนำปฏิบัติก่อนอื่นแต่กลับเปลี่ยนไม่ได้ คงนำไปใช้โดยตรงโดยถือเอาด้านซึ่งอยู่กับตนเองไว้แน่น คนในลักษณะดังกล่าวแล้ว ถ้าไม่นำเอาร้านรูปวัตถุไปใช้กับบุคคลอื่นก็เข้าใจว่าไม่ได้นำไปใช้ คำ

ກລ່າວທີ່ວ່າ ເນື້ອເຂົາໃຫ້ອໍານາຈໄວ້ໃຊ້-ກີຕ້ອງໃຊ້ ຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນຈາກເຫດຜູດຕັກລ່າວ

ກາຮົກທີ່ບຸຄຄລິນດ້ານໜຶ່ງມີອໍານາຈເໜືອ ແຕ່ໜ້າຍຄນອາຈມອງວ່າໄມ້ໃຊ້ອໍານາຈ
ຄວາມຈົງແລ້ວ ບຸຄຄລຸຜູ້ມີຮາກສູານຈົດໃຈສະສາມາດເຂົ້າຖິ່ງຮຽມ ຍ່ອມຮູ້ໄດ້ວ່ານັ້ນຄືອ
ກາຮົກໃຊ້ອໍານາຈອ່າງເຂົ້າຖິ່ງເຫດຜູດແລ້ວພຸລື່ທີ່ແທ້ຈົງ ທາກເປັນເພຣະຜູ້ຄືອໍານາຈຮູ້ຈັກເປີ່ຍິນ
ຈາກດ້ານໜຶ່ງມາສູ່ອີກດ້ານໜຶ່ງອ່າງຜູ້ທີ່ຍົງກິດສັຈຮຽມຂອງທັກສອງດ້ານ ເພື່ອນຳມາໃຊ້ຮ່ວ່າງ
ຊີວິຫຼຶງມີຮາກສູານອູ້ຄົນລະດ້ານໄດ້ອ່າງສອດຄລັງກັນກັບຄວາມຈົງທີ່ພື້ນຮານ ໂດຍເພະ
ອ່າງຍິ່ງເນັນກະແສ່ໜຶ່ງໄລສູ່ດ້ານທີ່ຍູ້ໃນຮະດັບຕໍ່ກ່າວ່າ ເປັນຮຽມຫາຕີ

ອໍານາຈອັນມີພື້ນຮານອູ້ໃນຄົນທີ່ເປັນຝ່າຍຄືອໍໄວ້ໃນມື່ອແໜ້ນກວ່າອັກຝ່າຍໜຶ່ງນັ້ນ
ຫາໃຊ້ເປັນຂອງຮຽມຫາຕີໄໝ່ທາກມີຄົນອື່ນເປັນຝ່າຍກຳໜາໃຫ້ໃຊ້ ແຕ່ກາຮົກຈະໃຫ້ຍິ່ງໄຮ
ຍ່ອມຂຶ້ນອູ້ກັບຄຸນສມບັດວາຍໃນຮາກສູານຂອງຜູ້ໃຊ້ວ່າ ມີກວະຮູ້ຕົນເອງເປັນຮຽມຫາຕີອູ້
ໃນຮາກສູານຫີ່ອເປົ່າ ທາກມີຈົງຍ່ອມສາມາດປັບປຸງເປີ່ຍິນຈາກຈົດໄດ້ສຳນັກໃຫ້ອີກດ້ານ
ໜຶ່ງຂອງກະແສ່ໜຶ່ງມີໃຫ້ຮູ້ວັດຖຸ ໄດ້ມີໂຄກສເຂົ້າໄປສັມຜັສ ຍ່ອມເຫຼື່ອມັນໄດ້ວ່າເປັນວິທີກາງ
ນຳສູ່ກາຮົກແກ້ບັງຫາອ່າງເຖິງຮາກສູານຈົງ ທີ່ຈົດໃຫ້ອີກດ້ານໜຶ່ງຍ່ອມພັດທະນາຄານໄ້ເຈີ້ງຂຶ້ນ
ມາບນພື້ນຮານທີ່ກລ່າວໄດ້ວ່າ ພົງພາຕນເອງ ອ່າງຈົງຈັງດ້ວຍ

ໃນມື່ອກາຍໃນກະແສ່ຊີວິຫຼຶງແຕ່ລະຄນມີປົງບັດກັບປະຍິດທຸນວານອູ້ໃນວັງຈັກເດືອຍ
ກັນອ່າງຕ່ອນເນື່ອງເປັນສັຈຮຽມເພື່ອໃຫ້ຊີວິຫຼຶງວິທີສູ່ກາຮົກຄວາມຈົງໄດ້ລຶກທີ່ຍິ່ງຂຶ້ນເຮືອຍ ຈ
ແລ້ວຍິ່ງກວ່ານັ້ນ ໃນອີກດ້ານທີ່ ກາຮົກປົງບັດທີ່ມີໂຄກສັມຜັສກັບຄວາມຈົງຂອງສຽງຫຼື
ແລ້ວສິ່ງທັກຫລາຍທີ່ປະກາງຫລາຍຫລາຍເປັນຮຽມຫາຕີອ່າງອີສະ ຍ່ອມຄືອເປັນສິ່ງກຳໜາດ
ຮາກສູານຕົນເອງ ນຳສູ່ກາຮົກຮູ້ປະຍິດຕ້ອນເປັນດ້ານທີ່ບຸຄຄລື່ນເປັນຝ່າຍກຳໜາດ ໄດ້ຄື່ງ
ຄວາມຈົງລຶກທີ່ຍິ່ງຂຶ້ນເຮືອຍ ຈ

ທາກບຸຄຄລຸຜູ້ຄືອໍານາຈເໜືອກວ່າ ເປັນຜູ້ຮູ້ແລະເຂົ້າຖິ່ງຄວາມຈົງ ຍ່ອມມີຮຽມຫາຕີ
ຄວາມຮູ້ສຶກກາຍໃນຮາກສູານດ້ວຍເອງທີ່ໜ້າຫຼືກັບກາລົງປົງບັດອ່າງຈົງຈັງແລ້ວດ້ວຍໃຈ
ຈົງ ວ່າມກັບຜູ້ທີ່ດ້ວຍອໍານາຈຈົງຈັງນອ່າງເຄີຍນໍາເຄີຍໄລ໌ແລ້ວເສມອດັນເສມອປລາຍ

ບຸຄຄລຸທີ່ຮາກສູານປລອດຈາກກວາງຢືດຕິດອູ້ດ້ວຍດ້ານອັນເປັນຮູ້ວັດຖຸຂອງສິ່ງຕ່າງ ຈ
ທີ່ປະກາງອູ້ໃນກະແສ່ສິ່ງແວດລົມຍ່ອມເຂົ້າໃຈໄດ້ລຶກທີ່ວ່າ ລັກຂະະຂອງພຸດທິກຣມທີ່

กล่าวมาเนี้ยคือการใช้อำนาจจากผู้มีอำนาจเห็นอกว่าเพระหากบุคคลผู้ลงปฏิบัติร่วมด้วยไม่มีอำนาจเห็นอกว่า ความซาบซึ้งและรู้สึกครั้กระอันถือเป็นฐานพลังสร้างสรรค์ที่แท้จริงและมีอำนาจปรับเปลี่ยนเงื่อนไขในตนเองจากวิถีทางซึ่งผิดมาสู่สิ่งถูกต้องโดยแท้ย่อมไม่บังเกิดขึ้น

สื่อกระแสอำนาจแม้มีฐานอยู่ที่ด้านรูปวัตถุ หากนำไปใช้กับอีกคนหนึ่งซึ่งอยู่กันคนละระดับวัตถุอันเป็นพื้นฐานของชีวิตในแต่ละช่วงซึ่งมีเหตุมีผลสัมพันธ์ถึงจิตใจของแต่ละด้าน หากมองสองด้านร่วมกันแม่ด้านหนึ่งจะมีอำนาจพื้นฐานที่เหนือกว่าจริง ๆ แล้วก็เป็นสัจธรรมของการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางภาวะหลักหลายที่ปรากฏในแต่ละช่วงของแต่ละชีวิต หากใช้การนำเอาด้านรูปวัตถุมาเป็นเรื่องจริงจัง นำไปยัดเยียดใช้กับอีกด้านหนึ่งไม่

แต่หากนำใช้กับคนเองสิ คงจำเป็นต้องรักษาด้านรูปวัตถุไว้อย่างชัดเจน ดัง เช่นที่หลักธรรมได้ชี้แนะไว้ว่า จงเป็นบุคคลผู้กล้าที่จะบังคับตนเอง เนื่องจากศัตรูที่ รายที่สุดคือตนของนั้นเอง

จึงสรุปได้ว่า การลงปฏิบัติจริงร่วมกันกับผู้ด้อยอำนาจกว่าตน ไม่ว่าระหว่างพ่อแม่กับลูก ครุภัณฑ์ ผู้บริหารในองค์กรจัดการซึ่งหลักทรัพย์ด้วยรูปลักษณะ ผู้มีฐานะเหนือกว่ากับผู้ซึ่งมีชีวิตยังด้อยกว่า รวมถึงผู้บริหารประเทศในระดับต่าง ๆ กับประชาชนทั่วไป หากมีความรู้สึกเป็นธรรมชาติอยู่ในรากรฐานจิตใจของผู้มีอำนาจเหนือกว่าแต่ละคนหากใช้เป็นการไม่ใช้อำนาจไม่ หากเป็นการใช้อย่างผู้รู้จักปรับระหว่างสองด้านได้อย่างสอดคล้องกันกับเหตุอันเป็นสัจธรรมของแต่ละด้าน หรืออาจกล่าวว่า เป็นการปรับเปลี่ยนจากฐานธรรมชาติของด้านหนึ่ง มาสู่ฐานธรรมชาติของอีกด้านหนึ่ง อย่างสอดคล้องกันกับสิ่งที่เป็นความจริงที่ปรากฏอยู่ในรากรฐานทั้งสองด้านนั้นเอง ซึ่งหมายความว่า บุคคลผู้ด้อยอำนาจเหนือกว่า จำเป็นต้องรู้และยอมรับความจริงในตนเองได้ก่อนอื่น จึงจะสามารถรู้ความจริงในเพื่อนมนุษย์และปรับเปลี่ยนสิ่งที่สัมพันธ์กับรากรฐานตนเองได้โดยแท้

บุคคลใดผู้ยืนอยู่ในด้านที่มีอำนาจเหนือกว่าคนในอีกด้านหนึ่ง หากมีภาวะยึด

ติดด้านซึ่งเป็นรูปวัตถุของสิ่งต่าง ๆ เป็นความจริงอยู่ในรากฐานตนเอง นอกจากมองประเด็นที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดไม่เห็น-รับฟังแล้วเข้าใจไม่ถึง ตนเองในสภาพจุดยืนที่เป็นจริง นอกจากไม่อาจแสดงความสามารถในการพัฒนาคนผู้ซึ่งชีวิตยังคงด้อยกว่า หรือตกอยู่ใต้อำนาจโดยหน้าที่ซึ่งพึงมีความรับผิดชอบตามกฎหมายชาติแล้ว พฤติกรรมใด ๆ ซึ่งกำหนดขึ้นโดยคนลักษณะเช่นนี้ยอมส่งผลทำลายบุคคลอื่นสิ่งอื่นซึ่งอยู่ร่วมกระแสสังคมกับตน ในขณะที่ตนเองก็อาจยังคงเชื่อว่ากำลังกระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ จนกว่าจะถึงจุดอันเป็นที่สุดของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มนุษย์ผู้เกิดมาและดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ต่างก็เป็นธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้แก่กันและกัน อันถือเป็นสัจธรรมโดยแท้ ไม่ว่าจะมองจากด้านโลกสู่ธรรม หรือจากด้านธรรมสู่โลก เช่นเดียวกันกับการมองจากปฏิบัติสู่ปริยัติและจากปริยัติสู่ปฏิบัติ หากการศึกษาสามารถพัฒนารากฐานแต่ละคนให้สามารถหยั่งลงลึกสู่สิ่งนี้ได้สำเร็จ โลกย่อมมุ่งวิถีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสุข หาที่หวานกลับมาสนองความต้องการอันแท้จริงของแต่ละคนได้ด้วยตัวของมันเอง

แต่เมื่อกล่าวมาถึงจุดนี้ ก็ควรหวนกลับไปมองสู่อีกด้านหนึ่งอันถือเป็นฐานที่แท้จริงและกล่าวได้ว่า ก่อนที่เราจะมุ่งคิดถึงความสุขความสงบเย็นของมนุษย์โลกตัวเราเองจำเป็นต้องไม่ตกอยู่ในสภาพะที่มองอะไร ๆ ก็เบรียบเสมือนว่าเราแบกโลกไว้คนเดียว เพราะแท้ที่จริงแล้วชีวิตแต่ละคนที่เกิดมาและตายไปในที่สุด ก็คือสัจธรรมของสิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ในกระแส และเพียงช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นหากมองได้ถึงย่อเมี้ยนทางออกซึ่ง ณ จุดนี้ยอมข้อยกับสิ่งซึ่งตนเองเข้าถึงและเห็นได้เอง อันเป็นภาพที่เห็นได้เฉพาะตัวโดยที่เชื่อมั่นได้ว่าคือของจริง ●

มอบปัญหาสิ่งแวดล้อม จากกรรม堪ະກາບສັບຄມ

គ.ຮ.ພີ ສາຄຣິກ

หน่วยงานของประเทศกำลังพัฒนา การมองปัญหาต่าง ๆ ที่ปรากฏใน
กระแสชีวิตประจำวัน มักมีแนวโน้มมุ่งเน้นเห็นได้แต่ภาคเฉพาะหน้าอย่าง
เด่นชัดมาก ซึ่งนอกจากผลการแก้ไขทำให้ไม่ได้ผลจริงจังแล้ว ยังเป็นการลั่นสม
ปัญหาไว้ลึกซึ้ง ทำให้รุนแรงยิ่งขึ้นในอนาคตด้วย

ทั้ง ๆ ที่ในกระแสบรรยายกาศก็ได้มีการประภากเป็นครั้งคราวว่า ปัญหาต่าง ๆ
เป็นสิ่งเกิดจากคนทั้งสิ้น การแก้ไขต้องคิดแก้ที่คน แต่จากภาพการปฏิบัติจริง ก็ยัง
สะท้อนให้เห็นว่า มิได้มุ่งพิจารณาปัญหาที่คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถึงเงื่อนไขที่อยู่ใน
รากฐานจริง ซึ่งเป็นเหตุให้คนทำลายสิ่งแวดล้อม

แม้ปัจจุบันนี้การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีแนวโน้มเสื่อม
โทรมยิ่งขึ้น จะได้ส่งผลกระทบทำให้มนุษย์รู้สึกเดือดร้อน แต่เนื่องจากหลักความจริง
ประการหนึ่งที่ว่า มนุษย์แต่ละชีวิตก็มี กระแสการเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องกันมา
และอยู่ร่วมกัน ต่างก็ปรากฏฐานจิตใจ ตื่นลึก กว้างแคบ ไม่เท่ากัน และยังมีลักษณะ

ของเงื่อนไขแตกต่างกันด้วย ดังนั้นการแสดงออกของแต่ละคนจึงแตกต่างกันไป

บุคคลได้มีรากฐานจริงของความเป็นมนุษย์ หยิ่งผลได้ถึงหลักธรรมชาติอย่างลึกซึ้งย่อมแสดงความรับผิดชอบออกจากใจจริง แต่บุคคลใดที่รากฐานตนเองตกอยู่ในสภาพด้านເບີນ ຍ່ອມຍັງຄະລະເວັນໄມ້ໄດ້ທີ່ຈະໃຊ້ສາການການຟ່ເໜ້ນນີ້ເປັນໂຄກສະແວງຫາຜຸລປະໂຍ້ນສ່ວນຕົນ ຈາກເພື່ອນມານຸ່ຍ່ທີ່ກຳລັງຮູ້ສຶກເດືອດຮ້ອນ ໄມມາກົດໜ້ອຍ

ມີປັ້ງຫາສຳຄັນປະເດີນໜຶ່ງ ທີ່ນໍາສຳໃຈນຳມາສຶກສາຄັນຫາເຫດຸພລ ກລ່າວົກົດ “ໃນກະແສສັກມຂອງປະເທດກໍາລັງພັນນາໄດ້ທ້າວ່າ ໄປ ຊິ່ງປະເທດໃນກລຸ່ມນີ້ຢູ່ໃນແນບເສັນຫຼຸນຍໍສຸດຂອງໂລກທີ່ມີສັກພາກກຸມສາສົກຮ່ອງຢູ່ໃນເຂດຮ້ອນ ຊິ່ງໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມານຸ່ຍ່ເໜີວ່າເປັນແຫລ່ງທີ່ອຸດມສມນູຽດຕ້ວຍທິພຍາກຮ່ວມໝາດນາຈີນດອນລ້ວນເປັນສິ່ງປ່າດຖານຂອງໜຸ່ງທຸກໆຈາກທຸກໆມຸນໂລກ

ຈາກອົດສູ່ປັ້ງຈຸບັນ ສະຫຼອນໃຫ້ເຮົາເຫັນກາພໄດ້ເດີນຫັດຍື່ງໜຶ່ງວ່າ ກະແສກາຍໃນກລຸ່ມປະເທດດັ່ງກ່າວ ມີການອົງປັ້ງຫາຮ່ວມໝາດນີ້ແລະສິ່ງແວດລ້ອມ ຕລອດຈົນກໍາທັດວິທີທາງແລະວິທີການແກ້ໄຂ ດ້ວຍທຣາສະທິ່ມຸງໄປຢັງດ້ານເທິດໄລຍີເປັນສ່ວນໃຫຍ່ໄດ້ເພາະອ່າຍ່ຍື່ງວິທີທາງການອົງຈາກຄົນໃນກລຸ່ມຊື່ງເຂົ້າສູ່ຮະນວມອໍານາຈົບວິທາຮແຈ້ດກາຮ

ມີຈຳນວນໄມ້ມາກັນກັບແລະເປັນກລຸ່ມບຸດຸລີ່ງຍູ່ບັນຮາກຮ້ານອີສະ ທີ່ມອງດ້ວຍທຣາສະທິ່ມຸງໃຫ້ຫັດສັກມສາສົກຮ່ອງມານຸ່ຍ່ສາສົກຮ່ອງຢູ່ໃນສຳຄັນ ໂດຍເຂົ້າພະຍ່າຍື່ງການອົງຈາກດ້ານດັ່ງກ່າວ ທາກບຸດຸລີ່ງມີມາກຮ້ານປລອດຈາກກວາງຍືດຕິດດ້ວຍອົກທີ່ພລຂອງຮູ້ປັດຕຸ ຍ່ອມສາມາດຝັ່ງເຂົ້າກຳລັງກາພທີ່ເປັນແກ່ນແກ້ຂອງປັ້ງຫາໄດ້ໄມ້ຢາກ

หากເຮົາຍືນຍາເອຫາລັກຄວາມຈົງທີ່ກົດ້ວັນກັນສຳຄັນຂອງການສຶກສາປະກາຮນທີ່ນຶ່ງມາໃຊ້ເພື່ອການພິຈາറານິກົດ “ການປັ້ງປຸງແປ່ງປົງຂອງສິ່ງທັງໝາຍທັງມາລທີ່ມີກະແສສັກພັນນີ້ ດີງຈຶ່ງກັນແລະກັນກົວທີ່ຂົວມານຸ່ຍ່ ລ້ວນມີເຫດຸມມີມລ່ວມກັນກໍາທັດວິທີຂົວມານຸ່ຍ່ດ້ວຍກັນທັງສັນ ກັນອົກດ້ານນີ້ມານຸ່ຍ່ກີ່ເປັນສິ່ງມີອົກທີ່ພລກໍາທັດວິທີການປັ້ງປຸງແປ່ງປົງຂອງສິ່ງທັງໝາຍເຫັນນີ້ດ້ວຍ”

หากຫວັງກັບໄປພິຈາറາສູ່ສູ່ດີດ ຈະພບວ່າມານຸ່ຍ່ເປັນລັກຂະແນນໜຶ່ງຂອງຂົວຕິ ທີ່ກ່ອກກຳເນີດມາຈາກຮ່ວມກັນກໍາທັດວິທີການປັ້ງປຸງແປ່ງປົງໃນກະແສສັກມສາດີໂດຍມີກົງຄວາມຈົງເປັນ

พื้นฐานกำหนด ดังนั้นเราจึงสามารถสรุปได้ในชั้นนี้ ด้วยความเชื่อมั่นอย่างชัดเจนว่า ชีวิตมนุษย์ทั้งหลายต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของกระแสภายในระบบธรรมชาติ

หากมีโอกาสควรรุ่งศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องราวของมนุษย์ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น “ถ้าเพียงกล่าวว่า “มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ หรือมีอ่อนไดตามมาอีกเกิด ดูจะเป็นเรื่องผิดเพินเกินไปสำหรับการนำมานำหนดคำจำกัดความของมนุษย์ให้กระจำงัดดั้ง”

โดยเหตุที่องค์ประกอบของมนุษย์นั้น หากมองด้วยทิศทางจากภายนอกเข้ามาอาจรู้สึกว่า มีสิ่งสำคัญอยู่ส่องส่วนคือ ร่างกายกับจิตใจ แต่ถ้ามองจากมนุษย์แต่ละคน ออกไปสู่บรรยายภาคที่มีสิ่งต่าง ๆ ชีวิตต่าง ๆ ประภูมิหลากหลายรูปลักษณะ และเมบทบทบาทเปลี่ยนแปลงอยู่ภายนอกให้สัมผัสถได้ รู้สึกได้ บุคคลผู้ที่รู้และเข้าถึงตนเองได้ แล้วย่อมรู้ได้ว่า “แต่ละคนรวมทั้งตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของระบบภายในกระแสธรรมชาติด้วย”

อนึ่งในเมื่อมนุษย์แต่ละชีวิตหาใช่คำรำงวิถีทางอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ หากมีการอยู่ร่วมกันและมีเหตุมิผลสัมพันธ์ถึงชีวีกันและกันอย่างปฏิเสธไม่ได้ ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่ซึ่งแต่ละคนควรทราบนักถึงได้อยู่เสมอ ก็คือ “มนุษย์แต่ละคนต่างก็เป็นบัวจัยสิ่งแวดล้อมแก่กันและกันเป็นธรรมชาติ จึงมีเหตุมิผลสืบเนื่องถึงการรู้หน้าที่ที่พึงปฏิบัติ แก่กันด้วยความเข้าใจและจริงใจต่อกัน โดยถือเป็นสัจธรรมของชีวิตแต่ละคน”

อนึ่ง ครรช.ซึ่งให้เห็นถึงความจริงซึ่งเป็นพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อม คือ “วิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์แต่ละคนที่ใช้โอกาสสัมผัสกับป่า ลักษณะและสภาพที่หลากหลาย รวมถึงกระแสการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ และปัญหาจากเงื่อนไขของสิ่งเหล่านั้น จากการปฏิบัติจริงซึ่งถือเป็นสืบที่แท้จริงของการเรียนรู้ ย่อมมีเหตุมีผลกำหนดวิถีการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของมนุษย์ กับอีกด้านหนึ่ง แนวคิดซึ่งแฟงไว้ด้วยเงื่อนไขที่เป็นสิ่งมีเหตุมีผลกำหนดลักษณะและทิศทางการปฏิบัติของมนุษย์ด้วย”

เรารึว่าหั้งสองด้านดังกล่าว เป็นสิ่งประกายอยู่ในกระแสวัลจักร ที่มีเหตุผลถึงวิถีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์องและสิ่งแวดล้อม การณ์จะนำไปสู่เหตุ

และผลที่มุ่งทิศทางสู่การสร้างสรรค์หรือทำลาย ย่อมขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่ว่า วิถีการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์แต่ละคนที่เดินโดยขึ้นมา มีอิสรภาพในการเรียนรู้จากของจริง เพื่อรักษาดุลในองค์ความรู้ไว้ให้อยู่อย่างมีเหตุมีผลได้เด่นชัดเพียงใดประการหนึ่งกับอีกด้านหนึ่ง ตนเองสามารถให้โอกาสแนวคิดและการปฏิบัติหมุนเวียนลีบซึ่งกันและกันได้อย่างคล่องตัวอีกประการหนึ่ง

ผลจากการแสเด็งกล่าว กับการรู้ได้เข้าถึงได้ชึ่งเหตุและผลที่แท้จริง ย่อมนำไปสู่การนำใช้ประโยชน์ โดยรู้ได้ว่า เมื่อใดควรนำด้านใดออกมามาใช้ประโยชน์ก่อน อย่างสอดคล้องกันกับสภาพความเป็นจริงของกรณีซึ่งปรากฏอยู่ภายนอกและเป็นเป้าหมายของเจตนาการณ์

อนึ่ง สิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่ปรากฏเปลี่ยนแปลงร่วมกันและให้มนุษย์บุคคล
ไดบุคคลหนึ่งสัมผัสได้นั้น จริง ๆ แล้วก็หาใช่มีเหตุมีผลสนองประโยชน์แก่ตนในด้าน
ร่างกายซึ่งเป็นวัตถุ เช่น ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งหุ่ม และยาภัชาราโคม แม้สิ่ง
แวดล้อม ซึ่งเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเองผู้ให้การ Jun Jeio เกื้อกูลด้วยวัตถุปัจจัยต่าง ๆ
เท่านั้น หากสิ่งสนองซึ่งควรถือว่า มีอิทธิพลและพลังสำคัญกว่าก็คือ ด้านที่ส่งผล
สัมผัสได้ถึงจิตใจซึ่งเป็นรากรฐานชีวิต ซึ่งมีอิทธิพลกำหนดแนวทางของการพัฒนา
ความคิดและวิถีการปฏิบัติของมนุษย์ให้มุ่งสร้างสรรค์หรือมุ่งทำลายได้ทุกสิ่งทุกอย่าง
เมื่อพิจารณาได้ลึกซึ้งถึงรากรฐานธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมาจะพบว่า หากได้รับ¹
โอกาสให้สามารถปฏิบัติในสิ่งซึ่งแต่ละคนมีความรักความสนใจ ในสิ่งใดก็ตาม ที่เป็น²
เพื่อนไปปรากฏอยู่ในกระแสจิตวิญญาณตนเองอย่างอิสระ ยอมมีความหวังที่จะسان³
วิถีทางสู่การสร้างสรรค์ได้อย่างจริงจัง กับอีกด้านหนึ่งก็ได้มาซึ่งการเรียนรู้ถึง⁴
สัจธรรมหรือเหตุผล ซึ่งมีสมดุลระหว่างกันและกันทั้งสองด้าน อันเป็นความสามารถที่⁵
ไม่ใช่ประโยชน์สู่การสร้างสรรค์ได้ทุกๆ เรื่อง

ธรรมชาติของมนุษย์ที่เริ่มต้นเกิดมา รากฐานจิตใจจะเน้นอยู่กับด้านวัตถุก่อนอื่น ทั้งนี้ก็เพื่อให้ร่างกายสามารถอยู่รอดได้เป็นประการแรก หากการเจริญเติบโตได้รับโอกาสจากอำนาจซึ่งอยู่เหนือกว่า สามารถเรียนรู้จากสภาพสิ่งทั้งหลายที่เป็นความจริง

ได้อย่างอิสระ ชีวิตย่อมมีกระแสภายในรากฐานที่ได้รับการฝึกฝนให้สามารถหยั่งรู้ถึงเหตุและผลซึ่งมีสมดุลระหว่างกันและกันทั้งสองด้าน เพื่อนำไปใช้กำหนดแนวทางปฏิบัติได้อีกด้านหนึ่งด้วย

หากมนุษย์อยู่บนสภาพพื้นฐานดังกล่าว แม้การสร้างความเจริญในด้านวัตถุให้แก่ตนเอง หรือสืบทอดไปถึงสังคม ย่อมสะท้อนกระแสซึ่งมีเหตุมีผลสร้างสรรค์เพื่อนมนุษย์และ สังคมซึ่งตนมีส่วนร่วมรับผิดชอบด้วย

วิถีทางสู่ความเจริญของแต่ละคน แต่ละชุมชน จนถึงแต่ละประเทศในโลกย่อมมีพิศวงที่มุ่งสู่ภาวะอำนาจที่สูงยิ่งขึ้น เป็นปัจจัยหลักและมนุษย์แต่ละคนในชุมชนเดียวกัน ที่มีการร่วมกันอยู่ ก็พบว่า มีอำนาจมากน้อยไม่เท่ากัน เป็นธรรมชาติ นับตั้งแต่ผู้ใหญ่กว่าผู้เยาว์กว่าไปจนถึงผู้มีอำนาจในการบริหารและจัดการที่เหนือกว่า กับผู้ซึ่งอยู่ใต้อำนาจตามระดับขั้นตอนก็ตี แม้จะห่วงผู้มีอำนาจในด้านวัตถุซึ่งใช้อำนาจความสะดวกสบายให้แก่การดำเนินชีวิต กับผู้ที่มีชีวิตตกอยู่ในสภาพที่ด้อยกว่า ซึ่งจะพบเห็นกันได้ทั่ว ๆ ไปเป็นกลุ่มใหญ่ในประเทศกำลังพัฒนา และสะท้อนภาพบัญชาช่องว่างระหว่างคนซึ่งอยู่ต่างขั้วกันดังกล่าวก็ตี

หากวิถีชีวิตคนผู้อยู่ในสภาพที่ถืออำนาจเหนือกว่า มีความเจริญลึกซึ้งยิ่งขึ้นด้วยรากฐานจิตใจตามขั้นตอนที่มีเหตุมีผล ย่อมมีความพร้อมทุกขณะในการใช้วิถีอำนาจเน้นให้โอกาสแก่ชีวิตเพื่อนมนุษย์ซึ่งยังคงด้อยกว่าตน ได้สามารถเจริญสู่วิถีทางที่เรียนรู้และสร้างคุณค่าแก่ตนเองจากรากฐานจริง และมีบทบาทเสริมสร้างให้สังคมสามารถสืบทอดสาระสำคัญสู่การสร้างสรรค์ความเจริญได้อย่างจริงจังด้วย

และบนหลักการพื้นฐานเดียวกัน หากมองสู่ประเทศไทย ที่ดำเนินวิถีทางอยู่ในโลกร่วมกัน ซึ่งหากมองสู่อีกด้านหนึ่ง ย่อมตระหนักได้ว่า จะอยู่ในโลกเพียงประเทศเดียวไม่ได้ แม้ว่าแต่ละประเทศจะมีระดับอำนาจแตกต่างกันไป สุดแล้วแต่ว่าประเทศไหนจะมีโอกาสก้าวหน้าไปก่อนและเป็นผู้นำอำนาจวัดจักรของการเปลี่ยนแปลงก็ตาม ยังมีอีกด้านหนึ่งซึ่งมีประเทศที่ด้อยกว่า แต่ในสภาพเงื่อนไขที่กล่าวถึงนี้ กลุ่มประเทศดังกล่าวที่สองกลับเป็นพื้นฐานซึ่งอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากร

ธรรมชาติ ทั้งในด้านปริมาณและความหลากหลายที่กว้างขวางกว่ามาก

หากวิถีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์แต่ละคนของแต่ละชุมชนและของแต่ละประเทศ โดยเฉพาะในด้านที่ต้องอ่านเจนกว่า มุ่งกระแสอ่านเจสู่ทิศทางที่ให้ความสำคัญ และถ่ายทอดกระแสในด้านมนุษยธรรมสู่ด้านที่ด้อยกว่า ให้มีโอกาสคิดและปฏิบัติการในการเรียนรู้ และสร้างสรรค์บนรากฐานธรรมชาติของแต่ละคนอย่างอิสระ กระแสที่มุ่งทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทุกรูปแบบ โดยกลุ่มคนซึ่งสภาพชีวิตยังคงอยู่ในภาวะด้อยกว่า ยอมปรับเปลี่ยนตัวเองมาเป็นกระแสซึ่งมุ่งอนุรักษ์ เพื่อใช้เป็นฐานรองรับการพัฒนานำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างจริงจัง

การพัฒนาจึงจะสมควรเรียกได้อย่างภาควิชานิรฟัย ในการพัฒนาที่แท้จริง ห้าใช้เพียงภาพสะท้อนที่ทำให้เห็นได้ว่า มีความหมายแค่ก่อสร้างวัตถุเท่านั้นไม่

ปัจจุบันนี้ ในบรรยายการสังคมของประเทศไทยกำลังพัฒนาได้สะท้อนภาพวิถีการเปลี่ยนแปลง ที่มาถึงขั้นซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่า มุ่งกระแสสู่คนละทิศทางจนถึงมีช่องว่างที่ส่งผลกระทบรุนแรงยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านที่มุ่งพัฒนาซึ่งแม้ว่ามีการนำเอารัฐธรรมนูญมาคิดร่วมวางแผนด้วย แต่ก็สะท้อนภาพกระแสที่มองข้ามความสำคัญของการเน้นวิถีชีวิตและคุณค่าความเป็นมนุษย์ของคนท้องถิ่น ซึ่งนับวันประเด็นนี้จะยิ่งห่างมากขึ้น หากกลับมีลักษณะที่มุ่งมองไปยังด้านรูปวัตถุที่อยู่บนฐานเทคโนโลยีอันเป็นเพียงสิ่งประดิษฐ์

หรือแม้มองธรรมชาติก็มีแนวโน้มมุ่งมองไปยังด้านวัตถุซึ่งอยู่ภายใต้อุปกรณ์ทางการและชีวิตคนอย่างเด่นชัด ความจริงแล้ว ธรรมชาติได้กำหนดให้วิถีชีวิตคนท้องถิ่นได้เจริญขึ้นมาด้วยมีรากฐานจิตใจตระหนักรถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งอยู่กับท้องถิ่นเป็นหน้าที่หลัก รวมถึงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นด้วย

ผลจากการเกิดช่องว่างกว้างมากขึ้นก็คือ ทำให้กระแสการอนุรักษ์ซึ่งมีระบบจริงๆ ทำลาย และชีวิตคนในท้องถิ่นต้องสูญเสียคุณค่าที่แท้จริงลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ดังได้กล่าวไว้แต่เริ่มแรกแล้วว่า มนุษย์ที่อยู่ร่วมกัน ดำเนินวิถีชีวิตร่วม

กัน เป็นสิ่งแวดล้อมแก่กันและกันในขั้นพื้นฐาน โดยเหตุที่มนุษย์มีเงื่อนไขที่กำหนด
กระแสทำลายหรือสร้างสรรค์อยู่ในรากฐานตนเอง ดังนั้นการที่มนุษย์ทำลายเพื่อน
มนุษย์ด้วยกันจึงควรถือเป็นลักษณะการทำลายสิ่งแวดล้อม ซึ่งกำหนดวิถีทางของ
กระแสที่นำไปสู่การทำลายสิ่งแวดล้อมในลักษณะอื่น ๆ อย่างเป็นระบบ ดังเช่นที่
เห็นได้ชัดเจนในปัจจุบัน

เพื่อให้สามารถเห็นภาพปัญหาได้ทั้งระบบและเลือกซึ่งยิ่งขึ้น จึงขอให้ห่วงกลับไปพิจารณาบททวนสุ่ประวัติศาสตร์ที่เป็นมาแล้ว สถาบันศูนย์สูตรของโลกซึ่งพื้นฐานทางกฎหมายได้กำหนดตัวเองไว้เป็นเขตต้อน และเป็นแหล่งซึ่งมีสิ่งธรรมชาติที่หลากหลายด้วยรูปลักษณะมากที่สุด ทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตซึ่งร่วมกระแสการเปลี่ยนแปลงกันอยู่อย่างเสริมสร้างพื้นฐานให้แก่กันและกัน ซึ่งในกระแสความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ ที่อาศัยอยู่ในทุกแหล่งความแตกต่างด้วยสภาพทางกฎหมายของโลก มุ่งมองมาอย่างสนใจอย่างใดมาใช้ประโยชน์ โดยที่เรียกว่า “ทรัพยากรธรรมชาติ” ซึ่งในแหล่งนี้เองก็มีมนุษยชาติซึ่งมีรากฐานอยู่กับท้องถิ่นกระจายร่วมอยู่ในระบบด้วย

ภาพที่สะท้อนเงื่อนไขสัจธรรมประเด็นหนึ่งก็คือ คนซึ่งมีรากฐานชีวิตอยู่ต่างสากลทางภูมิศาสตร์และต่างถิ่น มีความกระตือรือร้นอย่างได้อยู่ในรากฐาน ส่วนคนท้องถิ่นเองกลับแหงไว้ด้วยกระแสความเคยชิน ทำให้เดียวชาต่อสิ่งซึ่งตนเองมีอยู่ ศักยภาพที่แตกต่างกันซึ่งถูกกำหนดโดยเงื่อนไขภายในรากฐานดังกล่าว ได้อธิบายให้คนต่างถิ่นเข้ามาดันหา พร้อมกับใช้เทคโนโลยีซึ่งฝ่ายตนประดิษฐ์ขึ้นจากการนำเอารัตถธรรมชาติมาใช้ นำตนเองขึ้นมากระทำการเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการกลับไป

ไม่เพียงเท่านั้น ยังได้ใช้โอกาสซึ่งฝ่ายตนก่ออำนวยพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะของเทคโนโลยีที่สนองอารมณ์ทั้งในด้านความสะดวกสบายและความสวยงามที่เหนือกว่า เช้ามาเผยแพร่ด้วยกลยุทธ์ทางการเมือง ทำให้คนห้องถินตกอยู่ในสภาพยึดติดรัฐชาติ เป็นการเปลี่ยนจากการฐานห้องถินมาเป็นฐานห้องที่อยู่

ในทำมือคนต่างถิ่นลึกซึ้งมากขึ้น ทำลายความรัก ความหวังแห่งและการรู้คุณค่า ทรัพยากรและกระแสวัฒนธรรมที่ควรมีอยู่ในราชฐานตนเอง และเปลี่ยนแปลงมาสู่ ความรุนแรง สูญเสียมากขึ้น

วิถีการทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของประเทศต่าง ๆ ในเขตตอนของ โลกจึงไม่เพียงยากแก่การปรับเปลี่ยน หากยังมีการ-san กะรัสต่อเนื่องกันมาด้วย แนวโน้มที่รุนแรงและลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระแสการการทำลายราชฐาน ความเป็นมนุษย์ได้แทรกซึมเข้าสู่ระบบการจัดการศึกษา ซึ่งมีการผลิตคนเข้าสู่ระบบ อำนาจบริหารและจัดการทรัพยากร เน้นทรัพยากรมนุษย์ ค่านิยมท้องถิ่นก็ถูกกำหนด ให้ปรับเปลี่ยนทิศทางไปสู่กระแสซึ่งรับใช้ความต้องการของชนต่างถิ่นต่างวัฒนธรรม ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ในช่วงหลัง ๆ แม้ว่าจะมองภาพภายนอกแล้วเห็นว่า การพัฒนาการศึกษา และงานอาชีพของประเทศซึ่งอยู่บนพื้นฐานของสภาวะกำลังพัฒนา hely ประเทศ มี ความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น แต่หากสามารถมองผ่านเข้าถึงไส้ในของระบบและโครงสร้างจะพบว่า ยังมีทิศทางกระแสที่มุ่งสนองประโยชน์แก่ชนต่างถิ่นต่างชาติ อยู่ เนื่องจากกระแสที่สนองคนท้องถิ่น และยิ่งมีความสัมบั赴ช้อนด้วยภาวะเหลือมล้ำของ อิทธิพลอำนาจยิ่งขึ้นไปอีก การจะปรับเปลี่ยนทิศทางของกระแสพื้นฐานให้มุ่งหัน กลับมาสนองประโยชน์แก่ชีวิตคนและชุมชนในท้องถิ่น ให้เป็นระบบที่ขอบด้วยเหตุ และผลได้อย่างจริงจัง จึงยังคงเป็นเพียงความหวังเท่านั้น

ยิ่งไปกว่านั้น ยิ่งกระแสความเจริญในด้านรูปแบบมีมากขึ้น อำนาจและอัตรา ความรุนแรงในการทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นฐานจริงของชีวิตการดำรง อยู่ของตนเอง ก็ยิ่งทวีความรุนแรง และสานตนาهجอกไปเป็นระบบที่ครอบคลุมทั้ง กระบวนการ การ แม้การทำลายชุมชนท้องถิ่นด้วยการใช้อำนาจปฏิวัติรัฐประหาร ซึ่ง เป็นผลพวงระดับพื้นฐานกระแหน่งด้วย เนื่องจากระบบธรรมชาติของมนุษย์เป็น กระบวนการสิ่งแวดล้อมระดับพื้นฐาน ที่กำหนดกระแสการเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุก อย่างภายในซึ่งของการบริหารและการจัดการโดยคนด้วยกันเอง

ประเด็นสำคัญซึ่งถูกหยิบยกมาตั้งเป็นคำถามแต่เรกว่า เหตุใดกระแสภายในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาซึ่งเป็นแหล่งอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ จึงมองปัญหาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วยทัศนะที่มุ่งเน้นด้านเทคโนโลยีเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระแสการมองมาจากการในกลุ่มที่เข้าสู่ระบบอำนาจบริหาร และจัดการ จึงสะท้อนคำตอบที่เด่นชัดด้วยประการดังกล่าวแล้ว

และจากอิทธิพลของกระแสนี่ ที่เข้าไปแฝงอยู่ในรากฐานคน ยังกำหนดให้เน้นการใช้อำนาจที่มุ่งทิศทางจากนั้นสู่ล่าง บังคับเพื่อนร่วมห้องถึงกินร่วมชาติ โดยที่เชื่อว่าคือวิถีทางของการแก้ไขปัญหาที่ได้ผล ซึ่งจริง ๆ แล้ว กลับเป็นสิ่งสวนทิศทาง และเพิ่มอัตราเร่งของกระแสรการทำลายยิ่งขึ้นไปอีกเนื่องจากเป็นการเพิ่มกระแสรทำลายความรักความผูกพัน และความรับผิดชอบของคนห้องถึงแต่ละคน ซึ่งถือเป็นกระแสรอนุรักษ์ที่แท้จริง ซึ่งจากอดีตถึงปัจจุบันได้สูญเสียไปมากแล้ว ให้ประสบกับภาวะสูญเสียหนักขึ้นไปอีก

โดยหลักธรรมชาติซึ่งถือเป็นสัจธรรมระดับพื้นฐานของกระแสที่ปรากฏอยู่ในชีวิตมนุษย์แต่ละคนนั้นกระแสซึ่งถือเงื่อนไขโดยกฎตามจะหวนทิศทางกลับคืนสู่อิทธิทางหนึ่งได้ก็ต่อเมื่อสภาพการเปลี่ยนแปลงได้เป็นไปจนถึงจุดหนึ่ง อันเป็นจุดที่สุดของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏร่วมกันอยู่ในกระบวนการอำนาจที่กำหนดด้วยทิศทางนั้นทำให้อิทธิการหนึ่งไม่อาจหนีรับน้ำหนักต่อไปได้อีกแล้ว ซึ่งไม่มีบุคคลใดจะสามารถบอกได้ในอกจากเมื่อถึงจุดนั้น สัจธรรมบนพื้นฐานร่วมของทั้งสองด้านจะเป็นสิ่งบอกด้วยของจริงเท่านั้น

และเมื่อถึงจุดนั้น สังคมย่อมต้องพบกับความเสียหายของสิ่งต่าง ๆ ที่ปราบภัยอยู่ในระบบ แม้อาจต้องสูญเสียชีวิตคนห้องถินอย่างไม่เลือกพากเลือกกลุ่มได้. ●

สุขภาพองค์รวม

(HOLISTIC HEALTH)

ก.นพ.ประเวศ วงศ์

ก ขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามองในความหมายที่แท้จริง สุขภาพคือเป้าหมายของชีวิตและสังคม ในปัจจุบันยังมีความเข้าใจคำว่าสุขภาพคลาดเคลื่อน อันไปกำหนดให้ใช้วิธีการคับแคบและแยกส่วน ทำให้ “สุขภาพดีถ้วนหน้า” (Health For All) บังเกิดขึ้นไม่ได การที่จะบรรลุเป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้า” จำเป็นต้องมีการทบทวนแนวความคิด (concept) เกี่ยวกับสุขภาพและวิธีการ

สุขภาพคืออะไร

องค์กรอนามัยโลกให้คำจำกัดความว่า

“Health is complete physical, mental and social well being,...”

หรือ

“สุขภาพคือสุขภาวะโดยสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม....”

ซึ่งเป็นความหมายที่เข้มข้นและครอบคลุมมาก เพาะะต้องตีความหมายให้ละเอียดลงไปอีกว่า

สุขภาวะโดยสมบูรณ์ทางกาย หมายถึงอะไร
สุขภาวะโดยสมบูรณ์ทางจิต หมายถึงอะไร
สุขภาวะโดยสมบูรณ์ทางสังคม หมายถึงอะไร

และ

สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคม เกี่ยวข้องกันอย่างไร
โดยความหมายข้างต้นสุขภาพก็คือความสุขหรือคุณภาพชีวิตนั้นเอง ซึ่งไม่
ใช่แต่เพียงว่าเป็นโรคหรือไม่เป็นโรคอะไรเท่านั้น

ในทางพุทธศาสนาใช้คำว่า อิสรภาพ

อิสรภาพหมายถึงการหลุดพ้นจากความบีบคั้น ความบีบคั้นก็คือความอึดอัด
ขัดข้อง การตกอยู่ในความไม่รู้ การถูกกระทำ การทำอะไรไม่ถูก การมีความทุกข์
หรือการไม่มีสุขภาวะนั้นเอง

อิสรภาพมี 4 ประการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน คือ

1. อิสรภาพทางกายหรือทางวัตถุ เช่น การไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเกินไป
การไม่เป็นโรค ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

2. อิสรภาพทางสังคม เช่น การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว ใน
ชุมชน ในสังคม และในโลกนี้ยอมรับถึงการมีประชาธิปไตย การกระจายอำนาจ
การมีส่วนร่วม ความเสมอภาคและภารträราภาพด้วย

3. อิสรภาพทางจิต เช่น การมีจิตใจที่ดี มีความสงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดจาก
ความครอบงำของกิเลสตันหาที่บีบคั้นตัวเอง และบีบคั้นผู้อื่น

4. อิสรภาพทางปัญญา เช่น การมีโอกาสและสามารถรับรู้โลกตามที่เป็นจริง
มีการเรียนรู้ที่ถูกต้อง เข้าใจโลกและเข้าใจตนเองจนเป็นอิสระ และมีพุทธิกรรมที่ดี

ตามนั้นอิสระภาพก็คือ ความสุข หรือสุขภาวะหรือคุณภาพชีวิต และเป็น
ระบบชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งหมดนั้นเอง และเป็นอันเดียวกับศีลธรรม หรือ
จริยธรรม

สุขภาพจึงเป็นองค์รวม ไม่ใช่แต่เพียงเป็นเรื่องของมดหมอ หยูกยา โรงพยา-

บาล เท่านั้น ซึ่งเป็นเพียงบางส่วนหรือแยกส่วน

สุขภาพเกิดจากอะไร

โดยคำจำกัดความของสุขภาพดังกล่าวข้างต้น สุขภาพย่อมไม่ใช่ขึ้นอยู่แต่กับผู้เชี่ยวชาญและโรงพยาบาลเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

โดยหลักวิชา สุขภาพขึ้นกับองค์ประกอบ 3 ประเภท คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล
2. สิ่งแวดล้อม
3. ระบบบริการ

ซึ่งจะขยายความพอเป็นสังเขป ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล - กรรมพันธุ์

พฤติกรรม

ความเชื่อ

จิตวิญญาณ

กรรมพันธุ์ มีส่วนกำหนดสุขภาพที่สำคัญ แต่ไม่สัมบูรณ์ (absolute) เพราะขึ้นกับพฤติกรรมด้วย เช่น คนมียืนสูงหรือกรรมพันธุ์ที่จะเป็นเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ถ้ามีพฤติกรรมที่ป้องกัน เช่น การออกกำลังกาย บริโภคอาหารถูกต้อง ไม่เครียด กรรมพันธุ์นั้น ๆ ก็ไม่แสดงออก

พฤติกรรม ซึ่งภาษาธรรมะเรียกว่า กรรม มีส่วนกำหนดสุขภาพอย่างสำคัญยิ่ง เช่น พฤติกรรมการกินอาหารมีส่วนสำคัญในการเป็นหรือไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจมะเร็ง พยาธิต่าง ๆ และโรคอื่น ๆ พฤติกรรมสูบบุหรี่ พฤติกรรมดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมของการออกกำลังหรือไม่ออกกำลัง พฤติกรรมการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน หรือ พฤติกรรมเอรัดเอาเบรี่ยบ พฤติกรรมในการเจริญสติ เจริญสมาริ ฯลฯ ล้วนมีส่วนกำหนดสุขภาพทั้งสิ้น

ความเชื่อ (Belief) และจิตวิญญาณ (spirituality) มีผลต่อการเป็นโรคหรือไม่เป็นโรค และการหายหรือไม่หายจากโรค เช่น คนที่เชื่อว่าความเจ็บป่วยของเขาก็มาจากภูผีเข้า ถ้าทำพิธีไล่ผีทำให้โรคหาย หรือคนอีสานบางคนเชื่อว่าถ้าดูรำผีฟ้าจะช่วยให้โรคหายได้ แล้วปรากฏว่าหายจริง ๆ ก็มี คนที่เชื่อว่าถ้าบัปสสภาวะศักดิ์เจ้าแล้วจะเจ็บป่วยก็คงจะเจ็บป่วยจริง ๆ เมื่อพระพุทธองค์ทรงพระประชวรทรงให้พระสาวดโพธมังค์ เมื่อทรงสัตบันแล้วหายประชวรเป็นต้น

แม้แต่ยาที่แพทย์แผนปัจจุบันใช้แล้วได้ผล ส่วนใหญ่ไม่ใช่ได้ผลจากฤทธิ์จำเพาะของยา แต่ได้ผลจากความเชื่อของคนไข้วยานั้น ๆ จะทำให้เขายาหายป่วย การศึกษาวิจัยสมัยใหม่ช่วยให้เข้าใจดีขึ้นว่าความเชื่อมีผลผลกระทบต่อระบบชีววิทยาอย่างไร

วิธีการบำบัดต่าง ๆ เช่น รดน้ำมนต์ ทำบุญทำทาน ปล่อยนกปล่อยปลาให้วพระ ถือศีล การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ฯลฯ จึงมีผลโดยผ่านกลไกความเชื่อและจิตวิญญาณที่มีผลต่อระบบชีววิทยา และเป็นเรื่องที่รัตนธรรมยุกต์กับศีลธรรมด้วย ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะทางเทคนิคและเศรษฐกิจเหมือนการแพทย์แผนปัจจุบัน

2. สิ่งแวดล้อม
- ทางกายภาพ
 - ทางชีวภาพ
 - ทางสังคม

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย ขยายมูลฝอย สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น เชื้อโรค และพาหะนำโรค เช่น ยุง แมลงวัน แมลงอื่น ๆ สุนัขบ้า

สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การศึกษา กฎหมาย ความยากจน และความไม่เสมอภาค มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างสำคัญ ทิศทางการพัฒนาประเทศจึงมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ

3. ระบบบริการ
- การครอบคลุมและการเข้าถึง
 - ความหลากหลาย (พุลิกษณ์)
 - การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ

ระบบบริการต้องครอบคลุมและเข้าถึงได้โดยประชาชนทั้งหมด สุขภาพดี ก้านหน้าจึงจะเป็นไปได้ บริการที่จะกระจุกตัว แม้ดีเพียงใด ก็จะเป็นประโยชน์ เนพาะคนส่วนน้อย ไม่มีบริการระบบใดระบบเดียวที่เป็นประโยชน์สำหรับทุกคนและ ทุกเรื่อง ระบบบริการจึงควรมีความหลากหลายหรือพหุลักษณ์ เช่น มีทั้งแผนตะวันตก และแผนพื้นเมืองหรือแผนวัฒนธรรม วัฒนธรรมเป็นเรื่องของวิถีชีวิตของกลุ่มชน ซึ่งมีความหลากหลาย โดยอาศัยความเชื่อ ระบบคิด ประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ สะสมถ่ายทอดกันมา ฉะนั้นการแพทย์แผนไทย การนวด การรดน้ำมนต์ และ พิธีกรรมต่าง ๆ จึงมีความสำคัญสำหรับสุขภาพองค์รวม

การแพทย์ระบบวิทยาศาสตร์นั้นคนส่วนน้อยหรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นที่เกี่ยวข้อง ได้ แต่การแพทย์ระบบวัฒนธรรมคนทั้งหมดมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ถ้าบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขจะเป็นประโยชน์ต่อคนทั้งมวล การแพทย์ควรจะมีทั้งแผนวัฒนธรรมและแผนวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม

บริการจะมีแต่การตั้งรับคือปล่อยให้เจ็บป่วยแล้วรักษาอย่างเดียว ก็ไม่สามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้ จำเป็นต้องมีบริการด้านป้องกันและส่งเสริมสุขภาพได้ โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ป้องกันได้ด้วยพฤติกรรมและวัสดุ ถ้าประยุกต์การซื้อเครื่องบิน F-16 ลำเดียวก็เพียงพอสำหรับค่าวัสดุทั้งอัคเสบและโรคมะเร็งตับไปได้มากที่เดียว ฉะนั้นการจัดสรรงการใช้ทรัพยากรของประเทศไทยเกี่ยวข้องกับสุขภาพ นั่นก็คือการเมืองกับสุขภาพเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงกัน

โรคหายเพราะอะไรบ้าง

ถ้าเข้าใจว่าสุขภาพคืออะไรโดยครอบคลุม และสุขภาพเกิดจากอะไรตามที่ กล่าวมาถึงในข้อ 1 และข้อ 2 ก็อยู่ในฐานะจะเข้าใจว่าโรคหายเพราะอะไรบ้าง

เอกสารของสำนักงานคณะกรรมการประเมินเทคโนโลยี (Technology Assessment Board) ของรัฐสภาพเเมริกันกล่าวว่า การหายจากโรคไม่ถึงร้อยละ 20

ที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ นอกนั้นหายเพรະเหตุอືນ ເຊັ່ນ ພາຍເອງ
ຫຍາພຣະຄວາມເຂົ້ອຫຼວກຮ້າ ພາຍເພຣະກາຣໄດ້ຮັບຄວາມເອາໄສ່ ຍລຍ

ແນ່ນອນຄ້າເປັນໄສຕິ່ງອັກເສບຫຼືກະເພາະກະລຸ ກາຣຝາຕັດເປັນກາຣຝາທີ່ສຸດ
ຫຼືຄ້າເປັນປອດອັກເສບ ກາຣໃຊ້ຢາເພນີ້ລິລິນົກຈະໄດ້ຜລດີກ່າວກາຣໃຊ້ສມູນໄພຣ ແຕ່ພຸດ
ໂດຍຮົມແລ້ວໂຮກຍ້າໃໝ່ເຈັບສ່ວນໃໝ່ຫຍາພຣະວິທີກາຣອືນ ຈຶ່ງ ທີ່ອັກເໜີໂປ່ຈາກກາຣ
ໃຊ້ເທົກໂນໂລຍືສມັຍໃໝ່ເຮື່ອງນີ້ໃນແຕ່ລະສັງຄວາມຈະມີກາຣວິຈິຍ່ວ່າໂຮກຫຍາພຣະອະໄຣນ້າງ
ໜຶ່ງໃນແຕ່ລະສັງຄວາມຈະໄມ່ເໜືອນກັນ ເພຣະຂຶ້ນກັບວັດນຮຣມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ

ກາຣກາບວ່າໂຮກຫຍາພຣະອະໄຣນ້າງ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ກຳຫັດຍຸກສາສົກກາຣນັບດັບ
ຮັກໜ້າໄດ້ສອດຄລັງຖຸກຕ້ອງ ຄ້າໂຮກໄມ້ໄດ້ຫຍາພຣະເທົກໂນໂລຍືສມັຍໃໝ່ໄປເສີຍທັງໝົດ ແລ້ວ
ເຮົາໄປເນັ້ນທີ່ກາຣໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍຖຸກຄົນຕ້ອງຝ່າກກາຣຕຽບແລະຮັກໜ້າໂດຍເທົກໂນໂລຍືສມັຍໃໝ່ກີຈະ
ເປັນກາຣຝ່າຖຸກຕ້ອງ ແລະທໍາໃຫ້ໝົດເປັນປົງ ລໍາບາກ ແລະທໍາໄມ້ໄດ້ ຄວາຈະໃຊ້ກາຣນັບດັບ
ຮັກໜ້າໂດຍວິທີ່ຫລາກຫລາຍ (ກາຣແພທຍົພໍຖຸລັກໜ້ານ) ດ້ວຍ

ນ່າຈະມີກາຣແ່ງໂຮກຍ້າໃໝ່ເຈັບຫຼືອັບຢູ່ຫາເປັນ 2 ປະເກາໄໝ່ ຈຶ່ງ

(1) ຢູ່ຫາຊຸກເດີນ (Emergency)

(2) ຢູ່ຫາໄມ້ຊຸກເດີນ (Non-emergency)

ແລະໃຊ້ຍຸກສາສົກກາຣນັບດັບຮັກໜ້າຕ່າງກັນ ອີ່

ຢູ່ຫາຊຸກເດີນ ມາຍຄື່ງຢູ່ຫາທີ່ຮູນແຮງ ຮົດເວົ້ວ ແລະເປັນອັນຕາຍຄື່ງເຊີວິດ ຄ້າ
ຮັກໜ້າໄມ້ກັນທ່ວງທີ່ ຢູ່ຫາປະເການນີ້ຄວາມໃຊ້ກາຣແພທຍົພໍແນນປັຈຈຸບັນທີ່ເປັນເວັບກຣມຊຸກເດີນ
(Emergency Medicine) ສິ່ງຕ້ອງກາຣກາຈັດອົງຄົກແລະກາຣບົວຫາຈັດກາຣໃຫ້ກ່າວ່າເທົ່າທີ່
ມີໃນປັຈຈຸບັນ

ສ່ວນຢູ່ຫາໄມ້ຊຸກເດີນມີກາຣເລືອກທີ່ຫລາກຫລາຍ ເຊັ່ນ ປລ່ອຍໃຫ້ຫຍາເອງ ຊ້ອຍາກີນ
ເອງ ຮັກໜ້າແພນໄທຍ ໃຊ້ກາຣນວດ ກາຣກດຸຈຸດ ກາຣດັນ້າມນົດ ກາຣສະເດາະເຄຣະໜ້າ ທີ່
ເຮັຍກ່າວກາຣແພທຍົພໍຖຸລັກໜ້ານຫຼືກາຣແພທຍົພໍເຊີງວັດນຮຣມ ຮັມທັງກາຣໃຊ້ກາຣແພທຍົ
ແນນຕະວັນຕາມຄວາມແກ່ກຣນີ

ໂດຍສຽງ ກາຣນັບດັບຮັກໜ້າຄວາມີ 2 ປະເກາ ຕາມລັກໜ້າຂອງຢູ່ຫາ ອີ່

(1) ເວັບເກມນຸ້າເຂົ້າ

(2) การแพทย์พหลักษณ์

ถ้าได้มีการเรียนการสอนให้เข้าใจและสามารถแบ่งบัญญาได้แม่นยำ ทั้งในทางวิชาชีพและในทางสาธารณสุข และมีระบบบริการทั้ง 2 ประเภท การบำบัดรักษาจะมีประสิทธิภาพเป็นประযุชน์ต่อคนทั่วโลก และมีความบรรسانสอดคล้อง (harmony) ในสังคมมากขึ้น

สุขภาพสำหรับคนทั้งมวล-ทั้งมวลเพื่อสุขภาพ

(Health For All-All For Health)

เมื่อได้เข้าใจตามข้อ 1,2 และ 3 มาเป็นลำดับ ก็จะเห็นได้ว่าการที่คนทั้งมวลจะมีสุขภาพดีได้นั้น จะต้องใช้แนวคิดและวิธีการทั้งมวลเพื่อสุขภาพด้วย

สุขภาพไม่ควรจะเป็นเรื่องเฉพาะของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางจำนวนน้อยแล้วใช้ให้วิธีการที่จำกัดอีกต่อไป แต่จะต้องทำให้การแพทย์หายลึกลับ (demystify medicine) ให้สาธารณชนเข้ามาทำความเข้าใจและมีบทบาทให้มากที่สุด

คำว่าทั้งมวลเพื่อสุขภาพนั้นหมายถึงคนทั้งมวล องค์กร และวิธีการทั้งมวล เรื่องการต่อสู้กับความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นไม่ใช่ปล่อยให้เป็นเรื่องของหมอยาไปสู้กับโรคเท่านั้น แต่คุณอื่นๆ ควรมีบทบาทด้วย และให้วิธีการที่หลากหลาย

ตัวอย่าง เอียน กอร์เลอร์ สัตวแพทย์ชาวออสเตรเลียเป็นโรคมะเร็งที่กระดูก (osteogenic sarcoma) ซึ่งเป็นโรคที่ร้ายแรง แพทย์ตัดขาไปช้างหนึ่งแล้ว มะเร็งก็ยังคงลาม แพทย์บอกเขาว่าเขามีชีวิตอยู่อีกไม่ถึง 2 สัปดาห์

แต่ (1) เขามีเชื่อ เขารู้ว่าเขาจะต้องหาย นี่คือความเชื่อและการคิดทางบวก (positive thinking)

(2) เข้าคิดว่าโรคของเขามีใช่ปัลอยให้แพทย์เท่านั้นที่ไปสักกับโรค โดยตัวเขายังไม่มีบันทึกอะไรตัวเขายังจะต้องมีบันทึกในการสักกับโรคด้วย อุตสาหะอุตตโน

นาໂດ ເປັນແນວຄິດທີ່ສຳຄັງແລະລຶກມາກ

(3) ເຂົາແສວງຫວິທີກາຣຕ່າງ ຈະເຊື່ອ ທດລອງອາຫານນຳບັດແລະສາມາຟິນຳບັດ ກາຮົາສາມາຟິໃຫ້ເຂົາມີຄວາມສຸຂມາກ ມະເຮັງຄ່ອຍ ຈະຢູ່ໄປ ແລະຫາຍໄປໜົດ ໄນກຳລັນມາອີກ ພັນຈາກນັ້ນເຂົາມີລູກອີກ 2 ດວຍ ແລະໄດ້ຕັ້ງກຸ່ມ່າຍເຫຼືອຜູ້ປ່າຍມະເຮັງ (Cancer Support Group) ເນື້ອທຽບວ່າມີຄົນເປັນມະເຮັງ ກີຈະເຂົ້າໄປເປັນເພື່ອ ໃຫ້ ກຳລັງໃຈ ແນະນຳວິທີກາຣຕ່າງ ຈະຮັມທັງສອນກາຮົາສາມາຟິດ້ວຍ ປຣາກງົງວ່າໜ່າຍໃຫ້ຄົນເປັນມະເຮັງມີຄວາມສຸຂ້າພື້ນ ແລະບາງຄຸນຫາຍຈາກມະເຮັງ ບາງຄຸນຄື້ນກັບອຸທານວ່າ

"ອັນດີໃຈທີ່ເປັນມະເຮັງ ! ເພົ່າະໜ່າຍໃຫ້ພົບຄວາມສຸຂ້າພື້ນໃໝ່ເຄຍພົບມາກ່ອນ"

ປກຕິຄົນເປັນມະເຮັງຈະຕົກອູ່ໃນຄວາມກລ້ວ ແລະຄວາມວິຕົກກັງວລ ແພທີ່ຜູ້ເຂົ້າວິຊາຢູ່ຮັກຫາໂຮມມະເຮັງ (oncologist) ກີຢູ່ເກີນກວ່າທີ່ຈະມີເວລາມາສັນໃຈນຳບັດສກວະທາງຈິຕ ແລະສັງຄມ ກາຮົາທີ່ມີກຸ່ມ່າຍສາມັກຮ້ານມາຊ່ວຍໃຫ້ກຳລັງໃຈ ມາແນະນໍາເຮືອງຕ່າງ ຈະຮັມທັງສອນສາມາຟິໃຫ້ແນ່ນອນ ຍ່ອມກ່ອງໃຫ້ເກີດຄວາມອບອຸ່ນ ມີຂວັງແລະກຳລັງໃຈດີຂຶ້ນ ສາມາຟິຍັງໜ່າຍໃຫ້ເກີດຄວາມສົງບະແລະຄວາມສຸຂ້ອຍ່າງທີ່ໄມ່ເຄຍເຈືອມາກ່ອນ ແລະມີຜລຕ່ອຮະບນກຸມື້ຄຸມກັນຂອງຮ່າງກາຍເຊື່ອໄປຕ່ອສູ້ກັບໂຮຄໄດ້ດີຂຶ້ນ

ດ້ວຍປະກາຣະນີ້ ຈຶ່ງໄມ່ເປັນທີ່ສົງສ້າເລີຍວ່າ ອຸ່ນກາພ໌ຈິຕຂອງທັງຜູ້ປ່າຍ ແລະຜູ້ທີ່ໄປໜ່າຍເຫຼືອຈະດີຂຶ້ນແລະຈະເຫັນໄດ້ວ່າກະບວນກາຮົບຮັດຮັກຫາ ກະບວນກາທາງຈິຕ ແລະສັງຄມ ຕິລ໌ຮຽມແລະຄຸນກາພ໌ຈິຕ ມົງຽນກາຮົາເປັນອອງຄໍຮົມ

ໃນແນວຄິດແລະວິທີກາຣແທ່ງທັງມາລເພື່ອສຸຂພາພນັ້ນ ຖຸກຄົນແລະອົງຄົກມືບຖາກໄດ້ໜົດ ເຊັ່ນ ຕານເອງ ຢູ່າຕີພື້ນອັນ ເພື່ອນຝູ່ ຜູ້ມະໜູນ ໂຮງເຮັນ ພະ ວັດ ຕີລົບນ ສ່ອສາຮມາລ່ານ ອຸ່ນກິຈອຸດສາຫກຮົມ ໂຮງງານ ກອງທັພແລະໃຊ້ວິທີກາຮົກຖຸກ ຈະອ່າງ ເຊັ່ນ ກະບວນກາທາງສັງຄມທີ່ສັນບສຸນຂວັງແລະກຳລັງໃຈ ອາຫານນຳບັດ ສິ່ງແວດລ້ອມນຳບັດ ໂຍຄະຮຽມນຳບັດ ເປັນຕົ້ນ

ເຮືອງສຸຂພາພມໃຊ້ເປັນເຮືອງເຮືອງແຍກສ່ວນເຂົາພາບຄົນ ບາງອອງຄົກ ແລະທາງເທັນີຄອີກຕ່ອໄປ ແຕ່ມົງຽນກາຮົາເປັນອອງຄໍຮົມທັງທຽບນະ ວິທີກາຮົາ ບຸກຄລ ອົງຄົກ ແລະຜລທີ່ໄດ້ຮັບ

ยุทธศาสตร์สุขภาพ-ยุทธศาสตร์สังคม

เนื่องจากสุขภาพองค์รวมหมายถึงบูรณาการทั้งทางทรรศนะ วิธีการ บุคคล องค์กร และผลที่ได้รับ ยุทธศาสตร์สุขภาพจึงเป็นยุทธศาสตร์ทางสังคมพร้อมกันไป ด้วยได้

ในสังคมที่รวมศูนย์อำนาจทางการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ การศึกษา สื่อมวลชน และค่านิยมหรือวัฒนธรรม สังคมจะเกิดความเครียด และความบีบคั้น มาก เพราะเป็นการปิดทางออกของบุคคล ชุมชน ห้องถิน อันจะนำไปสู่ความขัด แย้งและความรุนแรง มีความจำเป็นที่จะต้องกระจายอำนาจทุก ๆ ประเทกออกไป แต่เรื่องอำนาจทางการเมืองและอำนาจทางเศรษฐกิจยังเป็นเรื่องที่แก่งแย่งแข่งขันกัน อย่างรุนแรง เพราะเป็นเรื่องของโลภะ มนุษย์ และทิฐิ ยังเป็นการยากที่จะมีการ กระจายอำนาจและเศรษฐกิจ แต่เรื่องของวัฒนธรรมเป็นเรื่องที่มีธรรมชาติหลัก หลายอยู่แล้วตามท้องถินต่าง ๆ ถ้ามีการส่งเสริมการศึกษาและการเห็นคุณค่าของ วัฒนธรรมท้องถิน สังคมจะมีทางเลือกและมีพลังมากขึ้น เรื่องของวัฒนธรรมกับ การพัฒนา เป็นทิศทางใหญ่ของการพัฒนาอีกทางหนึ่ง นอกเหนือไปจากทิศทางการ เมืองและเศรษฐกิจ วัฒนธรรมเป็นเรื่องใหญ่ เพราะหมายถึงวิถีชีวิตทั้งหมด การ เมืองและเศรษฐกิจก็เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมด้วย

หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับทางวัฒนธรรมร่วมกับองค์กรเอกชน ชุมชน สถาบันการศึกษาในท้องถิน ธุรกิจ และส่วนราชการต่าง ๆ ในท้องถิน ในแต่ละภาค ของประเทศไทย ทำการเคลื่อนไหวรณรงค์ให้มีการศึกษาและเห็นคุณค่าของวัฒนธรรม ท้องถิน เช่น จัดสัปดาห์แห่งวัฒนธรรมท้องถินที่ละภาค ให้มีนิทรรศการและการ ประชุมวิชาการว่าด้วยภูมิปัญญาท้องถินเป็นประจำทุกปีห้องถินก็มีศักดิ์ศรีมีความภูมิใจ และมีพลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เรื่องสุขภาพองค์รวมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมก็ พลอยจะได้รับการส่งเสริมไปพร้อมกัน

ในตอนที่ 4 ได้นำมาชี้แจงแนวคิด (CONCEPT) ที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ “การ ร่วมทุกข์” การร่วมทุกข์ควรจะเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญทางสังคม

คนในกรุงเทพฯ มีความทุกข์จากการจราจรติดขัด ประมาณร้อยละ 80 จะ พังวิทยุ จส.100 ขณะขับรถ ซึ่งจะมีการแจ้งว่าที่โน่นก็ติด ที่นี่ก็ติด เยลิคอบเปเตอร์ก็ รายงานว่าเห็นติดตรงโน้นตรงนี้ พังแล้วก็ไม่หายติด แต่ความทุกข์ลดลง เพราะมี sharing หรือการร่วมทุกข์ เมื่อมีคนร่วมทุกข์แล้วทุกข์จะลดลง ปัญญางอย่างยัง แก้ไม่ได้ แต่ถ้ามีการร่วมทุกข์แล้วทุกข์จะน้อยลง เช่นเรื่องคนจน ขณะที่ยังแก่ความ ยากจนไม่ได้ แต่ถ้ามีการร่วมทุกข์ คือมีการรับรู้ปัญหาของเข้า เห็นใจเขา ไม่ดูถูกเขา เคราะห์ความเป็นคนของเข้า คนจนก็จะมีความสุขขึ้นหั้ง ๆ ที่ยังจนอยู่ ที่พุดนี้ไม่ได้ แปลว่าไม่แก่ปัญหาความอยากรู้ แต่เป็นการแก้ความทุกข์จากความจนและเป็นจุด เริ่มต้นของการแก่ปัญหาความยากจน

“การร่วมทุกข์” ควรจะเป็นศีลธรรมและยุทธศาสตร์ใหญ่ของสังคม ไม่ว่าจะ เป็นครึ่งตามในสังคมควรจะต้องถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องไปร่วมทุกข์กับคนที่ทุกข์ยาก ซึ่งมีมากมายด้วยกัน เช่นคนจนในชนบท คนจนในเมือง คนป่วย เด็กกำพร้า เด็ก เปรื่อง นักโทษ ฯลฯ

การร่วมทุกข์มีประโยชน์อย่างน้อย 3 ประการด้วยกัน คือ

(1) ช่วยให้คนทุกข์มีทุกข์น้อยลงหรือหมดไป เพราะมีคนมาร่วมทุกข์ ดัง กล่าวแล้วข้างต้น

(2) ช่วยให้ทุกข์ของคนไปร่วมทุกข์น้อยลง บุคุณไม่ว่าจะรายหรือจน หรือ เป็นอะไรย่อมมีความทุกข์ต่างๆ กัน การไปร่วมทุกข์กับคนที่มีทุกข์จะทำให้ความ ทุกข์ของตนหมดไปด้วย เพราะมีคนนั้นความคิดเข้าตัว เมื่อได้สัมผัสนักทุกข์ยาก ความคิดจะออกจากตัวไป เพราะความทุกข์ของคนอื่นเขามีมากกว่า เพราะคนนั้น การร่วมทุกข์และการช่วยเหลือผู้อื่นช่วยให้คุณภาพชีวิตของตัวดีขึ้นด้วย

ท่านมหาตมานธีกกล่าวว่า ท่านจะให้ของขลัง (Talisman) สักอย่างหนึ่งคือ “ยามใดที่ท่านมีความทุกข์จนคิดว่าท่านไม่ไหว ขอให้นึกถึงคนที่จนที่สุด ที่ย้ำแย่ที่สุด ความทุกข์ของท่านจะหายไป”

(3) ช่วยให้เกิดปัญญา ในอริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ บรรค นั้น ทุกข์คือ

ปัญหา สมุหทัย นิโรธ มารค คือปัญญาต้องเผชิญทุกข์ซึ่งจะเกิดปัญญา ในคติทางพุทธศาสนาเทวదารบรรลุธรรม (ปัญญา) ไม่ได้เลย เพราะเทวามีแต่ความสุขสบาย ต้องเป็นมนุษย์เดินดินที่เผชิญกับความทุกข์นี้แหล่งจิตะจงจะบรรลุธรรมได้ การไปร่วมทุกข์หรือสัมผัสรู้ความทุกข์ทำให้เกิดปัญญา

การร่วมทุกข์ซึ่งควรเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญทางสังคม ซึ่งควรจะมีการส่งเสริมกันอย่างจริงจังให้มี “อาสาสมัครเพื่อสังคม” ที่จะไปร่วมทุกข์ในด้านต่าง ๆ ดังกลุ่มช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งในอสเตรเลียที่กล่าวถึงในตอนที่แล้ว ระบบการศึกษาและสื่อสารมวลชนก็ควรนำยุทธศาสตร์การร่วมทุกข์เข้าไปใช้

บุคคลต่างวัย ต่างฐานะ ต่างอาชีพ มีอาชีพอะไรก็ทำไป แต่ใช้เวลาส่วนหนึ่งมา รวมตัวกันทำประโยชน์ เพื่อเพื่อนมนุษย์ จะพบความปิติและความสุขจากการทำเพื่อผู้อื่น จะเป็นพื้นฐานให้อยากทำความดีอย่างอื่น ๆ ต่อไป ในสังคมที่เครียดจัดจัด ถ้ามีวัฒนธรรมแห่งการรวมตัวกันทำประโยชน์เพื่อเพื่อนมนุษย์ สังคมจะมีความเย็นลง และมีสุขภาวะหรือคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น การร่วมทุกข์ซึ่งควรเป็นยุทธศาสตร์ใหญ่ทางสังคม และเป็นยุทธศาสตร์ของสุขภาพแบบองค์รวมที่สำคัญด้วย

มรรควิธีเพื่อสุขภาพองค์รวม

เมื่อได้ทำการเข้าใจเรื่องสุขภาพองค์รวมมาเป็นลำดับแล้วก็สามารถกำหนดมรรควิธีหรือยุทธศาสตร์ (strategies) ได้ ดังนี้

1. การปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพ ขณะนี้ทรรศนะเกี่ยวกับสุขภาพยังเป็นทรรศนะแบบแยกส่วน ควรส่งเสริมให้มีความเข้าใจถูกต้องในเรื่องสุขภาพองค์รวม ทั้งในหมู่ประชาชนทั่วไปและในหลักสูตรทางการแพทย์และสาธารณสุข ข้อนี้ก็เปรียบเสมือนสัมมาทิฐินั่นเอง เมื่อมีความเห็นชอบแล้วก็จะนำไปสู่การปฏิบัติชอบได้ด้วยประการต่างๆ
2. ศึกษาวิจัยเรื่องการแพทย์หลักชณ์ ส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยการแพทย์ระบบต่างๆ ที่ดำเนินอยู่ในสังคม นำข้อดีมาส่งเสริมและแก้ไขข้อเสีย มีการวิจัยระบบสาธารณสุข (Health System Research) ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์พหลักชณ์ รวมทั้งศึกษาวิจัย

ว่า ความเจ็บไข้ได้ป่วยของคนไทยตามท้องถิ่นต่างๆ หาย เพราะเหตุใดบ้าง เพื่อนำมาใช้ในการสร้างยุทธศาสตร์การบำบัดรักษาที่สอดคล้องกัน

3. ส่งเสริมให้มีการศึกษาและการเห็นคุณค่าวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการพัฒนา ความมี การส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาและการเห็นคุณค่าวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการพัฒนา ในภูมิภาคต่างๆ อย่างจริงจังและต่อเนื่อง การแพทย์เชิงวัฒนธรรมก็เป็นส่วนหนึ่ง ของความเคลื่อนไหวเรื่องวัฒนธรรมกับการพัฒนาด้วย

4. ส่งเสริมให้มีองค์กรชุมชนทั่วประเทศ การส่งเสริมให้ประชาชนในระดับชุมชนรวมตัวกันและสร้างองค์กรของตนเองเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาทุกเรื่อง องค์กรชุมชนต้องสามารถบริหารจัดการเรื่องของชุมชนเอง เช่น ที่ดินป่าไม้ แหล่งน้ำ การเรียนรู้ เศรษฐกิจ สาธารณสุข สังคมภาพ ถ้าชุมชนบริหารกิจการของชุมชนเอง ก็จะเป็นบูรณาการหรือองค์รวม แต่ถ้าการปกครองเป็นแบบรวมศูนย์อำนาจทุกอย่าง ก็จะลงมาแบบแยกส่วนตามกรม กอง กระทรวงเจ้าสังกัด

องค์กรชุมชนเป็นหัวใจของการแก้ปัญหาเศรษฐกิจ จิตใจ การเมือง สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมพร้อมกันไป จึงเป็นกุญแจสำคัญสำหรับการพัฒนาและสุขภาพองค์รวม

5. ส่งเสริมการจัดตั้งสถานธรรมชาติบำบัด ในสังคมปัจจุบันผู้คนจะมีความเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับอาหารเป็นพิษ อาหารปนเปื้อนสารเคมี การดำรงชีวิตที่เปลกแยกจากธรรมชาติ และเพื่อนมนุษย์ย่อมมีปัญหาทางสุขภาพที่โรงพยาบาลไม่สามารถแก้ไขได้ ควรมีการจัดตั้งสถานธรรมชาติบำบัด ซึ่งมีธรรมชาติที่สวยงาม เงียบสงบ ให้ผู้คนที่อ่อนเพลียหันทางร่างกายและจิตวิญญาณได้พักผ่อน สัมผัสกับธรรมชาติ ออกกำลัง กินอาหารปลอดสารเคมี สัมผัสกับชีวิตของผู้คน และเจริญสติ และเห็นคุณค่าของธรรมชาติ เพื่อนมนุษย์ และธรรมมะ จะได้มีกำลังกลับไปดำเนินชีวิตและทำงานได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

สถานธิรัมชาติบำบัดนี้ควรจะมีความสัมพันธ์กับชุมชนรอบๆ ซึ่งได้รับการส่งเสริมให้ทำงานเกษตรหรือเกษตรผสมผสาน และขยายอาหารปลlodสารเคมีให้สถาน

ธรรมชาติบำบัด ตลอดจนทำงานบริการบางอย่าง ซึ่งจะช่วยให้เศรษฐกิจของชุมชนดีขึ้น ผู้มาพักฟื้นควรจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องชุมชนด้วย ซึ่งจะช่วยให้ทิศทางการพัฒนาประเทศเป็นไปเพื่อคนทั้งหมดมากยิ่งขึ้นด้วย

6. การสร้างเครือข่ายและสถาบัน เรื่องสุขภาพองค์รวมเป็นเรื่องของทั้งหมด จะนั่น งานพัฒนาในด้านต่างๆ ยอมเกี่ยวข้องหรือส่งผลต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นงานพัฒนาชุมชน การศึกษา ศาสนา ประชาริปไตย วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม สันติภาพ ผู้หญิง เด็ก ทั้งหมดนี้ควรจะเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายซึ่งจะทำให้มีพลังมากกว่าแยกเป็นเรื่องๆ

แม้กระนั้นก็ตาม ควรจะมีองค์กรโดยอ้างน้อยกองค์กรหนึ่งพัฒนาขึ้นมาเป็นสถาบันสุขภาพองค์รวม (Holistic Medicine Institute) ทำหน้าที่เชิงสถาบัน คือ

(1) รวบรวมความรู้ และสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม และเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องนี้

(2) ให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมในรูปต่างๆ อาจรวมถึงการมีสถานธรรมชาติบำบัดด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ และเป็นฐานทางเศรษฐกิจ

(3) ให้การศึกษาและฝึกอบรม

(4) เป็นศูนย์ประสานงานเครือข่ายเรื่องสุขภาพองค์รวมให้ขยายตัวออกไป และมีคุณภาพดีขึ้นเรื่อยๆ

จึงเห็นได้ว่าเรื่องสุขภาพองค์รวมเป็นบูรณาการของทุกคน วิธีการ บุคคล องค์กร และผลที่ได้รับจึงเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องทั้งหมด สมควรได้รับความเอาใจใส่อย่างจริงจังเพื่อสันติสุขของคนทั้งมวล ●

ໄສ້ເດືອນຝອຍຖໍ່ໃຫ້ສໍາຫຼັບກຳຈັດ

ແມລບຄົດຮູພີ້ຈ

ສມພງໜ້ ແກ້ວເກີດຕິຣີ

ນຮຽມชาຕີສິ່ງທີ່ມີຂົວມັກຈະອູ່ຮ່ວມກັນ ແລະມີຄວາມສັມພັນນີ້ໃນລັກໝະນະຕ່າງ ຈຸ່າ
ໄໝວ່າຈະເປັນກາຮອຢູ່ຮ່ວມກັນຂອງເພື່ອງກັບຫອຍ ທີ່ຈະຍັງປະໂຍ່ນທີ່ຈັກກັນແລະກັນ
ເຫັນກັບສຸນ້າ ເໜັບໄດ້ປະໂຍ່ນແຕ່ສຸນ້າເສີຍປະໂຍ່ນ ແລະແມ່ແຕ່ເຊື້ອໂຮກຮູ່ອພຍາວີທີ່
ອາສີຍຮ່າງກາຍຄນອຢູ່ທຳກ່າວຄົນເຈັບປວຍໄດ້ກີເປັນຄວາມສັມພັນນີ້ໃນລັກໝະນະໜຶ່ງເຊັ່ນເດີວັນ
ມີພຍາວີອີກືນິດໜຶ່ງທີ່ມີຂະາດ 0.2 ມມ. ມອງດ້ວຍຕາເປົລ່າໄມ່ເຫັນ ທີ່ມີໄເກີດ
ກັບຄົນຫຼືສ້ວງທີ່ມີກະດູກສັນໜັງແຕ່ຈະອາສີຍຫອນອູ່ເຮືອກວ່າ ໄສ້ເດືອນຝອຍ ມີຂໍ້ອ
ທາງວິທີຍາສາສົດຮົວ່າ “ນີ້ໄອວະເພລຄຕານາ ດາວໂຫຼວດແບບໜີ”⁽¹⁾ ເປັນພຍາວີເພິພະເຈາລະຈ
ຂອງຫອນປາກກັດ ເມື່ອເຂົ້າໄປໃນຕ້ວໜອນແລ້ວ ຫອນຈະຫຼຸດກາຮ່າລາຍກາຍໃນ 3 ຊມ.
ເນື່ອງຈາກໄສ້ເດືອນຝອຍຈະປລ່ອຍແບຄທີ່ເຮີຍທີ່ເປັນພິພີ່ຕ່ອຫອນອອກມາ ຫອນຈະເຮີມ
ອ່ອນແອຫັນທີ່ແລະຈະຫາທີ່ໜ້ອນ ຂ່າວນີ້ຕັດຮຽມชาຕີອື່ນ ຈຸ່າ ເຊັ່ນ ຕ້ວາຕ່ອ ແມລັງປອ ມດຕາ
ຫື້ນ ພລ່າ ຈະພນຄວາມອ່ອນແອຈາກກາຮ່າຍຜິດປົກຕິຂອງຫອນ ຈະເຂົ້າມາຊ່ວຍກຳຈັດຫອນ
ນີ້ອອກໄປຈາກພື້ນນັ້ນ ແຕ່ຄ້າຫາກຫອນຫາທີ່ໜ້ອນໄດ້ດີແລ້ວ ຫອນກີຈະຕາຍກາຍໃນ 24-
48 ຊມ. ເນື່ອງຈາກພິພີ່ຂອງແບຄທີ່ເຮີຍທີ່ໄສ້ເດືອນຝອຍຄ່າຍອອກມາ ແລ້ວໄສ້ເດືອນຝອຍກີ

⁽¹⁾ ຮ່ວອ “ສໄຕເນວັນນີ້ມາ ດາວໂຫຼວດແບບໜີ”

เจริญเติบโตข่ายพันธุ์ต่อไปภายใต้ภัยในตัวของหนอนนั้นเอง ไส้เดือนฝอยชนิดนี้ได้มีการยืนยันจากเอกสารของต่างประเทศ และกองกีฏและสัตววิทยา กรมวิชาการเกษตร แล้วว่า เหมาะสมสำหรับใช้ในการกำจัดแมลงที่ระบาดในแปลงของเกษตรกร เพื่อลดการใช้สารเคมีโดยจะไม่มีอัตรายต่อ คน สัตว์ และพืช เนื่องจากมีคุณสมบัติความเป็นพยาธิเฉพาะเจาะจงกับหนอนเท่านั้น

ไส้เดือนฝอยชนิดนี้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ที่อุณหภูมิตั้งแต่ 33°C . ขึ้นไปได้ และถ้าอยู่ในที่แห้งหรือมีแสงแดดจัด มันก็จะตายเช่นกัน กรณีที่ไส้เดือนฝอยชนิดนี้สัมผัสหรือเข้าไปในร่างกายของสัตว์เลือดอุ่น หรือสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังแล้วมันจะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ จึงให้ความปลอดภัยแก่ผู้ที่จะนำไปใช้งานอย่างมาก เพียงแต่เลือกเวลาเม็ดพ่นที่เหมาะสมเท่านั้น

ผลการทดลองที่ประสบความสำเร็จในห้องปฏิบัติการ

จากการทดลองในห้องปฏิบัติการของกองกีฏและสัตววิทยา กรมวิชาการเกษตร ได้ใช้ไส้เดือนฝอยชนิดนี้ทำลายหนอนหลายชนิด เช่น หนอนกระทุ่athom หนอนกระทุ่ง หนอนคีบกะหล่ำ หนอนไยผัก หนอนเจ้ายอดผัก หนอนฝ้าย หนอนคีบลำไย หนอนกินรังผึ้ง หนอนกินໄต้ผัวเปลือก หนอนกอสีชมพู หนอนกอกล้วย ด้วงวง มันเทศ ด้วงหมัดผัก หนอนกินชมพู หนอนเจาหน่อไม้ไผ่ตง ด้วงหนวดยาวอ้อย หนอนกินสนานหมู หนอนกินไม้ดอก หนอนกินยอดแตงโม และปลวก เป็นต้น

ผลการทดลองที่ประสบความสำเร็จในแปลงเกษตรกร

- ใช้กำจัดหนอนกินໄต้ผัวเปลือกลงกอง ลากสาด โดยใช้อัตราส่วน 1 ซอง (4 ล้านตัว) ต่อน้ำ 2 ลิตร... สำหรับลำต้นอายุ 8-10 ปี ให้ใช้ประมาณ 2 ซอง ต่อต้น และอายุ 15-30 ปี ให้ใช้ 3-4 ซองต่อต้น เม็ดในช่วงเย็น ถ้าในระยะระบาดให้ฉีดซ้ำอีก 1 ครั้ง ห่างจากครั้งแรก 15 วัน ส่วนการฉีดควบคุมให้ลดปริมาณความเข้มข้น โดยใช้ 1 ซองละลายน้ำ 3 ลิตร เม็ดทุก 4 เดือนหรือตามความเหมาะสม จะทำให้ลงกอง

กลางсад ได้ผลผลิตสูงมาก ส่วนเครื่องมือและพ่นสามารถใช้ได้ทั้งเครื่องสะพายหลัง เครื่องอัดความดัน หรือเครื่องมือพ่นชนิดใช้มอเตอร์ก็ได้

2. ใช้กำจัดด้วงหมัดผักในแปลงผักกาดหัว โดยใช้อัตราส่วน 1 ซอง ต่อเนื้อที่เพาะปลูก 20 ตร.ม. ได้แก่ การนำไสเดือนฝอย 10 ซอง มาละลายน้ำ 1 บีบ แล้วฉีดพ่นในเนื้อที่ 50 ตร.ว. โดยให้ฉีดในช่วงเย็นต่อเนื่องทุก 10 วัน เริ่มจากวันที่ 10 ของการหว่านเมล็ด ซึ่งในฤดูกาลปลูกแรกคราวนี้ 4-5 ครั้ง ส่วนฤดูกาลปลูกต่อไปให้ฉีดทุก 10-15 วัน และไม่ควรเกิน 3-4 ครั้ง ต่อฤดูกาลปลูก ซึ่งในระยะหลังนี้ จะมีแมลงและศัตรูธรรมชาติอื่น ๆ เกิดขึ้น เช่น มด ตัวต่อ แมลงปอ ด้วงเต่า แตนตัวเบียน เป็นต้น ผลผลิตของผักกาดหัวจะได้ผักกาดหัวที่สวยงามสมบูรณ์ ผลผลิตสูง และได้ราคาดี

3. ใช้กำจัดหนองกระทุกหมื่นในแปลงดาวเรือง โดยใช้ไสเดือนฟอย 10 ซองต่อหน้า 1 ปีบใช้ฉีดในช่วงเย็น โดยพรมน้ำให้ชุ่มก่อน ส่วนการปรับหัวฉีด ให้ปรับเพื่อฉีดเป็นละของค่อนข้างฟอยแล้วฉีดทุก 7 วัน เริ่มจากวันที่ 15 ของการหว่าน เมล็ด กรณีมีการระบาดหนักควรฉีดทุก 3-5 วัน ก็จะสามารถลดไปได้ประมาณ 80% ส่วนการฉีดพ่นในฤดูกาลการปลูกต่อไป จะพบแมลงศัตรูพืชอื่น ๆ เช่น มด ตัวต่อ ตัวห้า ตัวเปียน เกิดขึ้น ทำให้สามารถปริมาณการใช้ไสเดือนฟอยลงได้ ส่วนผลผลิตจะได้ดาวเรืองดอกใหญ่ สวยงาม สีสด คงทน ไม่ซ้ำง่าย และได้ราคากี

น้ำที่ใช้ได้แก่ น้ำบาดาล ประปา น้ำฝน หรือน้ำในร่องสวน ก็ใช้ได้ แต่น้ำต้องไม่อุ่นหรือร้อน

4. การใช้ไส้เดือนฝอยในการกำจัดหนองอีน ฯ

ด้วงวงมันเทศ	ได้ผลดี	ด้วงหมัดผักกินพืชตระกูลกะหล่ำ	ได้ผลดี
หนอนกินหน่อไม้ไผ่ตง	ได้ผลดี	หนอนกินยอดแตงโม	ได้ผลดี
หนอนกินซمامปุ่น	ได้ผลดี	หนอนกินสนานาหอย้า	ได้ผลดี

การเก็บรักษาไส้เดือนฟอย

โดยปกติ บริษัทผู้ผลิตได้บรรจุไส้เดือนฝอยลงในพองน้ำ แล้วบรรจุใส่ในซอง

พองสือกครั้งหนึ่ง จากนั้นจะเก็บไว้ในห้องควบคุมอุณหภูมิ ช่องควบคุมอยู่ที่ $7-10^{\circ}$ ซ. สำหรับเกษตรสามารถเก็บไว้ได้ในตู้เย็น ในช่องแซ็ปกัชร์มดา ห้ามนำเข้าช่องแซ็ปเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เสียเดื่อนฟอยแข็งตายได้ และในการนีเก็บในระยะสั้นให้ใส่กะบะน้ำแข็ง หรือกล่องโฟมก็ได้

การขนส่ง

การขนส่งที่อุณหภูมิไม่เกิน 30° ซ. จะสามารถอยู่ได้นาน 2-3 ชม. โดยไม่ต้องแช่น้ำแข็ง แต่โดยทั่วไปแล้ว การขนส่งเป็นระยะทางไกล ๆ จะต้องขนส่งโดยเก็บในกะบะน้ำแข็ง หรือกล่องโฟมจะสามารถขนส่งได้ในระยะไกลเท่าที่ต้องการ

เกษตรกรชีววิธีเป็นเกษตรกรที่วางแผน

เกษตรกรชีววิธีมักเป็นเกษตรกรที่รักแนวคิดทางธรรมชาติ และมักจะวางแผนการล่วงหน้า เมื่อทราบว่าช่วงใดหนองน้ำจะระบาดก็เตรียมหามาไว้ สำหรับการใช้ไส้เดือนฟอยก์เช่นกัน ควรวางแผนไว้ล่วงหน้าประมาณ 15-30 วัน เมื่อเกษตรกรได้รับแล้วนำไปผิดลงแปลง ไส้เดือนฟอยจะปฏิบัติการหาอาหารทันทีโดยจะเข้าทางปาก ใช้เข้าข้างลำตัว หรือทางทวารหนักของหนอง และหากอยู่ในสภาพที่เหมาะสม มีไส้เดือนฟอยก์จะแพร่พันธุ์ได้ในธรรมชาติ เกษตรกรสามารถฉีดเติมให้กับธรรมชาติ เท่านั้น จะเห็นว่าเป็นการลดค่าใช้จ่ายในช่วงต่อ ๆ ไปให้กับเกษตรกรได้ หากท่านเป็นเกษตรกรชีววิธีขอให้วางแผนเสียแต่wanนี ผลผลิตของท่านก็จะสวยงาม มีคุณภาพ ขายได้ราคادي และคุ้มค่าเหนืออย

สำหรับผู้บริโภคผลิตผลจากเกษตรกรชีววิธี

ผู้บริโภคทั่วไปมักเข้าใจว่า ผักที่มีหนองจะเป็นผักที่ปลอกด้วย และต้องการผักที่มีใบสวยงาม แต่ความจริงแล้ว ที่กล่าวมาทั้งสองอย่างนั้นไม่ใช้ข้อสรุปว่า มีสารพิษหรือไม่มี เช่น ในกรณีที่ผักมีรอยเจาะก่อนการเก็บเกี่ยวอาจจะแสดงถึงการดื้อยา

ซึ่งเป็นช่วงที่มีการระบาดหนัก เกษตรกรจำเป็นต้องเพิ่มยาเคมีให้หนักขึ้นแล้วเก็บเกี่ยวให้เร็ว

การใช้ชีวิธีเข้าควบคุม เป็นการกำจัดความเสียหายรุนแรงให้เหลืออยู่ในระดับเศรษฐกิจหรือต่ำกว่า เราจึงใช้คำว่า “ควบคุมหนอน” แทนคำว่า “ฆ่าหนอน” เพื่อให้ธรรมชาติได้ดูแลกันเองด้วย ผู้บริโภคควรเปลี่ยนค่านิยมในการเลือกซื้อผัก sway มาเป็นการเลือกซื้อผักธรรมชาติแทน และควรเลือกซื้อจากสถาบันที่ไว้ใจได้ เช่น ชุมชนพืชผักและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และผักที่มีสถาบันรับรองอื่นๆ เช่น กรมวิชาการเกษตร และกรมส่งเสริมการเกษตร เป็นต้น

การทำผักปลอดสารเคมีได้รับการสนับสนุนจากผู้บริโภค

ผู้บริโภคเป็นผู้ใช้สิทธิอันชอบธรรมที่จะได้รับของที่ผู้ปวงแต่งจัดวางไว้ให้ หากสิ่งนั้นมีสารพิษปนเปื้อนอยู่ ผู้บริโภคก็รับอยู่ดี หากผู้บริโภคตั้งข้อด้วยมารับไว้อยู่ ระดับต่ำ เกษตรกรเองก็คงจะผลิตของที่มีคุณภาพสูงให้ไม่ได้ ดังนั้นผู้บริโภคควรที่จะยอมรับว่าการทำผักปลอดสารนั้น มีการลงทุนที่เพิ่มขึ้น มีการเอาใจใส่มากขึ้น เกษตรกรต้องเหนื่อยมากขึ้น และบางครั้งต้องแบกรับผลผลิตที่ไม่แน่นอน (ในช่วงแรก) ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรช่วยกันแบกรับเพื่อให้เกษตรกรได้ยืนตัวขึ้นมาได้ และไม่หวนกลับไปใช้สารพิษอีกต่อไป ผู้บริโภคเองก็จะได้กำไรคือมีชีวิตที่ปลอดภัย เกษตรกรก็มีกำไรและมีร่างกายแข็งแรง เพื่อผลิตแต่สิ่งที่ปลอดภัยให้แก่ผู้บริโภคได้เป็นเวลานาน ๆ

“ควบคุมหนอนแต่เนิน ๆ ได้ผลเกินใคร ไม่สายเกินแก้” ●

พืชกินใบดอกและเหว ที่ได้จากป่า

ศ.(พิเศษ)ประชิต วามานนท์

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ โดยคณะกรรมการวิจัยและพัฒนากรรพยาการ ปี ป้าไม้และไม้โตเรือเนกประสงค์ สาขาเกษตรศาสตร์และชีววิทยา สภาวิจัยแห่งชาติ ได้กำหนดให้มีการประชุมประจำปี 2537 เรื่อง “ไม้โตเรือเนกประสงค์เพื่อเป็นแหล่งอาหาร” (Multipurpose Tree for Food Security) ระหว่างวันที่ 17-18 มกราคม 2537 เพื่อกำหนดการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาไม้โตเรือเนกประสงค์เพื่อเป็นแหล่งอาหาร รวมทั้งการดำเนินการสนับสนุนให้ประชาชนได้ให้ความสนใจและมีส่วนร่วมในการปลูกต้นไม้มากยิ่งขึ้นด้วย จึงกำหนดการอภิปรายแนวทางการวิจัยและพัฒนาไม้กินได้เฉพาะ “พืชกินใบดอกและเหวที่ได้จากป่า”

ประเทศไทยมีพืชพรรณหลากหลายชนิดที่นำมาเป็นปัจจัยสี่ ใช้ยังชีพได้จากมนุษย์ก่อนประวัติศาสตร์ ด้วยการพัฒนาการการอยู่กิน และเจบใช้ได้ป่วยต้องอาศัยพันธุกรรมพืชของท้องถิ่นที่อยู่ต่อกันดีสืบสายสัมพันธภาพ มาปรากฏหลักฐานพืชพรรณบรรพบุรุษ สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ที่ค้นพบได้

สมัยทินกลาง พืชพรรณจากผลของการขุดคันพบร่อง ดร.เชสเตอร์ กอร์แมน ที่แหล่งโบราณถ้ำผี เมืองส่อน พบร่องที่มีถ่านกำเนิดในประเทศไทย 13 ชนิด ประมาณอายุรากว่า 9,000 ปี มาแล้ว มีถังชนิดที่เป็นพืชกิน พืช ขบเคี้ยว พืชสมุนไพรทางยารักษาโรค และพืชไว้รับรองแจกรายแลกเปลี่ยนผู้มาเยือน ได้แก่ ถั่ว แตงน้ำเต้าเป็นพืชกิน กระจับ มะกอก หมาก ห้อ เป็นพืชขบเคี้ยว ดีบลี สมอไทย สมอพิกา เป็นพืชสมุนไพรรักษาโรค สิ่งเหล่านี้แม้จะเป็นส่วนน้อยนิดยังเป็นพืชจำเป็นสำหรับมนุษย์ก่อนประวัติศาสตร์ ได้เก็บรักษาหลงเหลือมาจนถึงทุกวันนี้ให้มนุษย์อย่างเรา ๆ ได้กินได้ใช้และศึกษานั้นคือพืชพรรณประวัติศาสตร์ของชาติ นอกจากพืชพรรณที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ได้แก่ ข้าว ไทยเป็นชาติแรกที่ปลูกขึ้นในภาคนี้และพืชอื่น ๆ ยังมีอยู่ในแผ่นดินประเทศไทยอีกมหศาล จะเบรียบได้ว่าบ้านกลางป่า หรือป่ารอบบ้านเป็นที่บรรพบุรุษได้ตั้งถิ่น perman กปปองไว้เพื่อยังชีพอยู่ด้วยอำนาจอิทธิพลโดยธรรมชาติ หรือปรงแต่งต่อสู้ภัยพิบัติจนเจริญก้าวเข้าสู่เมืองทึ่งป่า ป่าหนึ่งเมืองด้วยน้ำมีอมนุษย์ จนป่าจะสูญสิ้นสายเกินแก้แล้วหรือ ๆ สำหรับผู้ที่ยังต้องอยู่กันต่อไป

ปัจจุบันความเสื่อมโกรمخองป่ายังเหลือหลักฐาน พืชพรรณทางประวัติศาสตร์ให้เราได้ศึกษาและกลับมาฟื้นฟูเพื่อการอนุรักษ์ไว้เป็นเครื่องบรรโภคและอุปโภคในครัวเรือนกลับทิ้งถิ่นฐานจนลืมปากนิดแต่กินป่าເเอกสารดไปวัน ๆ จะอยู่ได้อย่างไร

โบราณท่านว่าไว้ เรื่องกินอยู่เป็นเรื่องใหญ่ ปลูกบ้านมีchanเรือนอยู่อาศัย ปลูกไม้หัวไว้ร่วงนาเก็บกิน แต่เดี๋ยวนี้เก็บจะไม่มีกินเก็บทั้งสองอย่าง ทิ้งบ้านปล่อยที่ว่างเปล่าหรือไม่มีขายกิน กินหมดทั้งบ้าน ทิ้งที่อยู่หนีอาศัยเมืองอยู่กล่อง(ห้องเช่า) กินข้าวถุง (ไม่มีเตา) เท้า (ตีน) ไม่ติดดินเป็นอุทาหรณ์จนทุกวันนี้ว่า คนไทยโกรມใจและกาย

เรา-ท่านกลับมาสู่บ้าน-ปารกร้างปกปองให้กลับเป็นป่าอเนกประสงค์ ตามอัตภาพเป็นที่อยู่ที่กินก็จะเกิดความสมบูรณ์ “ได้ด้วยน้ำมีน้ำใจเรา” กอบกู้พืชพรรณเพื่อการกิน-อยู่ อยู่ที่พันธุ์ไม้ต่าง ๆ จากป่าเป็นแหล่งที่เกิดได้นั้นต้องร่วมมือทุกฝ่าย

ไว้ในโอกาส ณ ที่นี่

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ กำหนดการประชุมเรื่อง “ไม้โถเรืออเนกประสงค์เพื่อเป็นแหล่งอาหาร กำหนดกลุ่มการอภิปรายแนวทางการวิจัยและพัฒนาไม้กินได้ ในหัวข้อประกอบภาพสไลด์ “พืชกินใบดอกและหัวที่ได้จากป่า”

ประเทศไทยได้เชื่อว่าป้าสมบูรณ์และยิ่งใหญ่ภูมิภาคหนึ่งของเอเชียใต้เชื่อว่า แผ่นดินแหลมทอง เป็นพืชนิเวศน์ภูมิที่แสงอาทิตย์ส่องลอดลงได้ยากยิ่ง เพราะความหนาทึบของป่าจุบันเหลือแสงสะท้อนไปร่องไส้เทบจะไม่เหลือสภาพป่า พืชกินใบดอกและหัวที่ได้จากป่าจะเหลืออยู่อย่างธรรมชาตินั้นยากยิ่งขึ้นทุกวัน ชุมชนรุ่นหลังที่ไม่รู้จักคำว่า “ป่าหัวไร่ปลายนา” อันเป็นที่เกิดเก็บกินเก็บใช้จากพันธุ์พืชชนิดต่าง ๆ ตั้งแต่พืชคลุมดิน (Ground cover) เก้าเลือย (Climbers) ไม้เลื้อย (Vine) ไม้พุ่ม (Shrubs) ไม้ใหญ่ (Tree) ล้วนแต่ผลิตใบดอก ลูก หัว ให้ได้เก็บกิน เป็นร้อยเป็นพันชนิด จะหลงเหลืออยู่หรือก็สูญสิ้นแทบจะไม่รู้จักกันแล้ว การที่จะส่งเสริมและอนุรักษ์ป่ากันขึ้นมาใช้กินกันต่อไปนั้น ควรจะสำรวจและทำความเข้าใจสภาพของพืชที่อยู่ในภูมิภาคของชุมชนนั้น ๆ ป่ายังเหลือพันธุ์พืชอะไรให้กินได้บ้าง จากผู้สูงอายุเจ้าของถิ่นเดิม แล้วเสริมสอนชุมชนรุ่นหลังรู้จักถอนมอกน้ำใช้แล้วบำรุงเรียงเพิ่มพันธุ์ให้คงอยู่ต่อไปแบบธรรมชาติก็จะยั่งยืนอยู่ได้

ป้าไม่มีพืชผักกินได้ตามฤดูกาล บ่งบอก ถูกผ่าน ถูกหน้าว ให้เกิดผลใบ ดอกลูก และหัว ไว้กับชุมชนอยู่แล้วโดยสมบูรณ์ของแต่ละสกุลชนิดพันธุ์ของกินนั้น ๆ ในรูปแบบพืชผักป่ากินได้ จะไม่ขาดหายไปถึงอดอยากในบางท้องที่ ทั้งนี้ก็เพราะมีชุมชนรุ่นใหม่ไม่ได้รับชีชัดถึงคุณค่าที่มีอยู่แล้ว และกำลังจะหมดไป หากกลับมาสนใจพืชผักป่ากินได้ก็จะยั่งยืน ความสมบูรณ์ของชุมชนที่พอจะนำมาเป็นบรรทัดฐานแห่งยุคที่พอจะกล่าวตามลำดับความเจริญถึงปัจจุบัน

ประวัติศาสตร์ชาติไทยสมัยสุโขทัย พ่อขุนรามคำแหงมหาราชทรงสร้างบ้านสร้างเมืองในศิลาราชีกเป็นที่ยอมรับนับถือบันทึกความอุดมสมบูรณ์ “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” สร้างป่ามาก ป่าพลู ป่าพร้าว ป่าลา (ลาน) หมากม่วง หมากข้าม

ກົມຄາຍໃນເມືອງນີ້ ເປັນຫລັກສລັກສີລາຈາກຮູກທີ່ຫລາກຫລາຍໃນພຶ່ພຣຣນປ່າຕກທອດແລ້ວ ສັບເນື່ອມາຈາກສມັຍສຸໂຂ້ທັກຄິດ

ສມັຍກຽງຄຣີອຢູ່ຊາຍ ສມເດືອນພຣະນາຮາຍົນມຫາວາຊ ດຣອງຮາຊສມປັດຍຸດແຫ່ງ ຄວາມສມບູຮົນຂອງພຶ່ພຣຣນປ່າສ້າງປະວັດສາສຕ່ຣທຳກາງກາງຫຼຸດການຄ້າຂາຍການປົກກອງ ກາຮທາර ກຮງສວນ “ປ່າແກ້ວ” ເມືອງລັບນີ້ໄວ້ເສົ້າຈອກຮັບແນກເມືອງທີ່ເຂົ້າມາເຈົ້າຢູ່ ສັມພັນຮ່າມືຕີ ມີພິທີເດີນປ່າສ້າງພະເນີຍດຄລ້ອງໜ້າປ່າ ແລະລ່າສັ່ວົກລາງເມືອງລັບນີ້ ພຶ່ພຣຣນຮັບຄູ່ຢູ່ຫາກໃນສມັຍນີ້ໄດ້ຮັບອາຮຍຮ່າມນັ້ນຕ່າງໆ ດຳນຳມາດ້ວຍຫຼັກຫລາຍຂອງປ່າທັງ ຍຸໂປະແລ້ວເຂົ້າຢູ່ປ່າກີຍັງສມບູຮົນພູນສຸຂ ຈາກຈົດໝາຍເຫດຂອງນາຖາລວງ ກວິ່ງຕາຈັກຄ ຄະເຍ້ງອີຫ່າວົງເຮົ່າຜົ່ງເສັສ ໃນການເດີນທາງເຂົ້າມາເພີຍແພວ່າສາສານໃນສມັຍນັ້ນ ສມເດືອນພຣະນາຮາຍົນປະກາດເລີ່ມຕ້ອນຮັບຄະຫຼຸດ ຕັ້ງຕີ່ອາຫານສໍາຮັບ 50 ທີ່ ລ້ວນເຊີ່ມມາໃນ ດາວເງິນ ມີອາຫານຈຳພວກແກງເນື້ອສັ່ວົກ ຜັກຕ່າງ ຖ ແລະຂໍ້ມູນນິດແຊ້ອື່ມ ຂົນມາວຸນ ເລົາວຸ່ງນຸ່ງໃຫ້ດີ່ມຮັບປະກາດຄັ້ງນັ້ນມີກັບຂ້າວກວ່າ 150 ຈານແສດງຖືກວາມອຸດມ ສມບູຮົນຍິ່ງໃໝ່

ສມັຍກຽງຮັດນໂກສິນທີ່ ພຣະນາທຳສມເດືອນພຣະຈຸລຈອມເກັ້າເຈົ້າຢູ່ຫົວ ຮັບກາລ ທີ່ 5 ກຮງໂປຣດເກັ້າຢ ຂຍາພັນເມືອງ ຕັດຄົນ ປຸລູໄນ້ຮັມເງາມະໝານ ສ້າງພຣະຮາຊວັງ ພຣະຕໍາຫັກທີ່ປະກັບແລ້ວສ້າງຮາຊອຸທຍານຕາມແບບຍ່າງຍຸໂປະ ສ້າງສວນປະກອບ ເຮືອນຕັ້ນກຮງປັ້ນລມແບບໄທ ອາດາບວິເວັນສວນພຣະທີ່ນັ້ນອັມພຣສຕານ ພຣະທີ່ນັ້ນອັນຕ-ສມາຄມຈົດເຂົດສວນດຸສືຕເຂົດນາວາປຸລູກບໍາຮຸງແລະອນຮຸກໜີ້ມີປ່າດອກໃບທີ່ໃຊ້ປະໂຍ້ນ ທັ້ງຂອງປ່າເມືອງໄທຢແລະພັນຮີ້ມີຈາກຕ່າງປະເທດ ທີ່ພຣວົງຄທຽງໂປຣດສັ່ງເຂົ້າມາບໍາຮຸງ ເລີ່ມ ກຮງສັ່ງເສຣີມໃຫ້ແຜ່ນດິນຂອງສຍາມປະເທດຍຸດນັ້ນເຈົ້າຢູ່ກ້າວໜ້າດ້ວຍການກຳນົດ ທັກນົດຂອງໜ້າຫຼັກຫລາຍເມືອງ ກຮງເສົ້າຈປະພາສັນອອກເຢືຍມເຢືຍນັ້ນດ້ວຍພຣວົງຄເອງ ການເສົ້າຈປະຮາຊຕໍາເນີນແຕ່ລະຄັ້ງຈະກຮງແບບຍ່າງໜ້າຫຼັກຫລາຍ ໂປຣດເສວຍພຶ່ພຣຜັກຜລໄມ້ປ່າ ປ່ຽນແຕ່ງຮສຄາວຫວານດ້ວຍພຣວົງຄເອງ (ກາພສາທິສລັກຜົນປະກັບທົ່ວເລື່ອງຄຣັວ ເຮືອນຕັ້ນ ໃນບິເວັນສວນດຸສືຕ ພຣະທີ່ນັ້ນອັມພຣສຕານ) ຂອງທົ່ວເລື່ອງທີ່ເສົ້າຈໄປທີ່ປະເທດ ແລະຍັງກຮງກະນຸນຳຮຸງພັນຮີ້ມີປະກາຊື້ອື່ນທາງການຂອງຜລໄມ້ໄທຢ ເຊັ່ນ

ต้นพะวง กอง *Garcinia cornea* Linn. ทรงปุลูกด้วยพระองค์เอง ณ ราชอุทยาน “สวนสาธารณะ” ปี พ.ศ. 2417 (มีเอกสารประกอบ)

ต้นสมอไทย *Terminalia chebula* Retz. ทรงปุลูกหน้าพระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังสวนดุสิต ปี พ.ศ. 2438 ขณะนี้ยังอยู่อยู่ร่วม 99 ปี

ต้นไม้ที่อัญเชิญมานี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทรงสนพระทัยและบันทึกในพระราชหัตถเลขาขึ้นมา ไม่ป่าไม้ต่างประเทศมากมายสุดที่จะทรงโปรดนำมารรยายไว้ ณ โอกาสสำคัญ (พระราชพิธีที่ยังเหลือให้ศึกษาได้ที่สวนสัตว์เข้าดินนา กรุงเทพฯ)

สมัยพระบาทสมเด็จพระมกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 เมื่อทรงดำรงพระยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร เสด็จเมืองตรัง ทรงเลาถึงลักษณะต้นจันทน์เทศและคุณค่าราคาขายเป็นสินค้าส่งเมืองนอก หาบละ 80 เหรียญ (จันทน์เทศนี้รากเก็บภาษีแบบสวน-นา) สมัยนั้น

ต้นจันทน์เทศ *Myristica fragrans* Houtt. NUTMEG. ขณะนี้เป็นผลไม้ที่ใช้ปรุงอาหารได้ทั้งความหวานเป็นที่นิยมของภาคใต้

ต้นพะวงหรือมะพุด ต้นสมอไทย และต้นจันทน์เทศนี้ จัดอยู่ในโครงการฯ สงวนขยายพันธุ์ทางเนื้อเยื่อ (Tissue culture) ของคณะกรรมการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ

สมัยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลมหาราชน รัชกาลที่ 9 โปรดเกล้าฯ ให้สงวนและขยายพันธุ์ พันธุ์ไม้ใน wang หลวงที่หายากจะสูญพันธุ์ที่เหลือ ได้แก่ ขันนุน ไฟศาลาทักษิณฯ พระราชทานเป็นไม้มงคลต่อพสกนิกรของพระองค์ อยู่ในโครงการผลิตเนื้อเยื่อ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โปรดงานอนุรักษ์พันธุกรรมพืช ได้ประทาน “โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ” ร่วมในโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา เพื่อสำรวจและรวบรวมพันธุ์ไม้ป่าทุกชนิดที่กำลังจะสูญสิ้น และเหลืออยู่ในลักษณะพันธุ์พื้นเมืองและพันธุ์สมดี-เลวนุรักษ์ ไว้เป็นสมบัติของประเทศไทย ไม่ประสงค์ที่จะให้ตกไปเป็นของชนชาติอื่นที่กำลังเข้า

มาแรงที่รูปแบบช่วยเหลือพัฒนาเงินทุนคันค้าทัดลงข้อมูลได้แล้วรวมรวมแอบอ้างเก็บไปเป็นประโยชน์และจะทะเบียนเป็นเจ้าของทั้ง ๆ ที่เป็นพืชพรรณของประเทศไทย จึงได้ประทานพระราชดำรินอนุรักษ์ไปสู่หน่วยราชการและประชาชนรับสนองร่วมขยายส่วนไว้ เพื่อโครงการอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน ที่พระองค์ส่งเสริมและทรงรับองค์อุปถัมภ์ทั่วประเทศ

พระนิพนธ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสนพระทัยโภชนาหารได้ทรงบทพระนิพนธ์กลอน “ส้มตำ” ไว้แบบคำราปรุงรสเลิศอย่างชาวบ้านกล่าวถึงมะละกอ พริก กระเทียม มะนาว น้ำปลา น้ำตาล มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว กินกับข้าวเหนียวไก่ย่าง จากสำรับตำรับนี้ลงเป็นบทเพลงร้องบรรเลงดังไปทั่วบ้านทั่วเมือง กังวานไปด้วยเสียงสาครกรกระหบจังหวะของรสส้มตำ กล้ายเป็นศัพท์สำเนียงของชนต่างชาติ ที่ได้ลิ้มรสส้มตำเรียกชาน “ปาปายา ป็อกป็อก” (Papaya Pok Pok) เป็นสลัดไทยที่มีคุณค่าเป็นราคาดอลลาร์ที่น่ายินดี

ส้มตำมะละกอนี้เป็นอาหารว่างแบบชาววังนิยมทำส้มตำข้าวมัน เนื้อเค็ม รับประทานกับใบทองหลาง ในมะยม ลูกยออ่อน ส้มตำชาววังและชาวบ้าน ใช้มะละกอพันธุ์ไทยเดิมลูกเล็กเนื้อบางยางเมล็ดมาก ไม่เป็นที่นิยมในลัญชัญพันธุ์ แต่ปัจจุบันการคัดพันธุ์มะละกอผสมก่อให้เกิดการปรุงรสส้มตำ กล้ายเป็นอาหารจำเป็นทุกมื้อพร้อมด้วยพืชผักป่ากินได้อีกมาก (ภาพสไลด์)

การพับพีชผักป่ากินได้แต่ละภาคของท้องถิ่นนั้นต้องสรรรจดศึกษาเป็นไปได้ในแบบชาวบ้านครัววงจรของฤดูกาลนี้ให้กินตลอดปี ได้รสชาติต่าง ๆ จากพืชผักป่าผลลูกออกใบดอก (ลูก) และหัวมีราก เบรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ด เหล่านี้ เติมตามมาปรุงแต่ง เกิดทรัพยากรในท้องถิ่นด้วยส่วนประกอบตามหลักกินอาหารชาววังอาหารพื้นบ้าน อาหารพื้น (เวียง) เมือง ภาคหนึ่ง ๆ มีอะไรเป็นส่วนประกอบทางอาหารปรุงรส “สองมือขยำ” จากครัวเรือน เป็นของกินประจำภาคทั่วประเทศได้แก่

ภาคเหนือ เกลือ ปราราส้ม ถั่วน้ำ ปรุงรส พืชผักป่า ผักน้ำ
ภาคอีสาน เกลือ ปลาร้า ปลาಡეกแจ้ว ปรุงรส พืชผักป่า ผักน้ำ

ภาคกลาง เกือบ กะปี น้ำปลา ปรงรส พิชพักป่า ผักน้ำ-ทะเล

ภาคตะวันออก-ตาก เกลือ น้ำป่าปลาหอย ปรางรุส พีชผักป่า ผักน้ำ-ทะเล

ภาคใต้ เกือบ เคย น้ำบด ปูงรสด พิชผักป่า ผักน้ำ-ทะเล

เครื่องปูรุสที่ยกภาคต่าง ๆ เป็นหลักประกอบอาหารพืชผักป่ากินได้เนี้ย ถ้าขาดส่วนสิ่งเหล่านี้แล้วผักป่าจะมีรสชาตินิยมมาจากไหน ผักป่าก็คงจะไม่หมดไป ถ้าเหลืออยู่ก็คงจะปาราก มันมุขย์กินแต่เนื้อสัตว์ คงจะเจ็บไข้ดายไม่เหลือให้ลับโลกลึกลึกลงไป กันกินอยู่ทุกวันนี้ นี่ก็เพราะมันมุขย์กินพืชผักป่าประกอบขึ้นเป็นอาหาร ยารักษารोคร้ายังยืนชีวิตจนจะหมดไป แต่ก็ยังไม่สายเกินแก้และส่งเสริมกันต่อไป

สาขาวิชแห่งชาติ โดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ วิจัยและพัฒนา
ทรัพยากรป่าไม้และไม้โตเรือเนกประสงค์ สาขากเกษตรศาสตร์และชีววิทยา เรื่อง
“แนวทางการวิจัยและพัฒนาไม้กินได้” ดำเนินการอภิปราย

พีชกินใบดอกและหัวที่ได้จากป่า

เป็นหัวข้อที่น่าประทับใจทันยุคสมัยที่ป้าประเทศไทยกำลังถูกทดสอบทิ้ง หลงลืม พึชกินได้ของทุกภาค ทั้งนี้ เพราะขาดผู้เฝ้าผู้แก่ผู้นำห้องถังไม่มีผู้รับรู้รับกินพืชจากป่า ขาดความสนใจกล้ายเป็นพืชผักปากินได้หายาก จึงขอแนะนำ (ภาพสไลด์) จากการค้นคว้าพบเก็บมากินได้จากชาวบ้านของล่าวชุดอาหารประจำภาคพอสังเขป

ภาคเหนือ พิชผักป่ากินได้จากการปรุงรสด้วย เกลือ ปลาร้าส้ม ถั่วเน่า (ถั่วแหะแห้ง) “แกงแค” หม้อมือเดียว เก็บผักป่าได้ตามต้องการ หน่อไม้ป่า ดอกจิ้วผักแคบ ผักหวาน ยอดพริกอ่อน มะเขือส้ม ก้านคูน ถั่วแบบ มะเขือพวง ผักซีฟรั่ง ชะพลู ผักเผ็ด (ข้าวกำ) ถั่วมะ蟥ะ เห็ดลม ใบสะค้าน เพียงเอี่ยซื่อมา้นึក็จะได้รสชาติของผักป่าบริบูรณ์ แต่ในปัจจุบันนี้ผักป่าหายากก็เลยใช้ผักบ้านผสมสายจนลืมผักป่า

ภาคอีสาน พืชผักป่ากินได้จากการปรุงรสด้วยเครื่องประภอบ ได้แก่ ชูปหน่อไม้ ใบบ่ำนาง (ขาดไม่ได้) ยอดหัวย ลาบสูกดิบ ผักหัวข่าลิง ผักไผ่ พริกม้า ผักเขือด

ກະໂຄນ ດອກແຄປ່າ ເພົາ ສັນຕະວາ ຂີລາວ ປັບແດງ-ຂາວ ຈິກເຂາ ຜັກນຸ້ງ ມະກອກ
ຫາດຄຳ ສະຮະແໜ່ນ ຕັນະແໜ່ງ ຍລຸ

สัมคำ หรือ คำสัมของอีสาน เดิมนั้นปูรรถักรป้าไปตามสภาพของท้องที่ “คำสัม” เดิมใช่ว่าจะใช้มะละกอเป็นหลักใช้ผักอื่น ๆ แทน นิยมใช้ส่าเหล้าข้าวเหนียวที่ต้มกลัน (จากโรงเหล้า-ปัจจุบันห้ามกลัน) เป็นส่วนผสมที่ให้รสเดียวกันกับแป้งข้าวหมากผสมกับผักทุกชนิด

สัมดำเน-ดำเนสัมอีสาน ปูรุรสได้เชบหลายเหล่งตามท้องถิ่นที่มีผักป่าขึ้นเก็บได้ของทุกๆ กลั่นนั้น นอกจกมະละกอ ผักเพิ่มรส กลวยอ่อน มະເຂົ້າຂຶ້ນ ມະເສືອມມະເຂົ້າສົມເຕົວ ຄົ້ວປ່າ ມັນຫວ້າ ຍອດຜັກສັນ ເພີ່ງທ່ານີ້ກົງຍ່ອງໄດ້ວ່າສັມดำเนເສານນັ້ນເປັນສັດຜັກໄທ ໄນຕ້ອງກິນກັບຜັກດິບເສຣິມອື່ນ ຈ

สัมทำอีสานนี้โครงจะของบันทึกความจำที่ได้ติดตามพบเน็นและชิมรสหัวไปมาแล้ว
ปีพ.ศ. 2516 สำรวจพื้นที่สร้างพระตำหนักฯ สัมทำไม่เคยปรากฏที่ภาคใต้มีร้านอาหาร
ตั้งครรภสัมทำขายเป็นอาหารหลักเหมือนปัจจุบันนี้ ภาคอีสานจึงน้อยไปด้วยผักป่า
กินได้

ภาคกลาง อาหารหลักผักป่ากินได้นั้น เดิมนิยมผักทุกชนิดจะต้มเผาเพื่อลดกลิ่นฉุนของผัก เช่น ยอดดอกแครabean มะระขึ้นง ดอกโสน น้ำเต้า ฟัก แฟง แตงกวา พริก ผักเหล่านี้ก็ไม่อยากจะกล่าว เพราะทำรากท่านบัญญัติไว้ว่าไม่ใช่องค์ไทยเป็นของเทศ ทำไมขึ้นในป่าไทยชาวบ้านเก็บมากินเรียกว่าผักจิ้มน้ำพริก ส่วนผักที่มีรสกลิ่นฉุนชอบเฉพาะอย่างผักป่ากินได้จึงเป็นรอง ทำนองส้มตำไทยกินกับข้าวมัน มีสูตรมะละกอย่างเดียวที่เป็นส้มตำปูรสด่างกับส้มตำอีสาน เรื่องผักไม่ต้องพูดถึง หรือไม่มี ได้กล่าวย่อ ๆ ไว้แล้วในส้มตำแบบชาววัง นั้นเป็นผักอุดตugal

ปัจจุบันภาคกลาง หลักหลายไปด้วยภาค ผู้คนเข้ามาอยู่กินจนภาคกลางกล้ายเป็นภาคผักป่ากินได้สารพัดพืชพรรณนั้นก็คือเปิดตลาดริมถนน แหล่งชุมชนได้ภาคใต้มีให้ซื้อกินสดที่จะบรรยาย เกรงว่าวันข้างหน้าอนาคตagalของผักป่ากินได้ของประเทศไทยจะเก็บมาทึ่งเหลือเน่าเสีย รู้จักก็แต่เชื่อว่าผักป่าไทยดายริมถนน

ภาคตะวันออก-ตก อาหารผักป่ามีมากมายและยังมีผักน้ำ สารร้ายต่าง ๆ เป็นพืชพันธุ์ที่อุดมยิ่ง ผักที่มีชื่อประจำภาคนี้ได้แก่ ชะมวงต้มหมู ชะมวงน้ำมีหัวป่า เมืองไทย เว้นแต่ภาคอื่นนั้นจะกินกับอะไรนิยมหรือไม่ มีรสเปรี้ยวอย่างมะดัน ผักป่า กินได้ของพื้นภาคตะวันออกนี้สุดที่จะเปรียบเทียบกับภาคอื่น ๆ เพราะนิยมของทะเล

ภาคตะวันตก อาหารผักป่าอุดมยิ่ง เพราะภูมิภาคครอบคลุมไปด้วยที่ราบ ป่า เขาร่องน้ำ แหล่งน้ำที่จะพร่องนา ผักป่ากินได้เหมือนจะรวมเอาผักป่าทุกภาคมาสมอยู่ แหล่งนี้ เพราะมีป่าหลงเหลือ เช่น ป่าทุ่งเร cerco ป่าห้วยขาแข้ง เป็นอุทยานอนุรักษ์ พันธุ์สัตว์ป่า จนายกให้เป็นอุทยานประวัติศาสตร์มรดกโลกไปแล้ว ยกยิ่งที่จะเข้าไป ลื้มรากพืชผักป่ากินได้แล้วเราจะทำอย่างไรกันล่ะ น่าเป็นห่วงของไทยกินไม่ได้ ได้แต่ คอมดูน้ำลายสอ

ผักป่ากินได้มีอะไรที่สมบูรณ์ ได้แก่ ผักฤดูทุกชนิด กุ่มบก กุ่มน้ำ ผักหนาม ผักน้ำ พักข้าว ไฝป่า มันหัว กลอย รากสามสิบ หวานด่าง ๆ เป็นเพียงส่วนหนึ่ง ของผักป่ากินได้ของภาคตะวันตก เหลือให้ซึมแต่เชื้อ

ภาคใต้ ภูมิภาคที่ชุมชน部落ถูกกล่าวจึงอุดมสมบูรณ์ด้วยผักป่ากินได้ มีการ พัฒนาคุณครองอนุรักษ์ส่งเสริมด้วยแผนธุรกิจตามภูมิปัญญาท้องถิ่น มีพ่อหม่อ พื้นบ้านเรียนรู้พันธุ์พืชกินได้และยาสมุนไพร ปัจจุบันจะถูกหักล้างถางพงเป็นสวนไป มากมาย แต่สภาพความชื้นลำบากป้องพันธุ์ไม่ยังเหลือให้ได้กินทุกฤดูกาล ปรากรู้ว่า ชาวภาคใต้รู้จักผักป่ากินได้มีน้อยกว่า 300-400 ชนิด ที่มีอยู่ในท้องถิ่นเรียกกันว่า “พืชผักพื้นบ้าน” (Indigenous Plants) และผักป่ากินได้ไปไหนหมด ชาวใต้จะ ตอบได้ว่า ป่าของเขาก็คือบ้านผักกินไม่หมด ได้แก่ สะต้อ เหรียง เนียง ฉั้ง เชียด กะทกร กิจจวง ประ เถาคัน หุยาน หมุยหอม รากช้าง บอนหมาก บอนส้ม ทำมัง ไฝ คลาน ยอดป่า เสม็ด ส้มกุ้ง กำลังความถึก ผักป่ากินได้ยังมีอีก เกินกว่าที่จำแนก บรรยายໄว้ได้จะด้วยรูปแบบปูรุสรสที่ขึ้นชื่ออาหารยอดนิยม

ข้าว胚芽ได้ น้ำบุญ รวมผักป่ากินได้ที่ก่อล่ำมาแล้ว หันซอยเสริมส้มโอม่วง ตะไคร้ ใบชะพลู ใบมะกรูด มะพร้าวคั่ว กุ้งแหงป่น พริกแห้ง คลุกแล้วไม่

ເຫັນຂ້າວ ຍໍາຜັກບູດໃຕ້ບ້ານເຮົາຄາດໄມ້ໄດ້

ແກງເໝັ້ນທົ່ວທີ່ພື້ນຖານ ແກ່ງພຸງປລາຮສເຜີດ ຜັກປ່າກິນໄດ້ ອອກດີບ-ຄູນ ມາຍນໍ້າ
ນ້ຳພຣິກຂໍຢ່າໃນທຳມັກລິ່ນແມ່ງດາ ພສມນໍ້າໂທນັດເປົ້າຢ່າ ປຽງຮສໂດດ ງ່າວ່ອຍ ງ່າວ່ອຍ ທັງ
ແກງເກີບປັບລ່ອຍຄ້າງຄືນ ຍິ່ງພຸງປລາ (ໄຕປລາ) ລ່ານ ອູ່ທົ່ວເຕົາໄຟເຫຍາະໄສ່ປຽງໄດ້ຖຸກຍ່າງ
ວາງກລາງກຮະດັງຜັກ ມັກຮມກິນຜັກ ຍັ້ງນີ້

ຂໍ້ມັນຈືນນໍ້າຢ່າປ່າ ນ້ຳພຣິກບ້ານ ໄມ່ຂ່າດຂົ້ນແກງເໝັ້ນທົ່ວທີ່ພື້ນຖານ ປຽງຮສໄໝເໜືອນໄດ້
ໄຄຣກາໄໝເໜືອນຕ້ອນຄືນບັກຜີໄດ້ ເຂມີເຄລີດລັບຮມຜັກປ່າກິນໄດ້ ອ່າຍໃຫ້ຂ່າດຄຽວ ສະຕອ
ຜັດ ເຕຍ ກະປີ ກຸ່ງ ມູນ ເຕີຍມහຮັບ (ສໍາຮັບ) ອາຫາຣເດືອນສິບປັກຜີໃຕ້ບ້ານເຮົາ ເຂາ
ນີຍມກັນທ້່າວໄດ້ຮູ້ດີ

ກາຮອກປົກປາຍເຮືອງ “ພຶ້ກິນໃນດອກແລະຫວ່າທີ່ໄດ້ຈາກປ່າ” ເປັນຂ້ອມຸລທີ່ມີມາກາຍ
ເກີນກວ່າທີ່ຈະນຳກາຮອກປົກປາຍໃນເວລາອັນສັນໄດ້ ເທົ່າທີ່ບໍ່ຮ່າຍມານີ້ກີ່ເປັນຂ້ອສັງເກດແລະ
ຮວບຮມພຶ້ກິນໃນດອກແລະຫວ່າຂອງໜ້າວນ້ຳຂອງໜ້າວນ້ຳເມື່ອຍູ່ຕາມປົກຕິຂອງແຕ່ລະກາດ ຜົ່າ
ກາຮອກປົກປາຍອັນສັນວ່າກິນຕາມນ້ຳຂອງໜ້າວນ້ຳ ແລະໜ້າວຕາດ ຈຶ່ງໄດ້ຮູ້ຮສເກີບເປັນກາພ
ສໄລ່ດົບປະຍາຍຂ້ອມຸລຈຶ່ງໄມ່ລະເອີຍເທົ່າທີ່ຄວາມ

ຂ້ອນກິພຮອງຊື່ພຶ້ກິນໄດ້ຈາກປ່າຢ່າມຈະພິດຖຸກໄປຕາມກູມີກາກທົ່ວທີ່ຄືນນັ້ນ ງ່າວ່ອຍ
ຈຶ່ງຂອຍອັນສັນວ່າມີພົມພາດແລະຂອງກ້າຍທ່ານຜູ້ຮັກທັງໝາຍໄວ້ ໃນ ໂອກສັນຕ້ວຍ ●

ตลาดทางเลือก

วัฒนธรรมการบริโภค

ยุคปี 2000

วิสิต เตชะไพบูลย์

ปัจจุบันแต่ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมเรื่อยมา โลกได้เข้าสู่กระแสด้วยการพัฒนาภายใต้ความเชื่อมั่นในวิทยาการต่าง ๆ ว่าจะสามารถ “จัดทรัพยากร้อนมืออยู่อย่างจำกัด เพื่อตอบสนองความต้องการอันไม่จำกัดของมนุษย์”⁽¹⁾ ได้ ทั้งคนจะเกี่ยวกับการจัดสรรทรัพยากรดังกล่าว เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดกระแสค่านิยมแบบบริโภคนิยม ดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน อันเป็นส่วนหนึ่งของระบบเศรษฐกิจและตลาดที่เชื่อในกลไกของการแข่งขัน หรือ ที่เรียกวันว่า “ระบบการค้าเสรี”

กรอบความคิดความรู้ดังกล่าวมา ยังคงเป็นพลังกระแสหลักที่ผลักดันโลกให้หมุนไปในชื่อเรียกของ “การพัฒนา” โดยเชื่อว่าปัญหาผลกระทบต่างๆ เป็นเพียง “ปัญหาทางเทคนิค” ซึ่งสามารถแก้ไขหรือป้องกันได้ หรืออาจยอมรับให้เกิดขึ้นได้บ้าง ทั้งนี้เพื่อแลกกับ “คุณภาพชีวิต” ที่ดีขึ้น ทฤษฎีแห่งการ “ตอบสนองความต้องการอันไม่จำกัด” และการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต” ยังคงเป็นตัวกำหนดวัฒนธรรมแบบบริโภค ทั้งนี้ยังไม่มีการทบทวน หรือตั้งคำถามต่อความเชื่อถ้วนว่าอย่างจริงจังเท่าที่ควร แม้ว่าปัญหาภัยคุกคามทั้งทางสังคม วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมรวมถึงทรัพยากรต่าง ๆ

(1) เศรษฐกิจในความหมายของ “Adam Smith”

กำลังขยายวงอย่างรวดเร็ว และกำลังท้าทายเพื่อพิสูจน์แนวทางที่เป็นมา ก็ตาม

กระแสผู้บริโภคเก่าที่ผ่านมา ถูกกำหนดโดยแนวทางการพัฒนา ที่มองสังคม เป็นระบบที่มีกลไกแยกส่วนจากกัน และอาศัยสมมติฐานที่ด้วยตัวเป็นพื้นฐานนิยามของ “คุณภาพชีวิต” เป็นสิ่งซึ่งถูกกำหนดให้เป็นรูปธรรมเสียจนละเลยความเข้าใจ และ ตระหนักถึงธรรมชาติของ “ชีวิต” ที่มีหลายมิติ “ผู้บริโภค” ถูกยอมรับโดยดุษฎีว่าคือ ธรรมชาติอัน “มีความต้องการไม่จำกัด” ที่จักต้อง “ตอบสนอง” “สนับสนุน” เป็นปัจจัย ที่สำคัญยิ่งไปกว่า “ความเหมาะสม” และ “ความจำเป็น” ในหลายกรณี ภายใต้ระบบ การตลาดที่เน้นการแข่งขันที่เป็นอยู่ ผู้บริโภคซึ่งอ่อนไหวต่อการมีสนับสนุน ถูกลงว่า ตนมีสิทธิอย่างสมบูรณ์ในการแสวงหาทางเลือก หั้งที่โดยความเป็นจริงพากษาต้อง ประสบชะตากรรมในการ “ถูกกำหนดทางเลือกให้” และการ “ถูกเลือก” โดยเหตุผล ที่อ้างสนับสนุนของผู้บริโภคเอง และโดย “เทคนิคการตลาด” ที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นทุกขณะ ปัญหานี้ได้ปรากฏอยู่แต่เฉพาะประเทศกำลังพัฒนาเท่านั้น หากยังดำรงอยู่ในประเทศ พัฒนาแล้วหั้งหลาย แม้ว่าผู้บริโภคจะสามารถกลุ่มได้อย่างเข้มแข็งก็ตาม

ค่านิยมที่นิยาม “คุณภาพชีวิต” โดยอิงมิติการตอบสนองทางวัตถุเป็นตัวการ สำคัญที่กำหนดการบริโภคในปัจจุบัน อันนำไปสู่การใช้ทรัพยากรอย่างทึ้งขั่ว ก่อผลกระทบอย่างรุนแรงไม่เพียงแต่ในแง่ของสภาพแวดล้อมเท่านั้น หากรวมถึง ทรัพยากรทางสังคม และวัฒนธรรม ซึ่งหั้งหมดหั้งสินธีก็อ การทำลายตนเองของ ทุกส่วนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นผู้ผลิตหรือผู้บริโภค คนร่ำรวย, ชั้นกลาง หรือคนยากจน ก็ตาม โดยที่ขาดหลักอาชญาจังไม่ตระหนักถึงวิกฤตที่คีบคลานมาอย่างพากเพียร และ ลุกหลานในอนาคต

บนกระแสความคิดแบบ “การพัฒนา” (Development) ดังกล่าวข้างต้น บน พื้นฐานทฤษฎีอย่างเดียวกัน ได้สร้างให้เกิดภาพของความสัมพันธ์อย่างใหม่ที่เรียก กันพร่ำหลายว่า โลกาภิวัตร (Globalization) ซึ่งก็คงไม่มีอะไรใหม่หากเป็นเพียง การพยายามปรับปรุงประยุกต์รูปแบบ ให้มีความกระชับเข้ากับแนวทางทฤษฎีแห่งการ แข่งขันมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฝึกการใช้เทคโนโลยีที่สูงขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการ

สื่อสารโทรคมนาคมเพื่อเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ในโลกให้ใกล้เข้าหากันยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ โดยหวังว่าความเปลกแยกระหว่างประเทศ หรือระหว่างภาษา และวัฒนธรรมจะมีน้อยลงซึ่งถ้ามองในแง่ดีย่อมหมายถึงความเข้าใจกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนา

โดยความเป็นจริงโลกานุวัตร ถือเป็นเงื่อนไขที่สำคัญต่อความเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน หากแต่อาจเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือทำลายก็ได้ หากผู้คนในสังคมตื่นเต้น เห่อเหิมต่อกระแสโลกานุวัตรบนฐานคิดเดิมไม่เปลี่ยนแปลง ปัญหาในการใช้ทรัพยากร และต้นทุนทางสังคมอย่างทึ่งขึ้น ซึ่งมีผลต่อสภาพสิ่งแวดล้อมทุกด้านก็ยังคงจะขยายวงอยู่ต่อไป และรุนแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าจะสายเกินแก้หรือจนกว่าสังคมจะได้ตั้งคำถามอย่างจริงจังเสียที่ต่อวิธีคิดในการบริโภctrพยากรที่เป็นอยู่

แนวโน้ม และจุดเปลี่ยนแปลงสู่กระแสผู้บริโภคในอนาคต

“หลายคราวราชแล้ว ที่โลกตะวันตกเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนทางด้านวัฒนธรรมเรื่อยมา ภาพลักษณ์แห่งความจริงกำลังเปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุผลประการสำคัญข้อหนึ่งก็คือ มุมมองสมัยใหม่ซึ่งดูเหมือนจะพาเราไปสู่ชัยชนะครั้งแล้วครั้งเล่า เป็นสิ่งที่ไม่ได้ผลอีกต่อไปแล้ว ไม่ได้ผลสำหรับผู้คนโดยทั่วไป แม้แต่ผู้ที่ประสบความสำเร็จในระบบที่เป็นอยู่ เนื่องจากคุณค่าจากระบบทั้งกล่าว มิได้ตอบสนองต่อชีวิตของเขายอย่างพอเพียงเลย มันไม่ได้ผลสำหรับสภาพแวดล้อม ซึ่งกำลัง Lerwary ลงอย่างต่อเนื่อง มันไม่ได้ผลสำหรับลูกหลานในอนาคตซึ่งถูกบ่นthonคุณภาพชีวิตลงโดยความผู้มีเพียงของคนรุ่นเรา มันไม่ได้ผลแก่ประชากรส่วนใหญ่ของแผ่นดิน โดยเฉพาะที่อาศัยอยู่ในโลกที่เรียกว่า “กำลังพัฒนา” ”

วิลลิส ชาร์แมน⁽²⁾

คำกล่าวข้างต้นเป็นเครื่องสะท้อนถึงสัญญาณของความเปลี่ยนแปลงอันสำคัญซึ่งกำลังก่อตัวขึ้นท่ามกลางความสับสนในสังคม แม้จะยังไม่สามารถมีผลอย่างชัดเจนต่อผู้คนส่วนใหญ่ในกระแสหลัก ทว่าปัญหาวิกฤตต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เห็นชัดเจนได้แก่ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป (แม้ว่าบางครั้งจะยังไม่ข้ามพันระดับ

⁽²⁾ จาก Toward a New Eco-nomics : System in Decline or Transformation ?

ของความเข้าใจที่เป็นแฟชั่นก์ตาม) อันเป็นเครื่องสะท้อนสภาพปัญหาที่เป็นจริง กำลังคีบคลานเข้ามาเคาะประตูบ้านของคนทุกคน จะมีความรุนแรงและแหลมคมเข้าสู่เรือย ๆ ซึ่งจะเป็นเครื่องขับภาพของความคิดอย่างใหม่ที่จะสั่นคลอนทฤษฎี ดังเดิมอย่างถึงรากเหง้าได้ในที่สุด

การก่อตัวของแนวโน้มดังกล่าวเห็นได้จากการแสวงหาทางเลือกที่เกิดขึ้นใน
วงการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในวงวิชาการโดยเฉพาะนักวิทยาศาสตร์ วงการแพทย์
เบื้องต้น หรือแม้แต่ธุรกิจของก็ตามต่างกำลังมีสัญญาณของความเปลี่ยนแปลง
ทั้งนี้มีใช่ที่เป็นสมัยนิยมเท่านั้น หากเป็นกระเสาะทางเลือกที่เกิดจากการตั้งค่าตามกัน
เป้าหมายวิธีคิดแบบเดิม ๆ อย่างจริงจังเลยที่เดียว นับตั้งแต่โลกทัศน์เชิงทัศน์ของ
วิทยาศาสตร์ที่ผ่านมา ที่มองโลกและความจริงแยกส่วนจากกัน โดยอาศัยปรัชญา
แบบตะวันตกที่เชื่อในปัญญาในการแยกแยะวิเคราะห์วิจัยโดยตรรกะ และการอนุมาน
ซึ่งกำลังขยายไปสู่การยอมรับความรู้โดยตรง (Intuition) มาขึ้น โดยลดความแปล
แยกระหว่าง “ผู้ศึกษา” และ “สิ่งที่ถูกศึกษา” ลงไปจนถึงวงการแพทย์เองที่เน้น
ทบทวนปัญหาที่เกิดจากการแบ่งแยกความชำนาญของแพทย์ออกเป็นส่วน ๆ มาก
ขึ้นเรื่อย ๆ ว่า ไม่ใช่ปัญหาทางเทคนิคแต่เป็นเรื่องของวิธีการมองในเรื่องสุขภาพ
และการรักษารวมไปจนถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “ผู้รักษา” และ “ผู้ถูกรักษา” ด้วย
เหตุนี้ Holistic Medicine และ Alternative Medicine จึงเริ่มก่อตัวขึ้นและเป็นที่
ยอมรับอย่างกว้างขวางพอสมควร โดยเฉพาะในยุโรป และอเมริกา

ในภาคการเกษตรท่ามกลางกระแสเศรษฐกิจที่เร่งร้าให้ต้องเพิ่มประสิทธิภาพ การผลิตอย่างมากจนมีผลต่อคุณภาพของดิน และน้ำ ซึ่งย่อมจะมีผลต่อผลิตภัพในอนาคต อีกทั้งในประเทศไทยกำลังพัฒนาเกษตรกรองกลับมีชีวิตที่เสื่อมธรรมลงจนต้อง ล้มสลายไปเป็นจำนวนมาก จากการปฏิวัติเชี่ยว ซึ่งกระแสเกษตรกรรมทางเลือก (Alternative Agriculture) ก็กำลังเป็นทางเลือกอย่างใหม่ที่เป็นที่สนใจในประเทศไทย พัฒนาแล้วหลายประเทศ ซึ่งมาสามารถเข้าพอดีกับการค้นพบประชญาติชาวบ้านที่มี แนวทางเกษตรกรรมที่อาศัยภูมิปัญญาและจิตวิญญาณของตนเอง ซึ่งพิสูจน์ว่า

สามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างภาคภูมิ ทั้งหมดนี้จะเชื่อมโยงเข้าหากันและเกิดการหล่อหลอมองค์ความรู้ใหม่ของโลก และเป็นความหวังทั้งต่อความอยู่รอดของวิถีเกษตรที่จะเชื่อมโยงเอื้อต่อสภาพแวดล้อมและสังคมในหลายทาง

ในภาคธุรกิจเองก็มีการวิพัฒนาการเรื่อยมาอย่างต่อเนื่องนับแต่หลังยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมที่มีผลให้ปรัชญาทางธุรกิจคือเรื่องของเป้าหมายการทำกำไรสูงสุดปรับตัวให้สามารถอยู่ได้ในระยะยาว ซึ่งต้องอาศัยการยอมรับของสังคม จนกระทั่งถึงปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า มีแนวโน้มที่จะเกิดการปรับเปลี่ยนครั้งสำคัญยิ่งกว่าครั้งใดอันเนื่องมาจากทั้งปัจจัยภายนอกอันได้แก่ การตรวจสอบและตั้งคำถามจากสังคมและปัจจัยภายนอกอันได้แก่เรื่องของปรัชญา และเป้าหมายของธุรกิจเองที่ยังมีปัญหาที่จะต้องตอบให้ได้ โดยเฉพาะกับบุคลากรอันเป็นองค์สภาพของธุรกิจเอง ว่าสุดท้ายแล้วองค์กรธุรกิจไม่ว่าจะเป็นแบบครอบครัว ส่วนตัว หรือสาธารณะควรเป็นไปเพื่อใครสิ่งใด หรืออย่างไรกันแน่? ความเคลื่อนไหวดังกล่าวกำลังเริ่มสู่แนวทางปฏิบัติบ้างแล้ว โดยการขานรับของนักคิดนักปรัชญาทางธุรกิจและนักบริหารจัดการที่มิใช่ในระดับกระจองที่จำกประมาทว่าเป็นเรื่องตอกได้เลย แต่ทั้งหมดที่กล่าวมายังมีปัจจัยที่เป็นตัวตัดสินสำคัญ เพราะเชื่อมโยงสัมพันธ์อย่างแน่นหนาทุกภาคในระบบเศรษฐกิจปัจจุบันนั่นก็คือ “ผู้บริโภค” ซึ่งก็คือสังคมโดยรวมอันจะเป็นผู้ชี้ขาดที่ทรงพลังที่สุด

ในฐานะของผู้บริโภค นอกจากรับรู้บทบาทสำคัญในฐานะที่เป็นผู้เลือกสรรใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนอย่างต่อเนื่องแล้ว ผู้บริโภคยังจะต้องรับบทบาทในการกำหนดมาตรฐาน และทำที่ในการบริโภคด้วย ทั้งนี้ ทำที่ดังกล่าวควรจะต้องอยู่บนพื้นฐานที่ประกอบด้วยจิตสำนึกที่เห็นความสัมพันธ์กับสภาพความเป็นไปในสถาบันต่าง ๆ ในระบบเศรษฐกิจด้วย ดังเช่นปัญหาเรื่องสุขภาพซึ่งถูกกระบวนการโดยปัญหาที่เกิดจากเกษตรเคมี ความตื่นตัว และตระหนักรถึงพิษภัยจากสารเคมีที่มาถึงตนนั้นเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของกระบวนการเปลี่ยนแปลงของกระแสผู้บริโภค ที่โดยลำพังแล้วยังไม่อาจจะแก้ไขปัญหาในระยะยาวได้อย่างแท้จริง ขบวนการของผู้บริโภคที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น

ທັງນີ້ແນ່ງของการรวมມកລຸ່ມເພື່ອມີພັນຕ່ວາງກັບຄວາມໄມ່ຖຸກຕ້ອງ ມີໃຊ່ແຕ່ເພີ່ງເພື່ອຕຸນເອງເກົ່ານັ້ນ ພາກແຕ່ເລີ່ມເຫັນຄວາມສຳຄັງຂອງພັນຂອງພຸດິກຣມຜູ້ບໍລິໂພຄວ່າ ສາມາດປະເປົ້າແປ່ງແປ່ງແກ້ໄຂວິກຸດຂອງໂລກທີ່ກຳລັງເພື່ອຍູ້ໄວ່ໃນດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ ຮີ່ອອື່ນ ຈະໄດ້ ໂດຍໄຟ່ຝາກຄວາມຮວງໄວ້ແຕ່ເພີ່ງຈາກນັກການເມືອງ ຮີ່ອກາຄອື່ນ ຈະໃນສັງຄມຈະເປັນບັນຈັດສຳຄັງ ທີ່ຈະກຳນົດທຶນທາງເສດຖະກິຈ ສັງຄມໄດ້ຍ່າງໄດ້ຜລ

ຄວາມຕື່ນຕົວຂອງຜູ້ບໍລິໂພຄໃນທຸກດ້ານທຸກທາງໃນຮະແສໂລການຊຸວັດທີ່ແປຣັນສິ່ງຕ່າງ ຈະໄດ້ຮັດເຮົວເມື່ອເຂື່ອມໂຍງເຂົາກັບປັ້ງທາງວິກຸດທີ່ສັງຄມໂລກກຳລັງເພື່ອ ແລະກຮະແສທາງເລືອກທີ່ກ່ອດຕັ້ງຢືນໃນການຕ່າງ ຈະຈຳກົດໃຫ້ເກີດຮະແສຂອງ “ຕາດທາງເລືອກ” ທີ່ຈະເປັນຈຸດເຮີມຂອງການປະເປົ້າແປ່ງແປ່ງວັດທະນຮຽມການບໍລິໂພຄຄັ້ງສຳຄັງທີ່ຜູ້ບໍລິໂພຄໄມ່ເພີ່ງແຕ່ສາມາດຍືນຍັນທຸກທາງໃນການທີ່ “ເປັນຜູ້ເລືອກ” ໄດ້ຍ່າງແກ້ຈົງເກົ່ານັ້ນ ພາກແຕ່ “ທາງເລືອກ” ນັ້ນຈະເປັນ “ທາງເລືອກ” ແລະ “ທາງຮອດ” ຮ່ວມກັນຂອງທຸກສ່ວນໃນສັງຄມ ມີໃຊ່ເພີ່ງເພື່ອບັນຈຸເຈັກນັ້ນທີ່ເຄີຍເປັນມາ ນີ້ເປັນຄວາມຮວງທ່ອຍາກຈະຫັກຫຼວງທຸກຝ່າຍໃຫ້ຮ່ວມກັນຈັບຕາມອັນສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນໃນຍຸດ ປີ 2000 ທີ່ກຳລັງມາຖືງ ●

อาหารกายอาหารใจ

ความสัมพันธ์ที่แยกไม่ออกร

รศ.พญ.จิรพรรณ มัชัยมจันทร์

ค ว่า คน ก็มีส่วนประกอบใหญ่ 2 ส่วน คือ ร่างกาย กับ จิตใจ ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้ ก็จำเป็นต้องมีอาหารหล่อเลี้ยงด้วยกันทั้งคู่ จะให้อาหารแก่ส่วนใดส่วนเดียว ก็จะทำร้ายชีวิตอยู่ไม่ได้ ดังนั้นอาหารกาย และอาหารใจ จึงมีความสัมพันธ์กันชนิด ที่แยกไม่ออกร

ในการบริโภคอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารกายหรืออาหารใจก็มีขั้นตอน คล้ายคลึงกัน ดังนี้

1. ต้องรู้ว่าต้องการอาหารชนิดใด ถ้าร่างกายต้องการอาหารที่มีโปรตีนมาก ก็ต้องเสาะหาเนื้อสัตว์ หรือ ถ้าใจต้องการดับทุกข์ก็ต้องหาความสงบ หรือหา หลักธรรมให้ใจ

2. ต้องรู้สถานที่ที่จะแสงหาอาหารตามที่ต้องการ อาหารกายก็ซื้อจาก ตลาด ตามสุน ตามไร่ สมัยนี้ก็ซื้อที่ซูเปอร์มาเก็ต

อาหารใจถ้าอยากสนุกก็หาตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ หรืออยากสงบก็ไปหา ตามทุ่งนา ป่า เขา หรือที่วัด (บางแห่ง)

3. อาหารต้องปรุงแต่ก่อนบริโภค เรื่องอาหารกายนั้นถ้าเราต้องการรับประทานน้ำพักผ่อนสักครู่ นอกจากระเทียบ พริกขี้หนู กะปิ น้ำปลา น้ำตาลมาให้ครบแล้ว ยังต้องโอลกคลุกเคล้าและปรุงรสให้อร่อยตามที่เรารอ

ใจก็ เช่นเดียวกัน เมื่อได้ยินหรือได้เห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วก็มาคิดปรุงแต่งตามที่ใจชอบหรือไม่ชอบ เช่น ตามองเห็นสาวสวยก็เกิดชอบใจ ก็คิดปรุงแต่งเรื่อยไปว่า เป็นลูกโครงการ บ้านอยู่ไหน อยากรู้จัก ขณะคิดปรุงแต่งก็เหมือนกับการโอลกน้ำพริก แล้วปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล มะนาว จะให้แซบอย่างไรก็ได้

4. ทางเข้าของอาหารสู่ร่างกายและจิตใจ อาหารกามมีทางเข้า 3 ทาง คือ

- ทางจมูก คืออากาศที่เราหายใจเอาออกซิเจนเข้าสู่ปอด
- ทางปาก คืออาหารประเภทที่เราต้องขบเคี้ยวและดื่ม
- ทางหลอดเลือดดำ เป็นสารอาหารสังเคราะห์ที่สามารถทำให้มีครบ ทุกหมวดหมู่มากกว่าอาหารที่รับประทานทางปาก ดังนั้นผู้ที่อ้างว่าอดอาหารแต่ บริโภคทางหลอดเลือดดำแทนจึงไม่ใช่อุดอาหาร เป็นเพียงอดอาหารทางปากแต่ยัง รับทางอื่น และไม่มีโอกาสขาดอาหารตาย เพราะอาหารที่เข้าทางหลอดเลือดดำนั้น มีคุณค่าของอาหารครบถ้วน ยิ่งจะกลับทำให้แข็งแรงดีเสียอีก ทั้งยังไม่เปลืองเวลา เคี้ยวกลืน

อาหารใจมีทางเข้าดังนี้

- ทางตา ได้แก่ การเห็นรูป
- ทางหู ได้แก่ การได้ยินเสียง
- ทางจมูก ได้แก่ การได้กลิ่น
- ทางลิ้น ได้แก่ การได้ลิ้มรส
- ทางกายสัมผัส ได้แก่ การที่กายได้สัมผัสกับความเย็น ร้อน อุ่น แข็งแล้วใจก็ปรุงแต่งจากสิ่งที่ได้รับให้เป็นอาหารใจ เป็นความยินดี ความพอใจ ความชอบ ความไม่ชอบ หรือเมย ๆ บ้าง

5. ความหมายของอาหารที่บริโภค

คนที่ร่างกายอ้วนพิ้นหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานไปแล้วถึง 10 กก. อาหารประเภทไขมุกหมันโกรก็คงจะไม่ใช่สิ่งเหมาะสม

อาหารใจก็เช่นเดียวกัน คนใจร้อน ข้าวกรอบ ก็ไม่ควรนำไปนั่งตามสภากาแฟหรือตลาดต่อรุ่งเพื่อใช้เป็นที่พักผ่อนใจ

6. พิษภัยที่เกิดจากอาหาร

ผัก ผลไม้ที่ร่างกายต้องการหากไม่ปลอดสารพิษ ก็เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ฉันได ใจที่รุนแรงเรื่องร้อน เรื่องกลุ่มเข้าสู่ใจก็เกิดอันตรายกับจิตใจเช่นกัน

7. ความไม่ประมาณในการบริโภค

แม้จะเป็นอาหารดีปราศจากสารพิษปนเปื้อน แต่ถ้าร่างกายบริโภคมากเกินไปก็เป็นอันตรายได้ ในทางใจก็เช่นกัน การคิดแต่เรื่องที่ดีที่มีประโยชน์อยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีการพักผ่อน สุขภาพจิตก็เสื่อมได้

8. การอดอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารภายในร่างกายจำเป็นต้องอด เช่น ขณะที่มีอาการท้องเสีย ใจก็ต้องงดรับอาหารเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น ภายใน บ้าง เพื่อให้จิตได้พักผ่อนจะได้มีความแข็งแกร่งหรือมีพลังจิต เช่น การทำสมาธิ

9. การใช้อาหารเป็นยา

โรคทางภายในชนิด เช่น โรคเบาหวานระยะต้น ๆ เพียงควบคุมอาหารให้ถูกต้องก็ไม่จำเป็นต้องกินยารักษาเบาหวานได้แต่ต้องตรวจดูน้ำตาลในเลือดเป็นระยะๆ โรคทางใจก็เช่นเดียวกัน อาจใช้อาหารใจคือธรรมะเป็นเครื่องบำบัดรักษาแทนยา จึงเรียกว่าเป็นธรรมะโภสต

10. ความสัมพันธ์ของอาหารกับอาหารใจ

แม้ว่าภายใต้จะอยู่ในร่างเดียวกันมีความสัมพันธ์กันอย่างหนึ่งแน่น แต่ตามหลักพุทธศาสนาถือว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” อาหารที่นายกินก็จะดีกว่าบ่าวกิน และนายก็ควรจะกินก่อนบ่าว เมื่อนายกินดีบ่าวก็จะพลอยได้กินดีไปด้วยแต่อย่าให้นายกินคนเดียวจนไม่เหลือให้บ่าวกิน พระพุทธองค์ได้ทรงเคยบำเพ็ญทุกข์

ກົມຄວ່າງໄທກະຍາພ້າຍພອມ ອີເຈກລ່າວວ່າໄດ້ທຽບໃຫ້ແຕ່ອາຫານໃຈອ່າງເຕືອນໂດຍ
ໄມ່ຄຳນຶ່ງຄົງອາຫານກາຍ ພລຄື່ອໄມ່ສາມາດຕັດສູ່ໄດ້ ພຣະອງຄົງເລິກກະທຳຫັນນາໃຊ້
ຫລັກນັ້ນພົມປົງປົກທາ ດີການເດີນສາຍກລາງ ໂດຍເຮັມຜັນອາຫານພອປະມານພວມກັນ
ການບຳເພົຟຈົດກວານາ ພຣະອງຄົງທ່ານຈຶ່ງໄດ້ຕັດສູ່ເປັນພະສັນນາສັ້ນພຸກຮເຈົ້າ

ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງອາຈສຽບໄດ້ວ່າ ເມື່ອຈົດເປັນນາຍ ກາຍເປັນບ່າງ ແລະ ຈົດໃຈກີ່ເນື່ອງອູ້
ກັບກາຍ ອາຫານໄດ້ທີ່ເປັນປະໂຍ່ຝນຕ່ອງຈົດໃຈກີ່ຍ່ອມເປັນປະໂຍ່ຝນຕ່ອງຮ່າງກາຍດ້ວຍ ໃນ
ທາງທຽບຂ້າມອາຫານໄດ້ທີ່ເປັນພິບເປັນກັຍຕ່ອງຈົດໃຈກີ່ເປັນພິບເປັນກັຍຕ່ອງຮ່າງກາຍດ້ວຍ ດັ່ງນັ້ນ
ຄວະຈະຮັບຫາອາຫານຕີ ၅ ໄທ່ໄຈ ເຊັ່ນໃຊ້ຫລັກຮຽມເປັນອາຫານໃຈ ຈະໄດ້ມີສຸຂພາພີ່ທັ້ງ
ກາຍແລະໃຈ ●

สรีรวิทยาที่ดี & สุขภาพที่ดี

รศ.นพ.ชาญวิทย์ โภชีราณุรักษ์

ในภาวะปกติแล้ว การมีสุขภาพดีนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการปรับร่างกายที่มีสรีรวิทยาปกติ ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในทางสิ่งแวดล้อมของร่างกาย จากรูปจะเห็นว่า ปัจจัยที่สำคัญทั้ง 3 ปัจจัย คือ สรีรวิทยาที่ดี จิตใจที่ดี และการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มีผลต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ของร่างกาย ปัจจัยเหล่านี้จะมีผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ ภาวะเศรษฐกิจ สังคมการเมืองที่เปลี่ยนไปตลอดเวลา และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมนั้น จะค่อยเป็นค่อยไป ถ้าร่างกายปรับตัวได้ดี และเหมาะสม สุขภาพร่างกายก็จะดี แต่ถ้ามีความบกพร่องในการปรับตัวของปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ก็จะกระทบต่อปัจจัยอื่น ๆ และนำมาซึ่งสุขภาพที่ทรุดโทรม เจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เป็นประจำ

สรีรวิทยาที่ดีของร่างกายคืออะไร?

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยเซลล์หลาย ๆ เซลล์มารวมเข้าเป็นอวัยวะ ส่วนต่าง ๆ และอวัยวะส่วนต่าง ๆ นี้จะต้องทำงานเชื่อมประสานกัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิด

ภาวะสมดุล (Homeostasis) ในร่างกาย ประกอบเข้ากับการมีจิตใจที่ปกติ มีระบบประสาทที่ปกติ จะเอื้อทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี และสรีรวิทยาที่ปกติในร่างกายของตัวเรานั้น จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมเราต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อม ดังนั้น สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป สังคมที่เปลี่ยนไปก็ย่อมกระทบต่อร่างกาย การปรับตัวที่ดีจะทำให้ร่างกายสามารถอยู่รอดในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

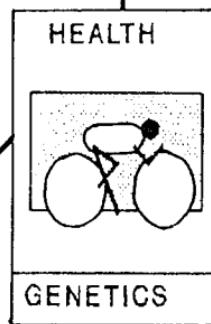
โดยหลักใหญ่แล้วสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไปมักจะเปลี่ยนไปในทางเจริญขึ้น และการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดสูงขึ้น ดังนั้นปัญหาหลักที่จะเกิดประการแรกก็คือ การปรับตัวของจิตใจ จิตใจของเราจะเครียดขึ้นและประกอบกับการจัดเวลาให้ดัน เองลดน้อยลง ก็ยิ่งทำให้เกิดความเครียด ความล้าเพิ่มขึ้น จิตใจที่เครียดขึ้นก็จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสรีริวิทยาที่ไม่พึงประสงค์ ดังรูป ชื่นนาน ๆ เช้าก็จะกลایเป็นโรคประจำตัว และโรคที่พบบ่อยมากในคนที่ทำงานหนักต่อเนื่อง นักบริหาร หรือคนที่อารมณ์เครียดเป็นประจำก็คือ โรคกระเพาะอาหารเป็นแผล โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจ เป็นหวัดบ่อย ๆ ฯลฯ ซึ่งแนวทางในการรักษาโรคเหล่านี้เมื่อใช้ด้วยยา กินหรือยาฉีดเท่านั้น แต่จำเป็นจะต้องปรับพฤติกรรมตัวเองให้หลุดพ้นจากความเครียดอย่างต่อเนื่อง มีเวลาออกกำลังกายและรับประทานอาหารให้ถูกต้อง โภภัยที่จะป้องกันตัวเองให้พ้นจากโรคเหล่านี้นั้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้หันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม ต้องมีโอกาสลดความเครียดให้น้อยลง และผู้บริหารหลาย ๆ ท่านก็คิดว่า การกินยาคงจะช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจไม่ถูกต้อง ยา กินเป็นเพียงสารช่วยทำให้อาการหายในชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น

การปฏิบัติตัวเองให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย การลดความเครียด และการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้โรคเรื้อรังเหล่านี้หายไป

SOCIOECONOMIC

BEHAVIORAL FACTOR
 • NUTRITION
 • LIFE STYLE
 • PERSONALITY

PSYCHOLOGICAL



PHYSIOLOGICAL FACTOR

CULTURE

POLITICAL

ADAPTIVE



HEALTHY

อายุยืน

ไม่เป็นโรค

MAL-ADAPTIVE

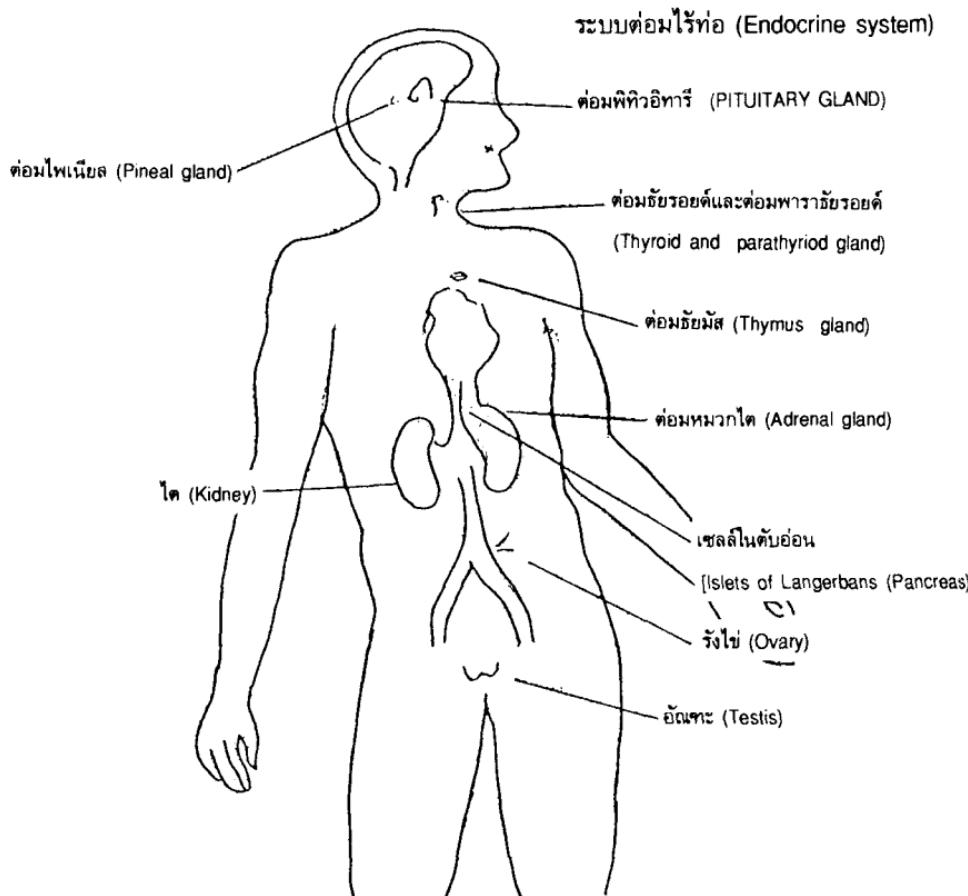


ILL HEALTH
 (DISEASE)

อาทิตเช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ

โรคความดันโลหิตสูง

របៀបនៃក្រុមក្រសួងការសវនិភាព
នៃរំភេទការឈើអីនការវប្បធម៌



របៀប, តឱ្យ, ការផ្លើលើក, ការរាយការ

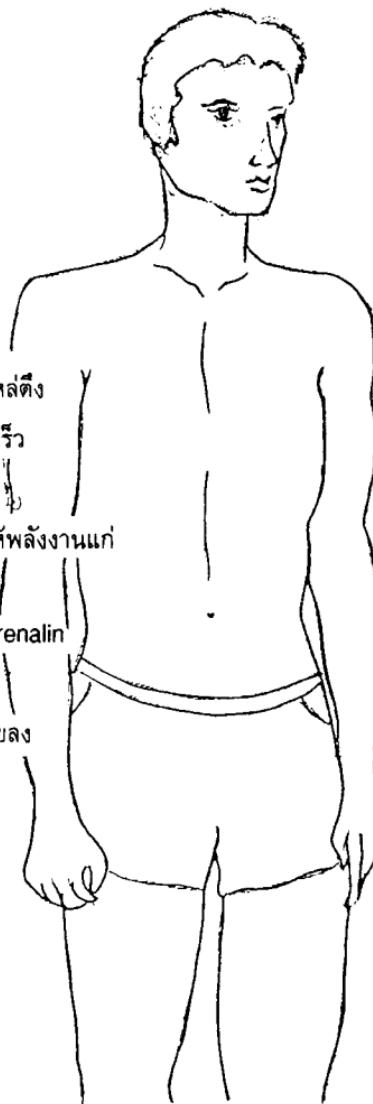
- ការប្រើប្រាស់គុណភាពនូវបិទ្ទារដល់សំរាប់ការកិច្ចការនៃនៅក្នុងរំភេទការ
- (Regulation of volume and composition of body fluid)
- ការប្រើប្រាស់គុណភាពនូវការឈើ-គោនៅក្នុងរំភេទការ (Regulation of acid-base balance)
- ការប្រើប្រាស់គុណភាពនូវការប្រព័ន្ធដែលត្រូវការកិច្ចការនៃរំភេទការ (Regulation of body processes)
 - គាមតុនិត្ត (Blood pressure)
 - របៀបសរោងមីដីឡើងឯក (Erythropoietin)
 - ការកិច្ចការឈើ (Ca⁺⁺ - PO₄³⁻ metabolism)
- Fat, CHO, protein, lipid
- Fat, CHO, protein, lipid metabolism
- ការប្រើប្រាស់ការឈើសំរាប់បិតូរិបិន (Bilirubin metabolism)
- ការប្រើប្រាស់គុណភាពនូវការឈើដែលត្រូវការកិច្ចការនៃរំភេទការ

ความเครียด (STRESS)

สรีรวิทยาที่เปลี่ยนไป

Stress disorders

- สมองหุนหันพลันแล่น
- ม่านตาขยาย
- ปากแห้ง
- กล้ามเนื้อคอและหัวไหล่ตึง
- หัวใจบีบตัวแรง, เดินเร็ว
- ความดันสูง
- ตับจะขับน้ำดាសเพื่อให้พลังงานแก่ กล้ามเนื้อ
- ต่อมหมากใต้หลัง adrenalin และ Noradrenalin
- การย่อยอาหารลดน้อยลง
- เหงื่ออออก กล้ามเนื้อหูรูดปิด



ความผิดปกติของร่างกาย
อันเกิดจากความเครียด

- ปวดหัว
- วิงเวียน
- นอนไม่หลับ
- มองไม่ชัด
- กลืนลำบาก
- ปวดกล้ามเนื้อคอ
- ความดันโลหิตสูง
- ความผิดปกติของหัวใจ
- Hyperventilation syndrome
- น้ำดាសในเลือดมาก
- มือสั่น
- การย่อยอาหารลำบาก
- โรคกระเพาะอาหารเป็นแผล
- ปวดหลัง
- Nervous rash
- เหงื่ออออกมาก
- Mucous colitis
- Sexual difficulties

รูปที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายเมื่อเกิดความเครียด

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันโรคหัวใจ

ในประเทศไทยและยุโรป ประชากรในแถบนั้น สมัยหนึ่งเคยมีปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญมากอันดับหนึ่งก็คือ การตายด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตืบตัน ได้มีการวิจัย และค้นคว้าหาสาเหตุที่ทำให้มีอุบัติการของโรคนี้ก็ได้พบว่า มีปัจจัย 2 ประการที่ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่เสี่ยงต่อโรคนี้คือ ปัจจัยทางโภชนาการและปัจจัย การออกกำลังกายประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันและแป้งสูง ทำให้มีการสะสมของสารที่ก่อให้เกิดเส้นเลือดอุดตัน หรือสารพากไขมันมีความหนาแน่นต่ำ (L.D.L.) และพากไตรกลีเซอไรต์ และปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดเส้นเลือดตืบตันได้มากขึ้นอีกด้วย การมีชีวิตที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว (sedentary life) ซึ่งก็คือ การขาดการออกกำลังกายนั่นเอง ได้มีการค้นพบอีกว่า ในประชากรพากใช้แรงงาน มีอัตราการตายด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตืบตันน้อยกว่าพากที่ทำงานนั่งตัวหรือพากผู้บริหาร ดังนั้นรัฐบาลในประเทศไทยฯ แก่บดังต่อไปนี้ จึงได้ให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและการเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร อย่างเช่นในประเทศไทย แคนาดา รัฐบาลได้ทุ่มเงินจำนวนมากกว่า 800 ร้อยล้านแคนาเดียนดอลลาร์เมื่อปี 2532 เพื่อใช้ในการโฆษณา ทั้งทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ โปสเตอร์ การจัดกิจกรรม เสริมให้ประชาชนหันมาสนใจการออกกำลังกาย รวมทั้งโปรแกรมอาหารที่ลดความเสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดหัวใจตืบตันตลอดปี ปรากฏว่าอัตราความเสี่ยงของโรคหัวใจในประชากรของเขานี้ได้ลดลงอย่างมหาศาล ซึ่งเป็นผลทำให้ประหยัดงบประมาณในการรักษาได้เป็นอย่างมาก

ทำการออกกำลังกายจึงสามารถป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและโรคอื่น ๆ ได้

การออกกำลังกายสายกลางที่มีผลที่ดีและแข็งแรงต่อหัวใจ หรือเราราจะเรียกว่าการออกกำลังกายแบบออกซิเจน (aerobic exercise) จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงไป

ในทางเพิ่มขึ้นของอัตราชีพจรเมื่อเทียบกับขณะพัก และมีจังหวะไม่น้อยกว่าวันละ 30 นาที อย่างน้อยวันเว้นวัน ตัวอย่างกิจกรรมเหล่านี้ก็คือ การว่ายน้ำ, การเดิน, แอโรบิก, การวิ่งเหยาะ, การเดินเร็ว, การวิ่งในน้ำ, การออกกำลังกายชนิดนี้ จะมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ มีผลต่อการลดการเก็บสะสมของไขมันใต้ผิวหนัง ช่วยเพิ่มระดับของ Apolipoprotein A-I และระดับของ HDL ซึ่งเป็นไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการที่จะช่วยป้องกันการเก็บสะสมของ cholesterol ที่ผนังหลอดเลือด ทำให้ลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ สามารถเพิ่มระดับของ norepinephrine ในการที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นสามารถนำของเสียออกจากการเซลล์ได้มากขึ้น ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสดชื่นอยู่เสมอ ดังนั้นจะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบอา堪นิยมมีประโยชน์มากต่อร่างกาย และช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบได้ ซึ่งถ้าเปรียบเป็นยา ก็คงเป็นยาไว้เชษฐ์ที่ช่วยยืดชีวิตคนเราให้อยู่ได้ยืนยาวขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ●

ยาและอาหารของชั้มเมร์ เพื่อคนชีวิตใหม่

ເຕີ ພັນປິມ

กี่ เชียงใหม่ มีชั้นรมผู้ติดเชื้ออุบัติกรรมหนึ่งเรียกว่า ชั้นรมเพื่อนชีวิตใหม่ มี
สมាជิกรอยู่มากกว่าสองพันคน และเพิ่มขึ้นทุกวัน สิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดสำหรับ
ผู้คือ ชั้นรมนี้ดำเนินการทั้งหมดตั้งแต่ก่อตั้งมาจนถึงปัจจุบันโดยผู้ติดเชื้อล้วน ๆ มี
ประวัติความเป็นมา ซึ่งผู้คนอย่างเราเรียกว่า ประวัติการต่อสู้ที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก
ผู้คนถือว่าตนเองโชคดีที่ได้รู้จักและมีส่วนร่วมกับชั้นรมนี้ตั้งแต่ก่อตั้งเมื่อปีที่แล้ว เช่น
เดียวกับบุคคลและองค์กรจำนวนหนึ่งที่ให้การสนับสนุนชั้นรมนี้ด้วยความเห็นอกเห็นใจ
ผู้โชคดีที่ได้สัมผัสร่วมกับชั้นรมนี้มุ่งเน้นจากอีกด้านหนึ่ง

helyconคงจำข่าวการจับกุม “หมอเทวดา” ที่รักษาโรคเอดส์ที่เชียงใหม่เมื่อปลายเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา เขาเป็นนักธุรกิจเล็ก ๆ คนหนึ่งที่บอกว่า ได้ยาสมุนไพรมาจากพ่อหมอนพื้นบ้านคนหนึ่ง ที่เขาศรัทธาในการรักษาโรคต่าง ๆ และให้เขานำสมุนไพรชุดนี้ออกทดลองกับผู้ติดเชื้อ เขายืนยันแล้วว่าตัวนี้เมื่อต้นปี 2536 ก่อตั้งชมรมขึ้นมาซึ่งมีหน้าที่เพื่อบริหารจัดการการดำเนินการแจกยาสมุนไพร ซึ่งกลยุทธ์ที่ใช้คือการนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม ขิง กระเทียม ฯลฯ มาผสมผสานกันเป็นยาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ได้ แต่ในที่สุดก็ถูกจับกุมและต้องรับโทษตามกฎหมาย

จากปากต่อปาก ทำให้ผู้ติดเชื้อซึ่งมีมากมายหล่ายแสนในสังคมไทย (ครึ่งหนึ่งอยู่ภาคเหนือ) ดันดันไปขอรับยาตัวนี้ที่ห้องแก้วเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในตัวเมืองเชียงใหม่ สมาชิกจากหลายสิบกลุ่มเป็นหลายร้อยและหลายพันในที่สุด สร้างความหนักใจ (ทำไม่ถูกไม่ทราบ) ให้กับเจ้าหน้าที่ของรัฐ (ซึ่งมักคิดว่าตัวเองเป็นเจ้าของสุขภาพของประชาชน) มีการเตือนล่วงหน้า และการจับกุมตามมา หนังสือพิมพ์พาดหัวข่าว หน้าหนึ่งหลายวัน มองโลกให้ร้ายน้อยหน่อย မุกถือว่าเป็นเหตุร้ายที่กล้ายเป็นเรื่องดี (Blessing in disguise) เพราะทำให้กลุ่มผู้ติดเชื้อร่วมตัวกันเพื่อหาทางแก้ปัญหาของตัวเองหน่ายแพร่มากยิ่งขึ้น องค์กรพัฒนาเอกชนและกลุ่มต่าง ๆ ออกโรงวิพากษ์ วิจารณ์การดำเนินงานของรัฐ สาธารณชนได้รับรู้และเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อ ผู้ซึ่งนอกจากจะมีสถานภาพเป็นประชาชนนอก (เพราะส่วนใหญ่เป็นชาวนาชาวไร่ และแรงงานคนยากจน) ยังถูกมองว่ามีเดแห่งสถานภาพนิรนามครอบคลุมให้อีกด้วย

สำหรับผู้คนจำนวนมาก ผู้ติดเชื้อ ถ้าหากไม่ใช่คนที่น่าเกลียดน่ากลัวอย่างที่มักจะเห็นในภาพที่นำไปแสดงและรณรงค์กัน ก็มักจะจินตนาการเอาเองว่าคงเหมือนพวกรึพ่อชาตานเหตุการณ์การประท้วงของผู้ติดเชื้อถือว่าเป็นการเปิด“โฉมหน้าที่แท้จริง” ของเดอดส์ในปี 2537 เมื่อกับที่ผ่านมาได้พยายามบอกไว้ตั้งแต่ปีใหม่ที่ผ่านมา

ทุกวันนี้ผมไปพูดเรื่องเอดส์ที่ไหนก็มักจะถามผู้ร่วมประชุมสัมมนาเสมอว่า มีครัวบังที่เคยพูดคุยกับผู้ติดเชื้อหรือผู้ป่วยเอดส์ ปีที่แล้วแทบไม่มีเลยก็ว่าได้ ปีนี้ก็ยังมีน้อยมาก แต่ความเข้าใจของผู้คนเริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เกิดความเข้าใจ และลดความรังเกียจ “คนเป็นเอดส์” ได้มากแล้ว แม้คนอีกจำนวนมากยังคงไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจไม่สนใจอยู่เหมือนเดิม ความรู้สึกกลัวและรังเกียจ อันเป็นผลข้างเคียงจากการให้ข้อมูลในการรณรงค์ที่เน้นความน่ากลัวและความตายจึงยังมีอยู่ไม่น้อย

ทางสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้องได้ตระหนักรึเปล่า ว่า ไม่ได้เริ่มเปลี่ยนวิธีการ
รณรงค์ แม้จะยังมีคนที่ยึดติดอยู่กับแนวคิด อยู่ไม่น้อย จะบอกว่า น่าเปลิกใจ
หรือไม่น่าเปลิกใจก็ไม่ทราบ ที่คนจำนวนหนึ่งที่ยังเน้นความน่าเกลียดมากกว่า
ความดายกล้ายเป็นแพทย์มากกว่าคนอาชีพอื่น (แพทย์หลายท่านคงไม่โปรดถ้าผม

จะบอกว่า อาจเป็น เพราะนักศึกษาแพทย์เขารึมเรียนแพทย์จากคนตาย หรือจากศพไม่ได้เรียนจากคนที่ยังมีชีวิตอยู่ ถ้าข้อมูลผิดพลาดก็ขออภัย คนที่ให้ข้อมูลผิดก็เป็นแพทย์เองนั้นแหล่ แต่พอดีเป็นแพทย์ที่สนใจเรื่องมนุษย์และสังคมเป็นพิเศษ สนใจเรื่องป้องกันมากกว่าการรักษา)

ที่เล่ามาเสียยาวเพราอยากให้เห็นภาพชั้นเรื่องเพื่อนชีวิตใหม่ ซึ่งเกิดมาจากการรวมตัวกันของผู้ติดเชื้อหลายพันคน ซึ่งได้รู้จักและสนิทสนมกันเหมือนเพื่อนเหมือนญาติ เนื่องจากไปรับยาสมุนไพรที่คุณวิชัย (ที่สื่อมวลชนนานนามว่า “หมอเทวดา”) และเป็นสมาชิกชั้นเรื่องเพื่อนชีวิตใหม่ จ่ายค่าบำรุงชั้นเรื่องคนละ 100 บาทต่อเดือน เงินส่วนใหญ่นำไปใช้ในการจัดหายาสมุนไพร ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส ค่าคนทำงานต้ม ใส่ถุง แจกจ่าย ลงบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อ รวมทั้งอาการและการเปลี่ยนแปลง (ข้อมูลหลายพันแผ่นถูกตรวจนัดไปไว้ที่สถานเมื่อคราวที่คุณวิชัยถูกจับด้านหนึ่งก็คงดีเหมือนกัน ตรวจและอัยการจะได้รู้ว่า ในจำนวนสมาชิกชั้นเรื่องมีบุคคลจำนวนหนึ่งที่ไม่ใช่ชาวนาชาวนี้หรือกรรมกร แต่เป็นข้าราชการ รวมทั้งตำรวจและบุคคลที่มีหน้าที่การทำงานในสังคมรวมอยู่ด้วย คนเหล่านี้ไม่ได้ไปรับยาสมุนไพรด้วยตัวเอง ส่งญาติพี่น้องหรือลูกน้องไปรับแทน หลานคนที่ไปรับ บอกตรงไปตรงมาว่า รับไปให้ใคร ผู้มเห็นรายชื่อแล้วยังตกใจ)

เหตุการณ์ปลายเดือนกุมภาพันธ์ที่เป็นข่าวลือเป็นเรื่องใหญ่จริงที่เชียงใหม่
 เพราะเกิดความสับสนอลหม่าน เมื่อสมาชิกไปรับยาสมุนไพรแล้วรู้ว่าถูกทางการปิด^๑
 ไปแล้ว บางคนเดินทางมาจากเชียงรายบ้าง ลำปางบ้าง บางคนเหมารถมาจากรุงเทพฯ
 และอุบลฯ ผมเห็นหยิ่งสาวคนหนึ่งเป็นลมล้มลงกับพื้นเมื่อไปถึงห้องแควแห่งนั้น
 เห็นคนร้องให้และจับกลุ่มกันอย่างหมดอาลัยตายอยาก เกิดความโกรธแค้นที่ค่อนข้างมาก
 แรงขึ้น เมื่อกองไฟที่มีคนดูอยู่ ๑ เดิมเชื้อ

เหตุการณ์หลายวันนั้นน่ากลัวจริง น่ากลัวว่าผู้ติดเชื้อจำนวนหนึ่งจะประดับชีวิตแก้แค้นสังคม โดยเฉพาะคนที่มีส่วนในการจับกุม สมาชิกชุมชนหลายคนสรุป เอาเองว่า รัฐไม่ได้ช่วยอะไรพวกเขามาเลย แล้วยังตามมารังแกอีก ไม่รู้จะตามล้าง

ตามผลลัพธ์กันไปถึงไหน พากเข้าไม่มีอะไรเสียอีกแล้ว ถึงตรงนี้ก็เหมือนคนที่ถูกต้อนเข้ามุ่ง เมื่อนามาถูกไล่ให้จนตรอก คงไม่มีทางอื่นนอกจากสู้ให้ตายไปข้างหนึ่งไม่ว่าจะด้วยวิธีใด

คำว่า “ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด” ที่บางคนบอก เป็นเรื่องที่น่ากลัว ผมไม่อยากฟังฝอยหาตะเข็บ และขอรับผ่านไปสู่เรื่องราวที่ตั้งเป็นชื่อบทความนี้

ขอสรุป แต่เพียงสั้นๆ ว่า วันนี้คือวันครุฑ์ของคุณวิชัยกี้ยังอยู่ที่ศาล ข้อหาหลอกลวงประชาชน และไม่มีใบอนุญาตจำหน่ายจ่ายยา rkx โรค ข้อหาแรกคงไม่น่าห่วง เพราะไม่ทราบจะหาพยานได้ที่ไหน ไม่มีใครคิดว่า จ่ายเงินค่าสมาชิก 100 บาทต่อเดือน ได้ยาสมุนไพร 30 ถุง ตกถุงละ 3 บาทเศษ ๆ ได้รับคำแนะนำ ได้เพื่อนใหม่อีกมากมาย จะเป็นการหลอกลวงประชาชน นอกนั้นสมาชิกส่วนใหญ่มาขอรับยาไปมากกว่า 30 ถุงต่อเดือน เพราะเขาไปให้ยาติด ให้เพื่อนอีกหลายคน ซึ่งลำบากยากแคน ไม่มีแม้แต่เงิน 100 บาทต่อเดือน ซึ่งชั่วโมงกี้ให้บริการฟรี และที่สำคัญ สมาชิกเชื่อว่า ยาสมุนไพรนั้นมีส่วนช่วยพวงเข้าเป็นอย่างมาก

เหตุการณ์ไม่ได้บานปลายอย่างที่กลัวกันหรืออย่างที่หนังสือพิมพ์บางฉบับ
คาดหวังไว้อย่างน่าตกใจ หลายฝ่ายพยายามควบคุมสถานการณ์และหาทางออกที่สำคัญ
ผู้คนเริ่มให้ความเห็นอกเห็นใจผู้ติดเชื้อมากขึ้น สื่อมวลชนก็แสดงความเห็นใจและ
สื่อมวลชนนั่นเองที่เป็นคนประสานงานให้ตัวแทนของชุมชนได้พบกับนายกรัฐมนตรี
ชวน หลีกภัย ซึ่งขึ้นไปเชียงใหม่รับยั่นน้ำพอดี หลังจากนั้นกลุ่มตัวแทนยังได้ไปพบผู้
ว่าราชการจังหวัด สาธารณสุขจังหวัด และที่สุดได้พบกับรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวง
สาธารณสุข ซึ่งผู้ติดเชื้อเข้าใจว่าเป็นผู้เกี่ยวข้องกับการจับกุมที่เกิดขึ้นโดยตรง (ผู้แทน
ราชภูมิประเทศสารขันท์แห่งนี้ เมื่อมีอำนาจได้เป็นเสนาบดี มักเปลี่ยนไปเป็นผู้แทน
ของรัฐ)

การพบกันหลายครั้งในเวลาไม่กี่วันได้ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ได้พอสมควร ทางราชการได้ผ่อนผันให้ทางชุมชนสามารถต้มยำสัมภูน์ไปร่วมกันจ่ายให้สมาชิกต่อไป แต่ไม่ให้ทำการโฆษณา (บทความนี้ข้าช่วยโฆษณาหรือเปล่าก็ไม่ทราบ) หรือทำให้เป็น

เรื่องເອົກເກຣີ ຜົ່ງໝາຍກົມພອຈແລະຍ້າຍທີ່ກໍາກຳມໍາຮມ ຜົ່ງເຄຍອູ່ທີ່ບ້ານຄຸນວິຊ້ອກໄປທີ່ບ້ານປະຫານໝາຍກົມເອງ ຄື່ອ ອຸດຈຳລອງ ມ່ວງມາ ທີ່ແມ່ຮົມ

ສາມາຊັກຫລາຍຄົນຍັງຕິດຕາມໄປຮັບຍາສຸມຸນໄພຣທີ່ແມ່ຮົມສ່ວນໜຶ່ງຄົງໄມ່ກ່າວກີ່ໃໝ່ແຮກ ຖ້າຈຳນວນສາມາຊັກລົດລົງ ແຕ່ກົດໆອຍ ພົມມາກີ່ຂຶ້ນ

ອູ່ບ້ານປະຫານໄດ້ໄມ່ນານປະຫານເອງກີ່ລັ້ມປ່ວຍສ່ວນໜຶ່ງຄົງເປັນພະເທຸກຮັດນີ້
ຄວາມຮູ່ນ່ວຍກ່ອນໜ້ານັ້ນ ເຂົາເປັນຄົນທີ່ວົງເຕັ້ນແລະກຳກັງສັກກົດນີ້ຢ່າງໄມ່
ຮູ້ຈັກເໜີດເໜີ້ອຍ ຊົນດີທີ່ຄົນສຸຂພາພປກຕິຮົມດາເອງກີ່ຍັງອາຈະເຈັບປ່ວຍໄດ້ ທາງ
ໝາຍກົມຈຶ່ງໄດ້ຍ້າຍທີ່ກໍາກຳໄປເອົກແຮ່ງໜຶ່ງ ແລະເປັນຍິນດັວປະຫານເປັນຄຸນວິທີຢາ

ສໍາຫັບຄຸນຈຳລອງ ຜົ່ງເປັນຕົວຕັ້ງຕັ້ງດັວຕີໃນກໍາກຳຕົ້ນໝາຍກົມ ແລະໄດ້ກຳກັນເພື່ອ¹
ເພື່ອນ ພົມມາໂດຍຕລອດ ໄດ້ປ່ວຍໜັກແລະເສີຍໜົວໃຫ້ໄປເມື່ອດັນເດືອນມິຖຸນາຍັນນີ້ເອງ ນັບ
ເປັນການສຸ່ງເສີຍທີ່ສໍາຄັງສໍາຫັບໝາຍກົມ ແຕ່ທຸກຄົນກີ່ໄມ່ເສີຍຂ່າວັງຫຼືໝາຍດຳກຳລັງໃຈ ຄົງ
ຮ່ວມຕັ້ງກັນກຳກັນກຳກັນຍ່າງເຂັ້ມຂັ້ນມາກວ່າເດີມ ຕາມເຈດນາຮມັນຂອງຄຸນຈຳລອງ

ຍ້າຍຈາກບ້ານຄຸນຈຳລອງໄປທີ່ກໍາກຳໄໝໂດຍຄວາມໜ່ວຍເຫຼືອຂອງແຜນກ່າງສ່ວນ
ສຸຂພາພຂອງໜ່ວຍງານສປາກຣິສຕຈັກ ຜົ່ງເປັນອົງຄົກທີ່ກໍາກຳກັນຜູ້ຕິດເຊື້ອທີ່ເຂັ້ມແຂງ
ທີ່ສຸດອອກຄົກຮັນນີ້ ຄວາມຈົງ ສານທີ່ນັ້ນໄມ້ໃຫ້ອັນແຜນກ່າງສ່ວນສຸຂພາພໂດຍຕຽງ ແຕ່ກົດໆ
ໜ່ວຍກັນຂອງຮ້ອງໃຫ້ໝາຍກົມໄດ້ໃຊ້ເພີຍໜ້ວ່າຄຣາ ເນື່ອຈາກຍັງຫາທີ່ໄໝໄໝໄດ້ແລະກຳລັງຂອງ
ທຸນຈາກໂຄຮງການໄທຍອດສຕຣເລີຍປົ້ອງກັນເອດສປາກເໜືອ ເພື່ອເຫັນທີ່ໄໝ ເອເຫັນຈົງ
ແກນທີ່ຈະອູ່ເພີ່ງໄມ່ກ່ຽວຕົ້ນອູ່ທີ່ນັ້ນເກືອບເດືອນພະເຮົາທີ່ກໍາກຳໄໝໄໝໄດ້ ສ້າງ
ຄວາມອົດອັດໃຫ້ເຈົ້າຂອງທີ່ໄໝນ້ອຍ ເຂົາຄົນໄມ້ໄດ້ຮັງເກີຍຜູ້ຕິດເຊື້ອ ໄດ້ຍືນວ່າກໍລັງທາງ
ຮາຍກາຈະເອາເຮືອກາແຈກຈ່າຍຍາສຸມຸນໄພຣມາກວ່າ (ຫຼືເປັນເຫດຸຜລົງທີ່ອ້າງກັນເພື່ອ²
ໄໝເຫດຸຜລົງກີ່ໄໝກ່າວໄດ້)

ທີ່ແນ່ ພົມມາ ກໍາກຳໄໝໄໝເຮັດວຽກ ຫລາຍຝ່າຍໜ່ວຍເຫຼືອຍ່າງເຕັມທີ່
ພມຍັງເຄຍເຂົ້ນລົງໜັນສື່ອພິມຜູ້ຈັດກາຮ້າຍວັນຈຸບັນການເໜືອ ເພື່ອຂອງຄວາມໜ່ວຍເຫຼືອ
ຈາກຜູ້ມີຈິຕເມຕຕາ ແຕ່ກົດໆໄດ້ຮັບການຕອບຮັບ ມີຜູ້ສັນໃຈໃຫ້ເຫັນຫລາຍແໜ່ງ ເອເຫັນ
ຈົງໄມ້ໄດ້ ອ້າງວ່າເພື່ອນບ້ານປະຫັວງບ້ານ ພູາຕີໄມ້ໃຫ້ບ້ານ ກລວ້າໃຫ້ຄົນເຫັນເຫັນທີ່ອໜ້າຍໄມ່

ໄດ້ນໍາງົກເປັນເຫດຜູ້ທີ່ນໍາເຂົ້າໃຈແລະນໍາເຫັນໄຈເຈົ້າອອນໃນສຖານກາຣົນປັຈຈຸບັນ ທີ່ເອດສູງກຳໃຫ້ນໍາເກລື້ອນໍາກລຬວ

ທີ່ສຸດກີ່ຈຳເປັນຕົ້ນຕ້ອງເຫັນຫລັງໜຶ່ງ ສິ່ງຕົວບ້ານໄມ້ສອງຊັ້ນກົດຸດີ ແຕ່ອູ່ຕິດໝອຍເລີກ ຈ ພາທີຈອດຮອດຈັກຮຍາຍນົດ ຮອຍນົດລຳບາກ ສ້າງຄວາມອົດອັດແລະໄມ່ສະດວກແກ່ເພື່ອນໍານັນແລະກາຮສັງຈາກໄປມາ ຈນມີເສີ່ງເຂົ້າຫຼຸມສາຂົກໝາຍມຈນໄດ້ວ່າ ມີຄົນບອກວ່າຈະເພົ່າບ້ານທີ່ຕັ້ງໝາຍມ ຈະພຸດເລັ່ນຫຼືອຈົງກີ່ແລ້ວແຕ່ ເປັນເຮືອງທີ່ນໍາສລັດໃຈ ຂົວິຕສັງຄມເນື່ອງກີ່ເປັນຍ່າງນີ້ ພາການເຂົ້າໃຈແລະເມຕຕາຮຣມໄມ້ໄດ້ອູ່ແລ້ວ ຄົງຕ້ອງຫາທີ່ເຫັນທີ່ທຳກຳກັນຕ່ອງໄປ

ທຸກວັນຈັນທີ່ ພູຊ ສຸກົງ ຜູ້ຄົນນັບຮ້ອຍຈະແວເວີນເຂົ້າອອກຄູນຍົມເພື່ອໜົດໃໝ່ເພື່ອຮັບຍາສມູນໄພຣ ດຳແນະນໍາ ແລະພບປະເພື່ອຟຸງທຸກວັນຈັນທີ່ຈະມີຄະແພທຍົມແລະພຍາບາລຈາກໂຮງພຍາບາລສຸວນດອກຂອງມາຮວິທາຍາລັຍເຊື່ອງໃໝ່ໄປໜ່ວຍຕຽບສຸຂພາພໍທີ່ທີ່ດ້ວຍບໍລິກາຮສຸຂພາພໍເຄີ່ອນທີ່ຂອງສາຮານສຸຂໍໄປໜ່ວຍເອກະເຮົຍແລະຕຽບສຸຂພາພໍທີ່ທີ່ດ້ວຍເຄື່ອນມືອ່ານື້ອ່ານ ຝ່າຍປະຈາສເຄຣະໂຫຼມປ່ວຍຄູ່ແລ້ວ ດັນຈາກຫລາຍແໜ່ງໄປດູງຈານ ເຢີມເຢີນ ນັກຂ່າວຈາກໂທຣທັນຫລາຍຊ່ອງໄປຂອງທຳຂ່າວ ແຕ່ຖຸກປົງປົງເສົ່າ ຈມຮມຂອງເວລາສັກຮະຍະທີ່ແລ້ວຄ່ອຍເປັນຂ່າວ ນິຕຍສາຮຂອງໄປສັນກາຍໆນໍາຮ່າຍກາຮ້າວິຕົກຕ້ອງສູ້ ແລະຄົງມີອົກຫລາຍຝ່າຍຫລາຍຄົນຫລາຍກຸ່ມໄປທີ່ຈມຮມເພື່ອໜົດໃໝ່ ຮຸມທັງພວກທີ່ຕ້ອງການຂ່າຍຍາຂ່າຍຍະໄວຕ່ອມມີອະໄໄ

ເປັນເຮືອງທີ່ນໍາດີໃຈ ທີ່ກາຮຮັມຕົວຂອງຜູ້ຕິດເຂົ້ອໄດ້ຮັບຄວາມສຸນໃຈແລະຄວາມຂ່າຍເໜືອເຫັນນີ້ຄັ້ງເປັນໄປໄມ້ໄດ້ທີ່ຈະຮອດຄວາມຂ່າຍເໜືອຈາກຮູ້ທີ່ຈະເອກະນແຕ່ເພີ່ງຜູ້ເດີວາແລະເປັນໄປໄມ້ໄດ້ທີ່ສຖານກາຣົນຄວາມເກລື້ອນໍາກລຬວຈະຄຮອນກຳສັງຄມແລະໜຸ່ມໜຸ່ນຕລອດໄປຄົນຕິດເຂົ້ອເພີ່ມຂຶ້ນ ດັນປ່ວຍແລະຄົນຕາຍມີຈຳນວນນາກຂ່າດນີ້ ຂຶ້ນໄປຮັງເກີຍຈແລະຂັບໄລ່ໄສສົ່ງ ໄນ່ນານໜຸ່ມບ້ານ ຜູ່ມັນ ກົດຮັງ

ພມໄດ້ເຂົ້າໃຈເຫັນວ່າ ດັ່ງກ່າຍຈຳໄລ່ຄົນຕິດເຂົ້ອອັກໂດຍໄມ່ຫາທາງຂ່າຍເໜືອພວກເຂາ ອັກໄໜ່ນານສຖານປະກອບກາຮຕ່າງ ຈ ຈະຕ້ອງມີບໍ່ພູ້ຫາຍ່າງແນ່ນອນ ເພຣະຄົນຕິດເຂົ້ອໄມ້ໃຊ້ຄົນຈັນເກຳນັ້ນ ຕິດກັນທຸກສາຂາອາຊີ່ພໄມ່ເວັນ

หลายคนยังไม่คาดคิดว่า ผลกระทบทางธุรกิจจะ Lewy Body แค่ไหน ถ้าอีกไม่กี่ปี หนึ่งในสามของแรงงานและผู้บริหารในระดับต่าง ๆ หายไป จะเกิดอะไรขึ้น ผู้คนคิดว่าการใช้ภาษาอังกฤษ ภาษาสำหรับขาดทุนกับภาคธุรกิจ อาจจะทำให้พากษาเกิดสำนึกขึ้นมาได้บ้าง เพราะผลกระทบทางสังคมเขามีอย่างพังหรือไม่สนใจอยู่แล้ว

ที่สำคัญคนติดเชื้อใช่ว่าจะตายวันตายพรุ่ง หลายคนอยู่ได้นานหลายปีเกิน
สิบปีก็มาก ซึ่งก็ยังไม่มีครรสามารถอธิบายได้ แล้วทำไม่ต้องไปพิพากษาลงโทษคน
ติดเชื้อ ผมท้าเลียบว่า ถ้าไล่คนเป็นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน หรือแม้กระทั่ง
คนเป็นโรคกระเพาะออกจากงาน เพราะเป็นโรคเหล่านี้พวกรเข้าจะต้องตายเร็วกว่าคน
เป็นเอดส์ ผมจึงแนะนำว่า คนเป็นเอดส์ส่วนใหญ่ตาย เพราะสังคมมีพวกรเขามากกว่า
แล้วคนเป็นเอดส์แตกต่างไปจากคนเป็นโรคต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างไร ต่างกันนิดเดียว
ตรงที่ว่าด้วยเอดส์เป็นผู้ท่าชาตัน

ตอนนี้มีหลายฝ่ายได้ยื่นมือเข้ามาช่วย กรรมการสาธารณสุขของสภาพัฒนาราชภรัฐไปเยี่ยม และขอให้ทางชุมชนทำหนังสือบอกไปว่า ต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง เรื่องนี้ทางชุมชนได้พูดคุยกันมานานแล้ว สิ่งที่พวกเขายกต้องการมากที่สุด คือ สถานที่เพื่อให้ผู้ติดเชื้อได้พับบะกัน ไปรับยา คำแนะนำ การดูแลสุขภาพ โภชนาการ คำแนะนำปรึกษาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ การฝึกสมาร์ท การฝึกอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของพวกเข้า ให้เป็นที่มีบริเวณและมีเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อจุดประสีงค์ดังกล่าว ไม่สร้างความเดือด ร้อนให้เพื่อนบ้านหรือผู้คนทั่วไปนอกนั้น ถ้าเป็นไปได้ พวกเขายกได้สถานที่นอกเมืองเชียงใหม่ ที่จะไปเช่าเย็นกลับหรือวันสุดสัปดาห์ ไปฝึกอบรม ไปฝึกอาชีพ อาจจะทำงานเกษตรเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เพาะพันธุ์ไม้ ปลูกสมุนไพร เท่าที่จะทำได้

เห็นทางสถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุขเองก็ให้ความสนใจ
จะสนับสนุนแต่ก็ไม่ทราบว่าจะทำได้แค่ไหน เพราะถ้าสนับสนุนแล้วเข้าไป “ยุ่ง” มากๆ
พวกเขาก็คงไม่เอารึมาร่วมกันก่อตั้งชุมชนรึ เพราะต้องการเป็นอิสระ ดำเนินการเอง
เพราะที่องค์กรต่างๆ ประสานงานให้พวกเขางบกันก็มีอยู่แล้วหลายชุมชน มี

สมาชิกไม่กี่คน พวกรเข้าไม่ได้ดำเนินการเอง

ชั้นรมเพื่อนชีวิตใหม่มีคณะกรรมการชุดหนึ่งที่สมาชิกช่วยกันเลือกขึ้นมาดำเนินงานและมีอาสาสมัครจำนวนหนึ่งประมาณ 10 คนที่ช่วยงานที่ศูนย์ โดยเฉพาะวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ซึ่งมีสมาชิกไปรับยาภัณฑ์มาก พวกรเข้าต่างช่วยกันด้วยความเสียสละ บางคนทำงานของตนแต่เข้าที่บ้าน ไปที่ศูนย์สาย ๆ พอบ่าย ๆ ก็กลับไปทำงานต่อ บางคนลาออกจากงานเพื่อมาช่วยศูนย์โดยเฉพาะ คนเหล่านี้ส่วนใหญ่เคยสุขภาพทรุดโถรมมาก่อน อาการดีขึ้นหลังจากกินยาสมุนไพรและได้มาเป็นสมาชิกชั้นรม จึงขออุทิศตนเพื่อสมาชิกคนอื่นและเพื่อสังคม

คณะกรรมการและอาสาสมัครเหล่านี้เป็นผู้ติดเชื้อเกือบทุกคน มีสองสามคนที่ไม่ติดแต่อสามาช่วยด้วยเช่นกัน พวกรเขานอกเหตุผลว่า เพราะยาตัวนี้ได้ช่วยญาติพี่น้องของพวกรเขางาน ทำให้อาการดีขึ้นจนสามารถกลับไปทำงานได้ พวกรเข้าใจอย่างดี

ผมเคยไปสังเกตการณ์หลายครั้งว่า วันที่สมาชิกไปเยานายันน์ เขาระอาไรกันอย่างไร นั่งพังเขากดูกันได้ความว่า พวกรเข้าไม่ได้เพียงแต่กรอกบัตรสอบถาม และติดตามผลของการใช้สมุนไพรเท่านั้นแต่ใช้เวลาพูดคุยกันนาน โดยเฉพาะแนะนำการปฏิบัติตัวเองว่าควรรักษาสุขภาพอย่างไร ไม่ควรไปไหนที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ควรดูแลรับประทานอาหารอะไร และควรรับประทานอะไร

ผมไม่ใช่แพทย์ ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จึงอยากรถามผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายว่า ท่านคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินของผู้ติดเชื้อ สิ่งที่พวกรเขานำเสนอแนะนั้น เป็นข้อสรุปมาจากประสบการณ์ของพวกรเขางเองทั้งนั้น เช่น ไม่ให้กินของหมักของดอง เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ บุหรี่ อันนี้ก็พอเข้าใจ แต่ให้ดกินเนื้อวัวเนื้อควาย งู กบ เต่า ปลาไหล ปลาไม่มีเกล็ด และอาหารพิสดารต่าง ๆ แม้กระทั้งก๋วยเตี๋ยวและอาหารทะเล ผมไม่ทราบเหตุผล เขานอกเพียงแต่ว่า หลายคนแพ้มากอาหารไม่สบาย คัน หรือเป็นผื่นขึ้นตามตัว เมื่อกินอาหารที่ควรดูแลนี้

noknann yang nai heng khun mung pungpond เขาระอาเรียกว่า อาจจะมีเชื้อรามาก รวม

ทั้งขึ้นราเพราะเป็นขันมปังเก่า เท่าที่พมพังมา ดูเหมือนสมาชิกชุมชนจะกลัวเรื่อง
รากันมาก เพราะคนที่มีอาการแทรกซ้อนเนื่องจากติดเชื้อ HIV เป็นเกี่ยวกับรากัน
ไม่น้อย และยารักษาภัยแพงเสียด้วย

เมื่อปลายเดือนพฤษภาคม ผู้พากกรรมการห้าคนของชุมชนเพื่อนชีวิตใหม่ และอีกสี่คนจากองค์กรที่ทำงานด้านเอดส์ไปถูงทางภาคกลาง ไปที่ศูนย์บรรเทาใจ ที่นนทบุรี ซึ่งช่วยเหลือผู้ติดเชื้อและผู้ป่วย ดำเนินงานส่วนหนึ่งโดยผู้ติดเชื้อเอง ไปที่ Hospice ของคากอลิกที่ปทุมธานีที่เรียกว่า สวนสันติธรรม และไปที่โครงการธรรมรัตน์นิเวศน์ของพระอาจารย์่องกฤตที่ลพบุรี

ที่ลับบุรีเร้าได้ดูสไลด์และฟังคำบรรยายของพระอาจารย์องลงกต และได้พูดคุยกับผู้ป่วยบางคน ได้ข้อมูลเหมือนกันว่า มีผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอ็ส臆ality คนที่ตายทั้ง ๆ ที่สภาพยังดูเหมือนไม่เป็นอะไรมากแต่จะกรุดและตายอย่างรวดเร็วหลังที่ “กินผิด” กินของแสง เช่น คนจีนคนหนึ่งที่เราเห็นในภาพหน้าที่ยังดีทุกอย่าง แกกินเป็ดตอนตรุษจีน เพราะอดไม่ได้ วันรุ่งขึ้นก็เสียชีวิต ผู้ป่วยคนหนึ่งบอกว่า เขา กินปลาทู และคันจนนอนไม่หลับทั้งคืน เคยลองกินเนื้อวัวกดซิ้นเดียว ก็มีอาการไม่สบายไปหลายวัน (หวังว่าไม่ใช่เนื้อสนัข)

สมาชิกรมหลายคนมีเรื่องเล่ามากมาย เด็กหนุ่มคนหนึ่งบอกว่า เข้าติดเชื้อมาหลายปีแล้ว แต่รักษาสุขภาพมาดี ออกกำลังกายทุกวัน ปลายปีที่ผ่านมา กินแกงอ้อมฟาน (เก้ง) ด้วยความเอร็ดอร่อยแล้วล้มป่วยทันที วันต่อมา ต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลเก็บจะเอาชีวิตไม่รอด เพิ่งมาฟื้นเมื่อไม่นานนี้เอง หลายคนเล่าให้ฟังว่า เพื่อนบางคนติดเชื้อ กินลาบดิบใส่เลือด (หมู) ห้องเสียสองสามวันก็เสียชีวิต เรื่องประภานี้มีเล่ากันมากมายเหลือเกิน จนพอได้ขอให้นักศึกษาปริญญาโทจาก ม.มหิดลคนหนึ่งมาศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพและอาหารการกินของผู้ติดเชื้อที่ชุมชนเพื่อนชีวิตใหม่ เชื่อว่าผลการศึกษาน่าจะได้ประโยชน์

มีกรณีหนึ่งที่น่าสนใจมาก เป็นกรรมการชุมชนเอง ติดเชื้อมาหลายปี ปีที่แล้วล้มป่วยอย่างหนักจนคิดจะไปฆ่าตัวตาย แต่กรอдумาได้พะระเจอแท็กซี่เจบุญ เรื่อง

ของเขายังกว่านั้นイヤน้ำหน้าหลายเรื่องรวมกัน หนุ่มคนนี้กินยาสมุนไพรตั้งแต่ปีที่แล้ว จากสุขภาพที่เหลือแต่โครงกระดูก เม็ดผื่นขึ้นเต็มตัวจนพูดไม่ได้ วันนี้หนุ่มคนนี้หน้าใส ไม่มีริ้วรอยแม้แต่จุดเล็ก ๆ ตามตัว เขารักษาสุขภาพได้ดีเยี่ยมและเคร่งครัดกว่าทุกคนที่ผมรู้จักในชุมชนนี้ ขนาดกะปิ น้ำปลาเขียวไม่แตะเลย ผมมักแซวเขาว่า ตั้งแต่คบคุณมาผมกินข้าวไม่ค่อยอร่อย จะกินน้ำพริกน้ำปลาทุกทีต้องคิดถึงคุณ แล้วผมก็บอกว่า ยังไง ๆ ผมก็ยังกินน้ำปลาเขาน้ำพริกอยู่ดีแม้จะอร่อยน้อยกว่าเมื่อก่อน แล้วเราก็หัวเราะกัน

ตอนไปดูงานที่ภาคกลาง ผมจะใจด้วยการไปพัทยา เพื่อดูงานที่ศูนย์ราชชีวิตดำเนินงานโดยคณะชีสเตอร์ศรีชุมพาบาล ช่วยเหลือให้การศึกษาและคำปรึกษาแก่ทัณฑ์บริการ พวกรเขามาร่วมตัวกันที่ศูนย์เพื่อทำบุญในวันที่เราไปเยี่ยมพอดี พวกรเข้าฟังคนติดเชื้อเล่าเรื่องต่าง ๆ และถามด้วยความสนใจ หลายคนไม่เชื่อว่า หัวคนที่ไปในกลุ่มพวกร เราเป็นคนติดเชื้อ เพราะดูหน้าตาสดในไม่มีริ้วรอยอะไรเลยดูดีกว่าหลาย คนที่ไม่ติดเชื้อเสียอีก โดยเฉพาะหนุ่มอานันท์ ที่ผมพูดถึงในวรรณคก่อนหน้านี้ ความที่แกเป็นคนหน้าตาดีคนหนึ่งสาว ๆ ที่พัทยาเลยรุ่มภารกิจแกเป็นส่วนใหญ่

ผมจะใจพวกรเข้าไปพัทยาเพื่อจะได้พักกันสักครึ่งวันและหนึ่งคืน หลายคนไม่เคยเห็นทะเลมาก่อน น่าสังเกตว่า คนที่ลงเล่นน้ำในทะเลเป็นผู้ติดเชื้อทั้งหมด คนอื่น ๆ นั่งดูและกินปลาหมึกย่างไปพลาง ความจริงก็ไม่อยากให้พวกรเขางงไปเล่นน้ำเท่าไร เพราะแม่หาดจอมเทียนจะดีกว่าหาดอื่น ๆ ของพัทยา ผมเชื่อว่ามันคนยัง嫩 จนไม่น่าอาบอยู่ดี ผมกลัวไปว่า แทนที่น้ำทะเลจะช่วยรักษาโรคผิวหนัง อาจจะติดโรคอื่นที่ร้ายแรงกว่า หรือว่าผมคิดมากไป

เย็นนั้นผมเลี้ยงข้าวเป็นกรณีพิเศษ คนไม่ติดเชื้อบอกว่าอยากกินอาหารทะเล เรานั่งรวมกันที่โต๊ะที่ต่อ กันยาวสำหรับ 10 คน แยกเป็นสองวง เพราะสั่งอาหารไม่เหมือนกัน คนไม่ติดเชื้อสั่งอาหารทะเลล้วน ๆ (ลีมกลัวฟอร์มาลินไปเลย) ขณะที่เพื่อนชีวิตใหม่สั่งต้มยำปลาซ่อน ทางร้านบอกว่าที่นี่มีแต่ปลาทะเล เลยต้องสั่งแกงจืดเต้าหู้หมูสับ ไข่ด้วย ผัดเปรี้ยวหวานและผัดผักรวมจานใหญ่ ผู้ติดเชื้อคงอยาก

กินอาหารทะเลเมื่อกัน แต่พากเขาก็ทำใจได้

มีการหยอกล้อกันไปอย่างสนุกสนานตลอดการเดินทาง พากเรานิสัยกันจนล้อกันเล่นได้แม้เรื่องเดอร์ โดยเฉพาะมายสาหร่ายต้าดีสองคนถูกถามบ่อย ๆ ว่า เมื่อไรจะได้ผัวใหม่ พากเขاجะตอบพร้อมหัวเราะว่า ติดเดอร์อย่างนี้คระไปสนใจแต่ก็เล่าต่อไปว่า มีแต่คนติดเดอร์ด้วยกันบางคนเท่านั้นที่สนใจ มีหลายรายที่สองม่ายนี้ไปเยี่ยมและให้กำลังใจจนกลับฟื้นคืนสุขภาพได้อีกรัง แล้วก็ขอแต่งงานด้วยสองม่ายเล่าว่า ได้ปฏิเสธไปทุกราย แค่ตัวเองกับลูกก็จะเอาตัวไม่รอดอยู่แล้ว ความจริงพากเรารู้ ๆ กันอยู่ว่า มีหนุ่มสาวคนสองคนติดเชื้อและอีกคนไม่ติดเชื้อมารุมจีบ瓦สนา ม่ายซึ่งยังสาวและหน้าตาดีกว่าเพื่อน

อาหารที่ทางชมรมแนะนำให้สมาชิกรับประทาน คือ พากผักต่าง ๆ ผักสวนครัวที่ปลูกเองทุกชนิด ให้ระวังผักจากตลาดที่ใช้สารเคมีมาก ๆ ผลไม้ น้ำผลไม้คั้นเอง (ไม่ควรดื่มน้ำอัดลมทุกชนิด) ปลาไม่มีเกล็ด ไข่ หมู ไก่ ข้าวซ้อมมือ เป็นต้น

ระหว่างนี้ทางชมรมกำลังเตรียมให้มีผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการไปให้คำแนะนำแก่สมาชิก ผสมแนะนำพากเขาว่า ควรจะเชิญแพทย์คนให้มีแนวทางที่หลากหลายโดยเฉพาะคนที่เข้าใจเรื่องปัญหาสุขภาพในแวดวงครัว แนวพื้นบ้าน โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่ใกล้ตัว หาได้ง่าย ราคาถูก เชื่อว่าพากเขاجะได้รับประโยชน์จากคำแนะนำต่าง ๆ เพราะส่วนหนึ่งก็ทำกันอยู่แล้ว

ผสมไม่มีข้อสรุป หรือข้อพิสูจน์ใด ๆ ที่อาจจะเรียกได้ว่าเป็นวิทยาศาสตร์ อย่างถกเถียงกันว่าประเพณีว่าด้วยของแสงที่ทางอีสานเรียกว่า “คลำ” หรือทางเหนือเรียกว่า “กำกิน” รวมทั้งประเพณีที่ว่าด้วยการรับประทานอาหารในยามเจ็บป่วยมี เหตุผลทางวิทยาศาสตร์อย่างไรบ้าง อย่างหนึ่งที่ผสมค่อนข้างเชื่อจากข้อสรุปของชมรม เพื่อนชีวิตใหม่ และจากประสบการณ์ชาวบ้านที่ผสมเคย์ทำงานด้วย คือ ร่างกายของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนแพ้อาหารทะเลและอาหารบางชนิด บางคนไม่แพ้ ยาสมุนไพรบางตัวถูกกับคนบางคน อาจจะไม่ได้ผลกระทบคนอีกบางคน ผสมเชื่อว่า “ราชุ” ของคนเราไม่เหมือนกัน

จากที่ผมได้ทำงานพัฒนาชุมชน แล้วมาคลุกคลีกับปัญหาเอ็ดส์และคบกับ “คนเป็นเอ็ดส์” ทำให้ผมยิ่งมั่นใจว่า ปัญหาสารพันทุกวันนี้ มาจากการที่เรานี่ห่างไปจากธรรมชาติ และทำลายธรรมชาติทั้งในตัวเราเองและในสภาพแวดล้อมตัวเราทั้งหมด เราทำลายความสมดุลของชาตุในตัวเราเอง ทุกอย่างเป็นพิษ ทางเดียวที่น่าจะฟื้นฟูชีวิต คือ การกลับคืนสู่รากเหง้า สืบสานวาระตัวเองและธรรมชาติที่แท้จริง นำชีวิตไปหาความพอดี ความเรียนง่าย ไปหาตัวตนที่ไม่ได้อยู่ในตัวเรา แต่ในความสัมพันธ์กับคนอื่น และ กับธรรมชาติทั้งมวล นั่นคือเมตตาธรรม ซึ่งจะค้าจุนโลก

เอ็ดส์ คือ คำเตือนสุดท้ายจากธรรมชาติ สุดท้าย เพราะนิกไม่ออกว่าจะมีอะไรที่เลวร้ายไปกว่านี้ ถ้าไม่ฟังกันตอนนี้ ก็สายเสียแล้วสำหรับมนุษยชาติ ●

บทความนี้เขียนสำหรับการสัมมนาที่จัดโดยนายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล ที่กรุงเทพฯ กรกฎาคม 2537
กรุณาอย่าล้างอิง หรือนำไปเผยแพร่ต่อ

ผมได้เขียนบทความเรื่อง ธรรมเพื่อนชีวิตใหม่ และได้เรียบเรียงเรื่องราวของผู้ติดเชื้อ HIV โดยเฉพาะเรื่องของคุณอานันท์ เพื่อนำลงในหนังสือ NAPAC เมื่อกาชาดไทยและภาษาอังกฤษ ท่านที่สนใจ รับ
จดหมายข่าวนี้ กรุณาติดต่อขอรับพรีໄດโดยตรงที่ : เสรี พงศ์พิศ 14/10 ถนนห้วยแก้ว จังหวัดเชียงใหม่ 50000
โทร. 053-211454 แฟกซ์ 053-212743

ສີບມືອກໍາ ໄມ່ເກຳເກຳເວັບ

ກາມນີ້ ສັຈເດວ

ກີ່ອນອື່ນຂອແນະນຳຕົວສັກເລັກນ້ອຍ ດີມນີ້ເປັນຜູ້ຈັດທຳໂຄງກາຣວາຮສຸຂພາພແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ ລຸງຫຼຸກເຈົ້າປ່ອງຫາ ຜົ່ງອົງການແຄຣ໌ ນານາຫາຕີ ປະເທດໄທຢ ດຳເນີນ ກາຣ່ວມກັບກະທຽວສຶກຊີກາຣ ໂດຍແຈກຈ່າຍໃຫ້ໂຮງເຮັນປະກມສຶກຊາທົ່ວປະເທດ ຈຸດ ປະເສງຄໍ່າລັກເພື່ອສົ່ງເສຣີມໃຫ້ນັກເຮັນຄຽງແລະຜູ້ປັກຄອງດູແລວກ້າສຸຂພາພກຍ ສຸຂພາພໃຈ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມຂອງຕົນເອງໄຫ້ອູ້ນີ້ສຸພາພທີ່ເໝາະສົມ ເຊື້ອຳນວຍໃຫ້ເກີດປະໂຍື່ນສູ່ ແກ່ຕົນເອງແລະສ່ວນຮວມ ວິທີການນຳເສັນອ່ານາໃນວາຮສາດັ່ງຕ້ວຍຢ່າງຂ້າງຕົນ ເປັນກາຣ ໄທ້ຄວາມຮູ້ແບບໆງ່າຍ ຖ້າຜູ້ອ່ານສາມາຮັນນຳຄວາມຮູ້ໄປບົງນິບຕີໃຫ້ເຫັນພລໄດ້ອ່າງໜັດເຈນກາຣ ທຳມະນຸດນີ້ໃຫ້ໄດ້ ໄດ້ຮູ້ຈັກກັບບຸກຄຸລ ແລະ ເກີຍວ່າຂອງກັນນີ້ຂອງວິຊາກາຣທີ່ເປັນປະໂຍື່ນຕໍ່ອ່າສຸຂພາພຂອງຕົນເອງໂດຍຕຽງ ນັບເປັນກາຣທ້າທາຍໄທທົດລອງພິສູ່ນົມຄວາມຮູ້ ກັບຕົນເອງກ່ອນທີ່ຈະນຳເສັນອ່ານຸ່າໃຫ້ຜູ້ອ່ານໄດ້ນຳໄປບົງນິບຕີ

ກາຣດຳເນີນເຊີວິຫຍອງດີມນີ້ໄມ່ແຕກຕ່າງຈາກຄົນໃນເມືອງຫລວງທຳວ່າໄປ ກລ່ວເຄືອ ຂີວິຕເຮັງຮົບແໜ່ງກັບເວລາເພື່ອຫຼັກເລີຍກາຣຈາຈາກທີ່ຄັບຄັ້ງ ຈາກທີ່ໃຊ້ສົມອົງມາກ ປຣມານ ທ່ວມທັນບ່ອຍຄັ້ງທີ່ໄມ້ມີເວລາຮັບປະທານອາຫາຣແລະພັກຜ່ອນ ໂຮຄກະເພະ ປວດຄອ

ปวดหลัง กล้ามเนื้อกระดูก ตาพร่ามัว หายใจหอบ เพลีย ทานอาหารไม่ลง หมุนเวียนกันเข้ามาเยี่ยมเยียนตั้งแต่อายุย่างเข้าเลข 3 เกือบ 10 ปีที่ดีดันทนใช้ชีวิตที่ขยันขันแข็งสลับกับโรคภัยไข้เจ็บ โดยแก้ตัวว่า ไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง กิจงานอีกนั้นเองที่พาให้ดีดันได้ไปพบกับคนที่ขยันกว่าตัวเองอีกหลายเท่า ซึ่งบัดนี้เข้าจำเป็นต้องมีเวลาให้กับสุขภาพของตนเอง เพราะความเครียดได้พาอัมพฤกษ์ อัมพาตเข้ามาครอบครองตัวเขาเสียแล้ว

ดีฉันตัดสินใจที่จะเริ่มสนใจกับอาหารที่รับประทานเข้าไปว่า อะไรให้ประโยชน์ อะไรให้โทษอย่างไรบ้าง ในวันหนึ่งควรจะรับประทานอะไรบ้าง เริ่มให้เวลา กับ การบริหารร่างกายบริหารจิตใจด้วยวิธีการทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น โยคะ Majority ว่ายน้ำ แอโรบิก เพาะกาย สมาร์ท เมื่อลองมือทำจริงๆ จัดเวลาให้เหมาะสม ดีฉันกลับพบว่า ตนเองมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ร่างกายอ่อนล้าห้อยลง สมองโปรด คิด อะไรได้ว่องไวกว่าเดิม

ดิฉันคิดว่าในสังคมไทยการเผยแพร่ความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพมีมากพอ
ทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือ แต่ที่ผู้คนยังมีสุขภาพที่ไม่ดีก็เพราะยังขาดการ
ปฏิบัติอย่างจริงจัง มาเริ่มต้นเสียตั้งแต่วันนี้เดี๋ย อย่ารอจนถึงวันที่คุณถูกโรคภัย
บังคับให้ต้องมีเวลาเลี้ยง การจัดเวลาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ทุกคนมีเวลา แต่จะจัด
เวลาให้คนเองอย่างไร นั่นคือคำตอบ ลองตัดการพูดคุยหลังอาหารในแต่ละมื้อ ตัด
เวลาดูรายการทีวีบันเทิงที่ทำให้สมองของคุณกลับเคร่งเครียดหนักยิ่งขึ้นไปกับการ
ลุ้นให้นางเอกชนะตัวอิจฉา หรือลุ้นเงินรางวัลกับเกมต่างๆ

อย่าลืมว่า สิบมือทำไม่เท่าทำเอง จะทำเองหรือจะรอให้ความพิกลพิการของร่างกายมาเป็นผู้สั่งให้คุณทำ ตอนนี้คุณยังมีสิทธิเสรีภาพเต็มที่ที่จะเลือก แต่ต่อไปอาจไม่แน่ ●

ผักปลอดสารพิช...

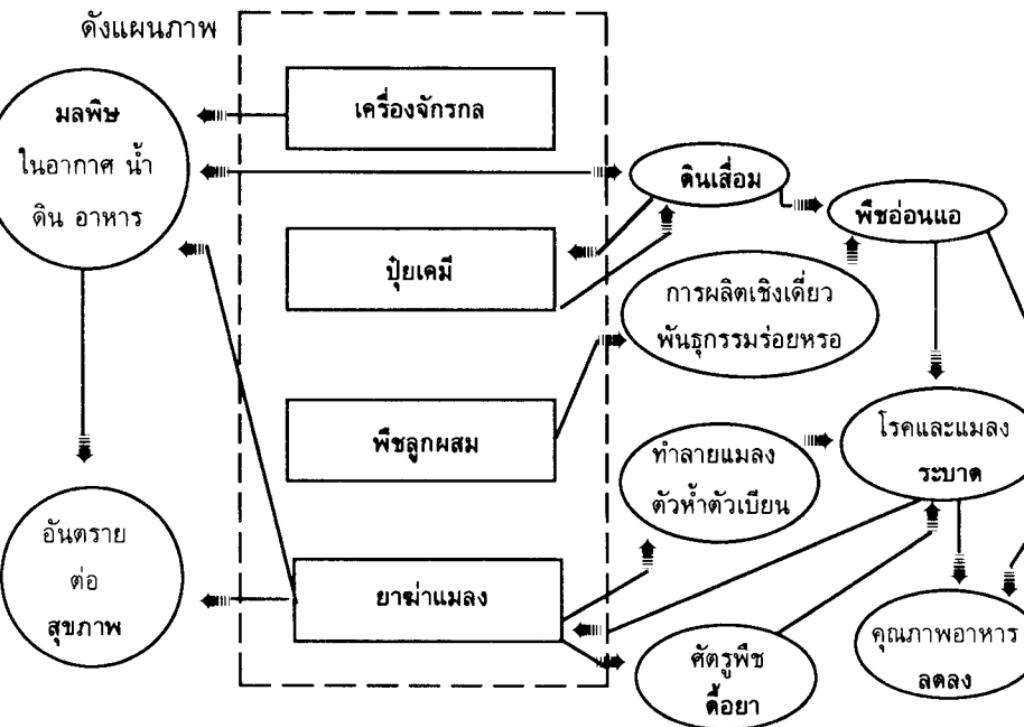
สุขภาพ...สีงัวแวลดล้อม

โภเมน สูงสุมาลย์

1. มองปัญหาสุขภาพแบบองค์รวม

ผัก ที่เคยเป็นแหล่งสารอาหาร โดยเฉพาะพวกวิตามินที่เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกัน มิให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ได้กล่าวเป็น “เพชรฆาตสีเขียว” เพราะกระบวนการผลิตที่ใช้สารเคมีเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญ

นอกจาก “พิช” ที่ตกค้างในอาหารจะสะสมเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคโดยตรงแล้ว ยังตกค้างอยู่ในระบบ呢เวค ย้อนกลับมาส่งผลต่อตัวมนุษย์เองอีกอย่างหนึ่งไม่พ้น ผลกระทบนี้เกิดและขยายไปทั่วโลก ก่อเกิด “วงจรอุบัติ” ที่สร้างความเสียหายไม่รู้จบ ดังแผนภาพ



วงศ์รัชบันนี้ เป็นผลที่เกิดต่อระบบนิเวศ แต่ผลเหล่านี้ไม่ได้หยุดเพียงเท่านี้ ยังก่อผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ คือ เกษตรกรยากจนลง มีหนี้สินavar กลายเป็นปัญหาสังคม เพิ่มช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวย เกิดการอพยพ เกิดปัญหาล้มเกิดปัญหาโสแกนี ปัญหารแรงงานเด็ก ชุมชนชนบทแตกสลาย วัฒนธรรมดั้งเดิมสูญสิ้น เกิดความขัดแย้งในสังคม

บัญหาสังคม สร้างสภาพแวดล้อมนิยมสุขภาพดี เชื่อมกันมากขึ้น
บัญหาเกิดขึ้นมาทับกัน รอบแล้วรอบเล่า มีรัฐบัญญัติ

ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่า ต้นตอหรือเหตุแห่งปัญหาทั้งปวง รวมทั้งปัญหาสุขภาพด้วยนั้น เกิดจากความหลงผิดในการกำหนดวิถีการผลิต และวิถีความสัมพันธ์ในสังคมผิดพลาด

การขุดต้นตอ จึงมีเพียง...เปลี่ยนวิถีการผลิตและความสัมพันธ์ของผู้คนใหม่ เท่านั้น

2. ผู้ปลดสารพิษ

ทางเลือกใหม่ที่หลายคนสนใจคือการเกษตรที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยการผลิตแบบปัจจุบันกล่าวคือ เครื่องจักรกล, ปุ๋ยเคมี, พิชลกผสมและยาฆ่าแมลงหรือสารพิษอื่น ๆ

บางที่เรียกเกษตรแบบนี้ว่า เกษตรทางเลือก ซึ่งมีรูปแบบและการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปบ้าง ขึ้นอยู่กับการอาศัยความร่วมมือกับธรรมชาติและอาศัยปัจจัย การผลิตปัจจุบันมากน้อยต่างกันอย่างไร เช่น เกษตรอินทรีย์ เกษตรธรรมชาติ เกษตรนิเวศ เกษตรชีวภาพ และอีกหลายชื่อ หลายรูปแบบ

ผักปลดสารพิษ เป็นผลิตผลของความพยายามของเกษตรกรและฝ่ายส่งเสริมในอันที่จะผลิตอาหารที่ปลอดภัย และอนุรักษ์ฟื้นฟูสภาพแวดล้อม ด้วยปฏิบัติการจริง

แต่ในบรรดา ผักปลอตสารพิช ที่ผลิตออกมานั้น รูปแบบและเทคนิคการผลิตแตกต่างกันออกไป โดยแต่ละแห่ง มี “มาตรฐาน” ต่างกัน

จากทรัคเนที่มองสรรพสิ่งแบบองค์รวม โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เราสามารถแบ่ง “เกรด” ผักปลอดสารพิษ ออกเป็นระดับ

ได้อย่างหมาย ฯ โดยใช้ระดับความปลดภัยต่อสุขภาพ คุณค่าทางอาหาร และผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมเป็นเกณฑ์วัดสำคัญ ดังนี้

1. ใช้สารพิษทุกชนิด แต่ในอัตราควบคุม

กล่าวคือใช้ปุ๋ยใช้ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า เพียงแต่ใช้ในปริมาณ เวลาที่ควบคุม โดยเฉพาะการเว้นระยะการใช้ก่อนเก็บผลผลิตมาขาย เช่น 14 วันหลังมีเดือนร้อนท้าย

การเกษตรแบบนี้ ยังคงทำลายสภาพแวดล้อมอยู่ และที่สำคัญมักควบคุมไม่ได้จริง เพราะระดับการทำลายโรคและแมลงสูง

2. งดสารพิษร้ายแรง แต่ใช้สารเคมีบางตัว

โดยส่วนใหญ่ คือการหาวิธีการหรือสารทดแทนยาฆ่าแมลง เช่น การใช้สมุนไพร การใช้เบคทีเรีย การใช้ไวรัส แต่ยังคงใช้สารเคมีตัวอื่น ๆ อยู่ กระบวนการผลิตก็เป็นวิธีเกษตรเคมี ที่ยังมีลักษณะการทำลายสภาพแวดล้อมอยู่ แต่ผลผลิตปลดภัยขึ้นกว่าก่อนลุ่มแรก

3. ไม่ใช้สารเคมีใด ๆ

การผลิตแบบนี้ จะได้ผลผลิตที่ปลดภัยที่สุด ต่อสุขภาพทั้งของผู้บริโภคและผู้ผลิตการทำลายสภาพแวดล้อมน้อยที่สุด ใช้ทรัพยากรในโลกน้อยที่สุด และคุณค่าทางอาหารสูงที่สุด

แต่การผลิตแบบนี้ เกษตรกรจะพบปัญหาหนักในบีแรก ๆ จนกว่าสภาพแวดล้อมในแปลงจะเกิด “สมดุล” และ ดิน (ปัจจัยสำคัญในการผลิต) จะอุดมสมบูรณ์ขึ้น เกษตรกรไทย ที่คุ้นเคยกับการมีทรัพยากรดินที่อุดมสมบูรณ์ และต่อมากลายชินกับการผลิตแบบเคมี ที่สะดวกสบาย ง่าย ๆ ออกจะเห็นว่า ยากลำบากที่สุด เหนื่อยที่สุด

ดังนั้น เกษตรกรที่ผลิตโดยไม่ใช้สารเคมีใด ๆ นี้ อย่างน้อยต้องเป็นผู้มีใจสำนึกรักษาและเด็ดเดี่ยวพอสมควร ปัจจุบันมักมีหน่วยงานเอกชน (NGO) สนับสนุนอยู่

3. เทคนิคการเพาะปลูกผักปลอดสารเคมี

กลุ่มปลูกผักของชุมชนพิทักษ์ธรรมชาติ จ.ชัยภูมิ ซึ่งสนับสนุนโดยโครงการอาสาชีวิตและสิ่งแวดล้อม ศูนย์อาสาสมัครญี่ปุ่น (JVC) กีฬาลิฟต์ผักด้วยความคิด รูป

ແບບແລະເທັນນິກທີ່ໄມ້ໃຊ້ສາງເຄີຍຕີ ຈະ ເຊັ່ນກັນ ຜົ່ງອໍາຄີຍເທັນນິກຫລັກ ຈະ ດັ່ງຕ່ອໄປນີ້

1. ຮັ້ວໄມ້ພຸ່ມ

ການປູກຮັ້ວໄມ້ພຸ່ມຮອນ ຈະ ແປລັງຜັກ ອີກກັນຮະຫວ່າງແປລັງ ເພື່ອເປັນທີ່ອູ້ອໍາຄີຍຂອງແປລັງທີ່ມີປະໂຍ່ນງາຍໃນແປລັງຜັກ ເພື່ອລົດອຸທະກຸມຂອງແປລັງ ແລະເພື່ອໃຊ້ປະໂຍ່ນຈາກຮັ້ວໄມ້ພຸ່ມເໜຸນນີ້ ເປັນປຸ່ມຫຼົດໃບຄລຸມແປລັງ ໂດຍໄມ້ຕ້ອງຫາວສຸດໃກລ

2. ຄລຸມແປລັງຜັກດ້ວຍຝາງຫຼືອຫຍ້າ

ຂອນນີ້ເປັນເທັນນິກທີ່ເປັນຫລັກກາຣະສຳຄັງທີ່ສຸດຂອງກາຣເກະຕະຮ່າມຈາດ ກາຣຄລຸມແປລັງຈະເປັນກາຣອນຸຮັກຍົດດິນແລະບໍາຮຸດດິນໄປໃນຕ້ວາ

ຝາງ ຈະປັບປຸງກັນມີໄທດີກະບຽບກະເທືອນຈາກແສງແດດ ລມຮ້ອນ ແລະຝັ້ນໜະລ້າງ

ໄດ້ຝາງຄລຸມ ມີສິ່ງມີສິ່ວິຫຼັກ ຈະ ທຳມະນີຍ່າງມີສິ່ວິຫຼັກໜ້າ ຍ່ອຍສລາຍຝາງກລາຍເປັນປຸ່ມ ກັ້ງຝາງ ຍັງຄວບຄຸມວັນພຶ້ຂອຍ່າງດີເຍື່ອມອືບດ້ວຍ

3. ໃຊ້ປຸ່ມໜັກ ປຸ່ມພຶ້ຂສດ ປຸ່ມນໍ້າ ປຸ່ມໂນກາສີ

ເປັນກາຣບໍາຮຸດດິນດ້ວຍວິທີຮ່າມຈາດ ຈຶ່ງໃຊ້ສຸດຖືກແລ້ວມາໃຊ້ປະໂຍ່ນ (Recycle) ດ້ວຍວິທີການນີ້ ດີນຈະມີ “ພລັງ” ມາກຂຶ້ນເຮືອຍໆ ໂຮຄພຶ້ຂຕ່າງ ຈະຄ່ອຍ ຈະ ລດລັງຜັກທີ່ໄດ້ຈະມີຄຸນດ່າວກາຫາຮູງ ຮສາດີອ່ອຍກວ່າຜັກທີ່ນຳບໍາຮຸດເລີ່ມດ້ວຍປຸ່ມເຄີມ

4. ຈັດຮະບບປູກພຶ້ຂໃຫ້ເປັນຮ່າມຈາດ

1. **ປູກພຶ້ຂມຸນເວີຍນ** ເພື່ອເປັນກາຣມຸນເວີຍນແວ່ຮ້າຖຸ ແລະປັບປຸງກັນກາຣເກີດໂຮຄຮະບາດ

2. **ປູກພຶ້ຂຮ່ວມ** ເປັນກາຣປູກພຶ້ຂແປລັງເດືອວາລາຍໜິດ ເຊັ່ນ ແຕງກັບມະເຂົອພຣິກກັບຄ້ວ່າພຸ່ມ ອີກຜັກຫຼືກັບຜັກກາດ ເປັນຕົນ ເພີ່ມພລິຕແລະລດໂຮຄແລະແປລັງ

3. **ປູກພຶ້ຂຫລາກຫລາຍ** ໄລິກເລີ່ມກາຣປູກພຶ້ຂເຊີງເດືອວ່າ ເພື່ອລົດປັ້ງຫາໂຮຄແລະແປລັງ ຮວມທັງເຫດຸພລດ້ານກາຣບົຣໂກຄແລະກາຣຕລາດດ້ວຍ

ຮະບບປູກພຶ້ຂເຊັ່ນນີ້ເພື່ອສ້າງສມດຸລທາງຮ່າມຈາດເຊັ່ນໃນແປລັງ ເປັນກາຣ “ປັບປຸງກັນ” ກາຣທໍາລາຍຂອງໂຮຄແລະແປລັງທີ່ສຳຄັງຢ່າງໜຶ່ງ ຄວບຄຸ້ງກັບກາຣອນຸຮັກຍົດດິນ ຜົ່ງຄືກົດເປັນມາຕຽກກາຣຫລັກ

5. จัดการแมลงด้วยวิธีธรรมชาติ

แม่เราเน้นวิธี “ป้องกัน” เป็นหลัก บางทีก็เกิดการทำลายของโรคและแมลงอยู่บ้างเหมือนกัน “มาตรการแก้ไข” ที่ใช้ จะต้องไม่เกิดผลเสียต่อระบบ生化 เช่น

1. สุมนไพร ส่วนใหญ่คือสมุนไพรหาง่าย เตรียมด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น สะเดา ตะไคร้ ดาวเรือง บอระเพ็ด ซึ่งปกติเป็นอาหารหรือยาของคนอยู่แล้ว จะไม่ใช่วัวที่มีฤทธิ์ฆ่าทำลายรุนแรง หรือไม่ทราบอันตรายต่อมนุษย์แน่ชัด เช่น โลตัส เป็นต้น

2. กับดัก ใช้ไฟล่อ หรือกับดักหนี้夷 เพื่อฆ่าทำลายแมลงศัตรูพืช

3. เพิ่มปริมาณตัวห้ำ ตัวเบี้ยนของแมลงศัตรูพืช เช่น แมงมุม ตັກแตนดำข้าว แตน ต่อ แมงเต่าแดง กบ เยี้ยด คากคาก จังก่า กิงก่า เป็นต้น

สารอินทรีย์ สารอนินทรีย์ แบคทีเรีย ไวรัส หรือจุลินทรีย์ ที่ไม่มีความแนใจว่าจะเสียหายต่อธรรมชาติและมนุษย์หรือไม่ จะไม่นำมาใช้

หวังว่าการนำเสนองานนี้ คงไม่ทำให้ท่านเสียเวลา จนเกินไปนัก คงเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการตัดสินใจว่า ผลผลิตแบบใด เจ้าใด ที่ท่านจะตัดสินใจซื้อ

4. ตลาดทางเลือก...การบริโภคเพื่อการอนุรักษ์และฟื้นฟูสภาพแวดล้อม

เทคโนโลยี หากเกษตรกรปฏิบัติเป็นประจำ จะเห็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งจิตใจยอมอ่อนโยน เข้าใจชีวิตและธรรมชาติดีขึ้นเรื่อย ๆ สังคมย่อมมีสุข

แต่การทำการผลิตแบบนี้ จะยากลำบากในช่วงปีแรก ๆ เกษตรกรมักหมดกำลังใจ และเลิกผลิตไปด้วยเหตุผลด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะด้านการตลาด ที่เกษตรกรไม่สนับสนุนจึงเป็นปัญหาอยู่ว่า จะทำหน้าที่ผลิตเพื่อสังคมอย่างไร

ผู้บริโภคเอง ก็มักมีปัญหากับผลผลิตว่า ราคาแพงเกินไป ผักไม่爽 บางฤดูไม่มีผัก ผักสีไม่สม่ำเสมอ หรือแม้แต่ดสังสัยไม่ได้ว่า ปลอดสารพิษจริงหรือเปล่า แล้วเราจะหาข้อมูลกับเรื่องที่ว่านี้อย่างไร

1. ราคาแพง

จริงอยู่ ที่ผักปลอดสารเคมี ไม่ใช้ปุ๋ยและยา ต้นทุนจะต่ำกว่า แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่

เทคนิคหลัก ๆ ของการผลิตที่กล่าวมา มีกระบวนการและกิจกรรมยุ่งยากซับซ้อนกว่าเกษตรเคมีมากนัก เกษตรกรต้องอดทน และยังต้องเสี่ยงกับความเสียหายที่จะเกิดด้วยชีวะในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ กินเวลา 2-3 ปี ที่เดียว

รวมค่าแรง ค่าวัสดุ และการดูแลรักษาเทียบกับผลผลิตแล้ว ขณะนี้ผักปลอดสารพิษมีต้นทุนสูงกว่าการผลิตแบบเคมี น่าจะสูงกว่าเกิน 3 เท่าตัว

ทั่วโลกนั้นเขียนเห็นว่า เราอาจซื้ออาหารแพงไปหน่อย แต่เราไม่ต้องไปจ่ายเพิ่มที่หลัง เรื่องค่าหมอยังไง ซึ่งปัจจุบันไม่เพียงพอ กับคนป่วยอยู่แล้ว

ต่อไปราคากลางจะลดลง ภายหลังความอุดมสมบูรณ์ของดินเพิ่มขึ้น และสมดุลธรรมชาติกลับมา

จ่ายแพงที่แรก แต่ไม่ต้องจ่ายเพิ่ม กับจ่ายถูกที่แรก จ่ายแพงที่หลัง เราจะเลือกวิธีไหนดี

2. ผักไม่สวยและหาซื้อไม่ได้ทุกฤดู

ในขณะที่ดินเสียสมดุล และคืนความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ดินในฉบับพลันยังไม่ได้นั้น ผักบางชนิดที่ต้องการความอุดมสมบูรณ์ของดินสูง จึงยังไม่ค่อยสวย แต่ผักจะสวยขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากดินอุดมสมบูรณ์ขึ้น แต่เราคงไม่ยินยอมใช้ปุ๋ยเคมี เพื่อเพิ่มผลผลิตในระยะต้น

บางฤดู ผักที่นิยมบริโภคก็ผลิตได้ยากหรือต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ช่วย เช่น โรงเรือนกันแดด กันฝน ซึ่งต้องลงทุนสูง เกษตรกรที่ยากจน จึงผลิตออกมากไม่ได้

บัญทำมืออยู่ว่า หากผักยังไม่สวย หรือผลิตไม่ได้ในบางฤดูเกษตรกรยังขายไม่ได้ แล้วพวกเขاجะอยู่ได้อย่างไร หากต้องการให้มีผักในอนาคต ควรจะยืนมือเข้าช่วย

ในประเทศไทย กลุ่มแม่บ้านรวมตัวกันเพื่ออาหารที่ปลอดภัย โดยให้การสนับสนุนเกษตรกร แล้วรับซื้อผักและอาหารที่ผลิตแบบอินทรีย์โดยตรงจากผู้ผลิต โดยไม่มีข้อแม้ว่าผักสวยหรือไม่ และเป็นผักที่ดูแลเองชอบหรือไม่ เรียกว่าระบบ "TEIKEI"

เป็นระบบขายตรง แบบผู้ผลิตและผู้บริโภคเป็นหุ้นส่วนกัน รับรองผลผลิตร่วมกัน

ธรรมพิทักษ์ธรรมชาติ ก็มีผู้บริโภคแบบนี้จำนวนหนึ่ง แต่น้อยมาก และเกือบทั้งหมดเป็นคนญี่ปุ่น ในหมู่ผู้บริโภคไทยยังไม่เกิดขบวนการแบบนี้

3. ผลลัพธ์การพิจารณารึไม่

การตรวจสอบพิษตกค้างในผลผลิต คงช่วยได้ไม่มากนัก สำนึกของผู้ผลิตต่อการเกษตรแบบอินทรีย์หรือเกษตรธรรมชาติต่างหาก เป็นสิ่งประกันที่สุด เป็นการสื่อกันทางจิตวิญญาณ ผู้ผลิตจะเห็นว่า ปลูกผักให้พื้นทองเพื่อผู้คนเองกิน ผู้บริโภคเองก็จะเห็นว่า เป็นการช่วยเหลือพื้นทอง ให้ผลิตผักสู่กันกิน ที่สำคัญกว่า คือตระหนักรถึง “หน้าที่” ที่ต้องช่วยกันอนุรักษ์และฟื้นฟูสภาพแวดล้อม และรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน

ในสังคมไทย น้ำใจ มีค่ากว่าเงินทองเสมอมา

บทส่งท้าย

ผักปลดสารเคมี ได้เกิดขึ้นจริงแล้วในปัจจุบัน กลุ่มผู้ผลิตที่รวมตัวกันอย่าง
คึกคัก รับกับค่านิยมใหม่ของสังคมปัจจุบันเรา เป็นสิ่งที่น่าสนใจ

แต่ยังอยากฝ่าก่อนคาดการฟื้นฟูธรรมชาตินี้ไว้กับคนในสังคมด้วย หวังว่าผู้ผลิตคงไม่ต่อสู้ตามลำพัง แล้วแห้งเหี่ยว เลิกล้มไปในที่สุด

การผลิตปัจจุบัน ตลาดเป็นตัวกำหนด หากต้องการเปลี่ยนวิถีการผลิตของเกษตรกรสู่การผลิตที่ปลดภัย ตลาดเป็นองค์ประกอบสำคัญ ผู้บริโภคคือผู้กำหนดกฎและตอกนี้ไว้

คุณค่าของการสนับสนุนผักปลดสารพิษในเวลานี้ ไม่ได้มีคุณค่าเพียงแค่ ดูแลสุขภาพของท่านเท่านั้น แต่ท่านกำลังช่วยเกษตรกรให้พ้นห่วงพิบัติของวงจรอุบัติ์ ของเกษตรเคมี (ตามแผนภาพข้างต้น) ทั้งยังเป็นการร่วมอนุรักษ์และฟื้นฟูสุภาพแวดล้อม เพื่อประโยชน์สุขของสังคมมนุษย์โดยรวมอีกด้วย

ดังนั้น เพื่อให้เกิดขบวนการอนุรักษ์และฟื้นฟูธรรมชาติในบ้านเรารีขึ้นมาอีกครั้ง
ผู้บริโภคคือส่วนสำคัญอย่างขาดเสียไม่ได้แล้วในเวลานี้

หากไรการสนับสนุนที่จริงจังจากผู้บริโภค การผลิตผักปลอดสารพิษอย่างแท้จริงจะเกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างทุลักษณ์เลทีเดียว

หากท่านเป็นผู้หนึ่ง ที่ยังมีไฟคุกรุนที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสภาพแวดล้อมอยู่ เวลา มาถึงแล้ว !

ธรรมชาติอยู่รอด ชีวิตปลอดภัย

ผักปลดภัย

จากสารพิษตกค้าง

ศ.ดร.นรรจิต ศติกิริ

การกินและดำเนินชีวิตให้เหมาะสมจะก่อเกิดผลดีกับคนทุกคน ในปัจจุบันนี้การกินไม่เหมาะสมก่อเกิดปัญหาภัยสุขภาพ อันจะเห็นได้ว่ามีการเจ็บป่วยทรมานและเสียชีวิตจากโรครายต่างๆ มีจำนวนผู้เจ็บป่วยไม่น้อยเกิดจากการกินอาหารที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งเป็นการคุกคามบั้นทอนความสุข ของคนไทยเป็นอันมาก เพื่อขัดหรือลดอันตรายจากปัญหานี้จึงมีองค์กรหลายองค์กร ร่วมมือร่วมใจกันจัดการชุมชนแนวคิดกินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดีขึ้น เพื่อให้ผู้สนใจในเรื่องนี้ได้มีการพบรอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อหาแนวคิดที่เหมาะสม และถูกต้องมาใช้ปฏิบัติต่อไป ซึ่งเป็นที่คาดหมายกันว่า จะก่อเกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแล และพึงดูแลในการรักษาสุขภาพให้ดีต่อไป

ในการชุมชนแนวคิดครั้งนี้คณะผู้จัดขอให้ข้อมูลอภิปรายเรื่อง “ผักและอาหารปลอดสารพิษ : เทคนิคการตลาด” ซึ่งมีวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปรายหลายท่าน ในส่วนของผู้เขียนจะขอกล่าวเน้นคือ เรื่องผักปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง เทคนิคและการตลาด

พีชผัก เป็นที่ทราบและยอมรับกันทั่วไปว่า ผักมีประโยชน์แก่ร่างกายมากมาย ประเทศที่พัฒนาแล้วได้แนะนำ และสนับสนุนให้คนของเขารู้คุณค่าพีชผัก และนิยมบริโภคผักมากขึ้น ดังนั้นอุตสาหกรรมการปลูกผัก จึงเป็นงานที่รับการเอาใจใส่จากทุกฝ่าย พร้อมกับมีบริการในด้านการจำหน่ายจ่ายแขก ซึ่งอาจหาซื้อด้วยอย่างสะดวก มีการวางแผนนำทุกมุมเมือง

เทคนิคและแนวทางการผลิต

พีชผัก อาจแบ่งออกตามลักษณะของการใช้ได้เป็น 3 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มผักกินใบ, ผักกินผลกินดอก, และผักกินรากและกินหัว ซึ่งแต่ละกลุ่มต้องมีแนวทางผลิตในรายละเอียดที่แตกต่างกัน ในการบำรุงดูแลรักษาผัก โดยทั่วไปเป็นที่ทราบกันอยู่แล้ว จึงขอให้แนวคิดในการผลิตผักปลูกด้วยจากสารพิษตกค้าง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

1. จัดเวลาปลูก ทำการปลูกผักในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสมกับการเกิด และเจริญเติบโตของแมลงศัตรุผัก จึงไม่จำเป็นต้องกำจัดศัตรุผักด้วยการใช้ยา
2. ใช้ยาที่ไม่เป็นอันตราย หรืออันตรายน้อย เช่น สะเดา ตะไคร้หอม หนอนตายาก โลตีน, ยาฉุน ฯลฯ เป็นต้น
3. ใช้วิธีเก็บ หากมีแมลงมาบกวนอาจเก็บทิ้งเสีย ป้องกันการแพร่พันธุ์ของแมลงศัตรุพีช
4. ใช้แสงล่อ แมลงบางชนิดชอบแสงสีต่างๆ อาจใช้แสงล่อ
5. อาจใช้แสงคำจากแมลงบางอย่างได้
6. ปลูกพืชดัก เช่น ปลูกข้าวโพด ข้าวฟ่าง เป็น例ๆ และจึงปลูกผักไว้ต่อนกลาง เพื่อเป็นการพักแมลงศัตรุผักลงได้บ้าง
7. ใช้ป้องกันกำจัดโดยชีวนทรีย์ เช่น ไส้เดือนฟอย ป้องกันหนอนผักกาดหัวใช้ตัวหัวตัวเปลี่ยนกำจัดแมลง ใช้บักเตรี และเชื้อวิสาป้องกันกำจัดแมลง เป็นต้น
8. ปลูกผักในมุ้ง เป็นการป้องกันแมลงเข้าไปทำลาย เนพาะอย่างยิ่งแมลง

ศัตtru์ผักที่มีขนาดตัวโต

วิธีการต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นแนวคิดในการผลิตผักที่ปลอดภัย จากสารพิษตกค้าง เพื่อเป็นตัวอย่างนำทางการผลิตต่อไป

การปลูกผักปลอดสารพิษตกค้าง เพื่อให้ได้ผักที่ปลอดสารพิษตกค้าง ต้อง จัดหากลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกผักที่สมควรใช้ในการร่วมโครงการด้วยความจริงใจ จัดให้มีการ อบรมการปลูกผัก การปฏิบัติ ดูแลรักษา การป้องกันกำจัดศัตรูพืชผัก จัดให้มีการ ขึ้นทะเบียนผู้ปลูกผัก มีการติดตามและตรวจสอบ ตามที่เห็นสมควร

ชุมชนพืชผัก และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ (ชพส) เป็นชุมชนที่จัดตั้งขึ้นเพื่อ ช่วยสนับสนุน การปลูก และการบริโภคผัก และผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง โดยมีบุคคลกลุ่มนี้ชื่นมงเห็นความสำคัญของพืชผัก และผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย จากสารพิษตกค้าง ได้ร่วมกันก่อตั้งชุมชนนี้ขึ้นซึ่งขณะนี้มีสำนักงานชั่วคราวอยู่ที่ 2951 ซอยประ วัดอรุณ 3 ถนนอรุณอัมรินทร์ เขตบางกอกใหญ่ กทม. 10600

แหล่งผลิต

เพื่อความเหมาะสมกับพืชผักแต่ละชนิด และเพื่อความแน่นอนในการผลิต ขณะนี้มีกลุ่มเกษตรกรรายได้โครงการนี้ตั้งอยู่ในหลายพื้นที่ เช่น ที่จังหวัดกาญจนบุรี ปักธงชัย นครราชสีมา นครปฐม บุ่งบานี สุพรรณบุรี เป็นต้น

การจำหน่าย จ่ายแลก เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรในโครงการนี้ พร้อมกับ ช่วยผู้บริโภค ให้ได้พืชผัก และผลิตภัณฑ์ที่ต้องการในราคาที่สมควร ทางชุมชนจึง จัดบริการให้มีการจำหน่ายพืชผักและผลิตภัณฑ์หลายแห่ง เช่น

ที่สหกรณ์พัฒนา กรป.กลาง สนามเสือป่า ตรงข้ามวัดเบญจมบพิตร โดยได้ รับความกรุณาไว้จากร้านสหกรณ์พัฒนา จัดพื้นที่ และทางเดินที่ให้สมาชิกผู้ ปลูกมาจำหน่ายเองในทุก ๆ วันพฤหัสบดี และ วันศุกร์

ที่เสริมมิตรภัตตาคาร บ้านเกล้า ได้รับความกรุณาจาก ยพณฯ พลเอกเกรียง ศักดิ์ ชุมนันทน์ บริจาคเต็นท์ 1 หลัง และท่านปลัดฯ โกวิท วรพิพัฒน์ ในนาม

ชุมชนนักเรียนเก่าในมณฑลรัฐยท่า 1 หลัง เปิดบริการจำหน่ายโดยสมาชิกที่ปลูกผักทุกวันเสาร์ อาทิตย์

ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บริการจำหน่ายในวันกลางเดือน และปลายเดือน
ที่ธนาคารแห่งประเทศไทย ได้รับความกรุณาจัดสถานที่ และอนุญาตให้
สมาชิกนำพืชผัก และผลิตภัณฑ์ไปจำหน่ายทุกวันศุกร์

ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำหน่ายทุกวันพุธที่สุด

ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำหน่ายทุกวันศุกร์

ในการรวมสมาชิกผู้ผลิต และบริการจำหน่ายจะได้มีการขยายขอบเขตให้
กว้างขวาง เพื่อให้บริการผู้สนใจทั่วถึงต่อไป และในเวลาอันใกล้นี้ ห้างสรรพสินค้า
อิมพีเรียล ลาดพร้าว ซึ่งเป็นห้างที่ใหญ่มาก จะให้กลุ่มผู้ผลิตผักปลอดภัยจากการพิช
ตกค้าง และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เข้าไปจำหน่ายในห้างฯ เพื่อจะให้ผู้บริโภคได้ซื้อหา
เลือกซื้อของที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งกลุ่มนี้ จะใช้ชื่อว่า “GREEN ZONE” หรือ
กรีนโซน ●

รำแมวยจีนเพื่อสุขภาพ

น.พ.ปริชา เจริญลาภ

|| วายจีนในบทความนี้หมายถึง “ไท่เจ่เฉวียน” หมายໄหเจ่ หรือหมายໄหเก๊ก (ภาษาจีนแต่เดิม) ในสหราชบูรพา บางที่เรียกว่า “มวยกังฟู” (ภาษาจีนกว้างตุ้ง) แต่คำหลังนี้ไม่ตรงความหมายนัก เพราะคำว่า “มวยกังฟู” หมายรวมถึงหมายอื่นที่มีการฝึกฝนอย่างจริงจังตามแบบแผนด้วย เฉวียน ซึ่งแปลว่า “มวย” แสดงถึงความสามารถที่ใช้ในการป้องกันตัวได้ “ไท่” ตามรูปศัพท์แปลว่า “ที่สุดในไฟศาล (Supreme Ultimate or Grand Ultimate) ตามคัมภีร์อี้จิง (I Ching) หมายถึงสภาวะเริ่มต้นของการเกิดสรรพสิ่งเป็นสภาวะต่อจากสภาวะว่างหรือไม่มีสิ่ง (อู้-จี) เป็นแหล่งกำเนิดของยินและหยัง “ไท่” เป็นพลังมูลกำเนิด ซึ่งเป็นที่มาของสรรพสิ่งในจักรวาล มีอยู่ส่องตามธรรมชาติ “ไม่มีสัญญาณ” หากที่เริ่มและที่สุดมิได้ ยิ่งใหญ่เป็นอนันตไฟศาล และ “ไท่เฉวียน” ได้พัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีเกี่ยวกับความคิดเรื่อง “ไท่” นี้

หมายให้เจ้าใช้เพื่อสุขภาพการแข่งขัน (กีฬา) หรือต่อสู้ป้องกันตัว บทความนี้จะเน้นเฉพาะหมายให้เพื่อสุขภาพ แต่ก็ยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับไฟจีเครียนเพื่อการแข่งขัน และไฟจีเครียนเพื่อต่อสู้ป้องกันตัวโดยช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันให้

สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ให้เจื่องเวียนเพื่อสุขภาพเป็นวิถีสู่สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health) อย่างแท้จริง เพราะเป็นการฝึกฝนพัฒนาภายใน จิต และวิญญาณ ซึ่งมีความสัมพันธ์ กันเป็นหนึ่งเดียว ถึงกับมีผู้ยกย่องว่า ให้เจื่องเวียนก็คือ เช็นท่ามกลางการเคลื่อนไหว (Zen in motion) ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้ทั้งในชีวิตประจำวันกับ ธรรมชาติและแสวงหาสัจธรรม อันสูงสุด ดังนั้น ให้เจื่องเวียนจึงเป็นวิชาที่ไม่มีการเรียน จบ เพราะความจริงอันสูงสุดเป็นสิ่งไม่รู้จบ (Timeless) ถึงแม้ว่าในปัจจุบันให้เจื่องเวียนได้แพร่หลายไปทั่วโลก มากนำไปใช้เพียงเป็นวิธีผ่อนคลายหรือออกกำลังกาย เท่านั้น นับว่าไม่ได้ใช้ประโยชน์ของให้เจื่องเวียนอย่างเต็มที่

มวยไทยที่จะกล่าวถึงนี้ เป็นมวยไทยเจ้าเมตรฐาน คือ มีท่าร่ายรำต่อเนื่องกัน 81 ถึง 108 กระบวนท่าแล้วแต่สำนักใด ในปัจจุบันมีผู้ดัดแปลงให้เหลือไม่กี่สิบท่า และ เป็นท่ารำเดียวไม่ต่อเนื่องกัน ฝึกง่าย เหมาะสำหรับผ่อนคลาย แต่จะขาดความสมบูรณ์ ไป ลักษณะของมวยไทย ศิรษะ คอ และหลังอยู่ในแนวเดียวกันและตั้งฉากกับพื้น ตลอดเวลา ผ่อนคลายร่างกายให้มากที่สุด หน้าไม่แสดงอารมณ์ สงบ หายใจเข้าออก ทางจมูก โดยใช้ทั้งกล้ามเนื้อชายโครง กระบังลม และกล้ามเนื้อห้อง การหายใจเข้า กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย จิตสงบ ผูกติดกับท่าทางการเคลื่อนไหว น้ำหนักร่าง กาย ทั้งหมดทั้งลงไปที่เท้าอย่างเต็มที่ แต่น้ำหนักตัวจะถ่ายเทมาอยู่ที่เท้าข้างใดข้าง หนึ่งเสมอ เพราะเท้าทั้งสองจะก้าวสลับกันตลอด ยกเว้นท่าขึ้นตันและลงท้ายของ การรำและท่าจบภาค (ท่ามือภาคบาท) จึงยืนรับน้ำหนักเท่ากันทั้งสองเท้า การร่ายรำ จะเป็นไปอย่างช้า ๆ และความเร็วคงที่ การเคลื่อนไหวประกอบด้วยวงกลมนิ่ง หรือหลายวง อาจเป็นวงกลมในระนาบран หรือทรงกลมท่าทางต่าง ๆ จะให้ อย่างต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่ให้มีการสะดุดหยุด มีการเคลื่อนไหวของเอว เท่านั้นที่อิสระและยืดยาว

การรำมวยไทยจึงแตกต่างจากการบริหารร่างกายแบบสากล ที่ไม่มีการเคลื่อน ไหวอย่างรวดเร็วหรือมีลักษณะกระดูก ทุกอย่างต้องดำเนินไปอย่างช้า ๆ มีจังหวะ ไม่ต้องการให้เกิดความเหนื่อยล้ำ การเคลื่อนไหวเน้นความสัมพันธ์ร่วมกัน

ระหว่างร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้สรีระและจิตใจอยู่ในสภาพสมดุล ก่อนการร่ายรำ ควรทำสมาธิแบบเต้าเสียก่อน จะช่วยให้จิตใจอยู่ในสภาพสมดุล ก่อนการร่ายรำควรทำสมาธิแบบเต้าเสียก่อน จะช่วยให้จิตขณะร่ายรำมีความสงบดีขึ้นและก้าวหน้าเร็วขึ้น และควรฝึกหายใจแบบชี้-งง ซึ่งคล้ายกับการฝึกหายใจแบบโยคะ (ปราณาจามะ) ด้วยจะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจน และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์อย่างเต็มที่ ตลอดจนช่วยกระตุนอวัยวะภายใน เป็นต้นว่า กระเพาะลำไส้ให้ทำงานได้ปกติในการฝึกฝนให้เจ้าเรียนให้บรรลุขั้นสูงจำเป็นต้องฝึกฝนการผลักมือ ซึ่งเป็นไฟล์เจ้าเรียนเพื่อการแข่งขันบ้าง เพื่อให้เข้าใจเรื่องแรงและช่วยให้ร่างกายจิตใจมีความว่องไวดีขึ้น และควรรู้เข้าใจท่าไฟล์เจ้าเรียนเพื่อป้องกันตัวด้วย เพื่อจะได้ร่วมวัยให้ถูกต้องตามความหมาย (Meaning) และความแท้จริง (Trueness) ตลอดจนทฤษฎีที่มาของไฟล์เจ้าเรียน เพื่อให้เข้าใจไฟล์เจ้าเรียนได้อย่างลึกซึ้ง เพราะการฝึกฝนขั้นสูงเน้นที่จิต ผลดีของมายไฟล์ต่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาในแง่สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย น.พ. เสก อัษฎานุเคราะห์ ได้สรุปไว้ว่าดังนี้

1. ส่งเสริมความว่องไว ตอบโต้ตอบสนองได้รวดเร็ว (Good reaction) ส่งเสริม การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ และประสานกับผู้ร่วมฝึก (Good coordination)
2. เป็นการออกกำลังกายขนาดเบาถึงปานกลางแต่ใช้เวลาivanนานขึ้น และมี ความต่อเนื่อง (Endurance exercise) จึงเหมาะสมสำหรับผู้อยู่ในวัยเสื้อมและผู้ที่จะ ลดความอ้วน
3. เป็นการออกกำลังกายที่คำนึงเกี่ยวกับร่างกายแบบไม่เคลื่อนไหวกับแบบเคลื่อน ไหวกาย (Isometric-Isotonic exercise) (ไม่ชัด.....) ความรวดเร็วและความ เหماะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย
4. เป็นการออกกำลังกายที่เป็นจังหวะจะโคน (Rhythmic exercise) ไม่มีการ กระทบกระแทกกระทันกระเทือน จึงมีความปลอดภัยสูงและมีความสวยงามทางศิลป์
5. เป็นการออกกำลังกายที่คำนึงถึงสมดุล (Balancing exercise) คือสมดุล ทางกาย ทางจิต และทางพลัง ผลดีทางสุขภาพจึงเกิดขึ้นทั้งร่างกายโดยส่วนรวม

6. เป็นการออกกำลังกายที่เน้นความอ่อนนิม ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย (Flexibility exercise) จึงทำให้ข้อต่อกระดูก เส้นเอ็น ยืดหยุ่น คล่องตัว ป้องกันการก่อตัวของพิษปูนตามข้อได้

สำหรับความเป็นมาของให้จี'เค维恩นั้น หมายให้จีมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยราชวงศ์ถัง (พ.ศ.1161 - 1448) และได้รับการพัฒนาปรับปรุงตลอดมา แต่จากชั้นฟง (เกิด พ.ศ.1790 ในราชวงศ์หมิง) ได้ค้นพบเคล็ดลับของธรรมชาติใช้ภาวะยิน (อ่อน) สยบภาวะหยั่ง (แข็ง) พัฒนามาอยู่ให้สมบูรณ์ พลิกหลักการต่อสู้ແຕบโบราณที่หาผู้เปรียบเหมือนมิได้อีกแล้ว จึงได้รับการยกย่องว่า เป็นปฐมอาจารย์ ของให้จี'เค维恩 จากชั้นฟง (เตียงช่าง) เป็นชาย ซึ่อเดิมของท่านคือ จาจวนเป่า (เตียงกุนปือ) มีประวัติเคยรับราชการเป็นขุนนางในราชวงศ์หยวนต่อมาได้ลาออกจากตำแหน่งขุนนางและแจกร้ายทรัพย์สมบัติให้แก่บรรดาญาติจนหมด แล้วออกเดินทางห่องเที่ยวไปเพื่อแสวงหาณักปราชญ์ ได้บวชเป็นพระตetea ได้รับคำแนะนำจากนักพรตชั้นหลัง (ชวยเหลืองจินหยิน) และฝึกฝนจนบรรลุตetea เชื่อกันว่า จาจวนฟง เคยไปฝึกวิชานี้ วัดเส้าหลิน ซึ่งท่านโพธิธรรม(ต้าโม) จากอินเดียได้มามาเผยแพร่พุทธศาสนาที่วัดนี้ และได้แต่งตำราอี'จินจิง(วิชาเปลี่ยนเส้นเอ็น) สำหรับพระสงฆ์บริหารร่างกายในตอนเช้าเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และในวันหนึ่งขณะที่จาจวนฟงกำลังสารຍาย

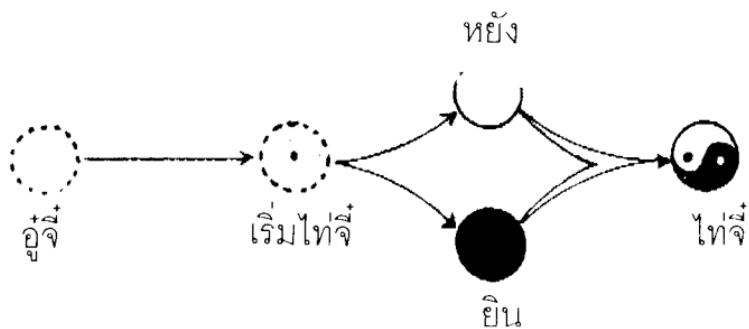
คุณภรรเตาบันกฎเข้าอุ้ตต์ (บูติง) ท่านได้เห็นนกต่อสู้กับงู เกิดรู้แจ้งແゲงตลอดในหลักความจริงที่ว่า อ่อนสยบแข็ง จึงได้คิดค้นให้จี'เค维恩ขึ้น โดยท่านได้ผนวกทฤษฎีอี'จิง และการหายใจแบบซึ่งเข้าไปในมวยเส้าหลิน จึงเป็นการฝึกทั้งพลังจิตและพลังกายตลอดจนเน้นความเป็นธรรมชาติซึ่งใกล้เคียงกับการฝึกตetea

หมายให้จี'แบบที่ใช้แพร่หลายในปัจจุบันมีลักษณะสมบูรณ์ในยุคเดิมมากซึ่ง (ตั้งเชียงເງິພ พ.ศ.2314-2396) และศิษย์เอกคนหนึ่งของท่านซึ่อหยังหลู่เจิน (ເອີ້ນໂລວະເຊີຍມ พ.ศ.2342-2410) ได้ปรับปรุงหมายให้จี'แบบตระกูลເມືນเป็นแบบของตนเอง เรียกว่า แบบตระกูลหยังตั้งເອງເກີຍ (ຕິ່ງອົງເຈີຍ) ผู้นำมายให้จี'มาเผยแพร่เป็นคนแรกในเมืองไทย เมื่อสามสิบกว่าปีก่อน ได้รับการถ่ายทอดมายให้จี'จากหยังເຊີງผู้

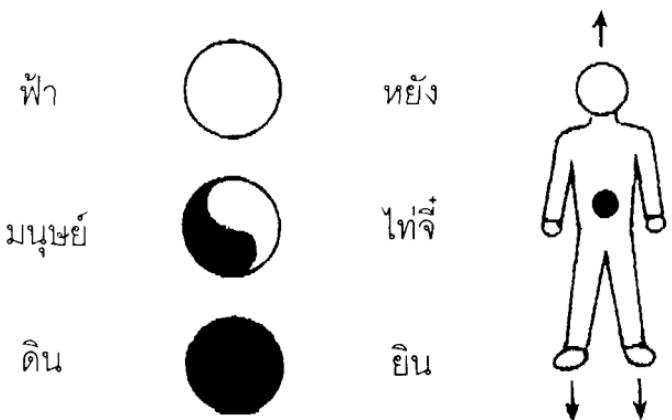
(พ.ศ.2426-2475) หลานของหยังหลู่เจินนี้เอง

ทฤษฎีไห่-จีนเรียกนี้ได้มาจากคัมภีร์อี้จิง (คัมภีร์อนิจลักษณ์) ซึ่งได้รับการคิดค้นขึ้นมานานกว่า 500 ปีก่อนพุทธศักราช โดยนำความรู้ทางธรรมชาติ จากการสังเกตปรากฏการณ์ธรรมชาติและการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์มาอธิบายในรูปของสัญลักษณ์ยินและหยัง

เมื่อสภาวะไห่-จีนเกิดขึ้น จากสภาวะว่างเปล่าไร้ขอบเขต ซึ่งเรียกว่า อู้-จีนหยังก์เกิดขึ้น อู้-จีกลายเป็นหยังและความว่างของอู้-จีกลายเป็นยินในขณะเคลื่อนไหว เมื่อยุดนิ่ง ยินหยังจะหลอมรวมกันเป็นอันเดียวกัน ยินและหยังเป็นคู่ของปรัชญาซึ่งช่วยเสริมให้ครบองค์ประกอบ แต่ต้องอยู่ร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ซึ่งแสดงโดยแผนภูมิไห่-จี (รูปที่ 1) เขียนเป็นวงกลม พื้นที่แบ่งเป็น 2 ส่วน พื้นที่ส่วนบน-pranger คล้ายปลาขาวแทนหยัง และพื้นที่ส่วนล่าง-pranger คล้ายปลาดำแทนยิน กลับหัวทางกันในพื้นที่รูปปลาขาว (หยัง) มีจุดตาดำ (ยิน) และในพื้นที่รูปปลาดำ (ยิน) มีจุดตาขาว (หยัง)



รูปที่ 1 แผนภูมิไห่-จี



รูปที่ 2 พลังหั้งสาม (ชันไจ)

ในการรำมวยไทรี่ จากท่าเตรียมพร้อม ซึ่งยืนสองบันนิng จิตเป็นสมาธิผ่อนคลายหั้งตัว แสดงถึงสภาวะอู่-จี เมื่อเริ่มเคลื่อนไหว สภาวะอู่-จี เปลี่ยนเป็นสภาวะไทย-จี หยังจะกล้ายเป็นพ้า ยินจะกล้ายเป็นดิน ช่วงบนคือ ศีรษะและกระดูกสันหลังของผู้ฝึกจะต้องเบา คล้ายถูกแขวนอยู่กับพ้า (หยัง) ส่วนล่างคือ เท้าจะรับน้ำหนักหั้งหมดของร่างกายเหมือนกับรากหยักลงไปในดิน (ยิน) ระหว่างพ้า (หยัง) กับดิน (ยิน) เป็นพลังมนูษย์ (ไทรี่) ซึ่งจะเคลื่อนไหวในสภาพสมดุล (รูปที่ 2) การเหยียดแขนออกเป็นหยังการหดกลับเป็นยิน การก้าวกระดหน้าเป็นหยัง การก้าวกระดหน้าเป็นยินเป็นการเปลี่ยนแปลงตรงข้ามแต่ช่วยเสริมกัน การเคลื่อนไหวต่อเนื่องเกิดจาก การเปลี่ยนแปลงระหว่างยินและหยัง เมื่อยินเคลื่อนมาถึงปลายสุด หยังจะเกิดขึ้น เมื่อหยังเคลื่อนมาถึงปลายสุด ยินจะเกิดขึ้น การเคลื่อนไหวจะเป็นเส้นโค้งหรือเป็นวงกลมเหมือนกับแผนภูมิ วงกลมไทรี่-จีประกอบด้วยยินหยังรูปปลาคู่ประกับกันพอดี ซึ่งจะช่วยรักษาสมดุลของยินและหยัง เมื่อข้างหนึ่งขึ้น ข้างหนึ่งจะลง การผ่อนคลายก็ไม่ใช่การผ่อนคลายสมบูรณ์ แต่เป็นความสมดุลระหว่างอ่อนปวกเปียก(ยิน) และกรัง (หยัง) ในการรำมวยให้รู้สึกเหมือนกับว่ายน้ำอยู่ในอากาศซึ่งมีแรงต้านทาน

ขณะที่รำก้าวรุดหน้า ก็ต้องเตรียมพร้อมที่จะถอยหลัง เมื่อกับในแผนภูมิไห-จี จะเห็นว่าในปลาขาว (หยัง) ก็มีตาดำ (ยิน) และเวลาที่ก้าวถอยหลังก็พร้อมที่จะรุดหน้าได้เมื่อกับในปลาดำ(ยิน) ก็มีตาขาว (หยัง) เมื่อฝึกไปขั้นสูง ๆ จะรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวของไห-จี เคียงกับการเคลื่อนไหวของจักรวาล (พ้า-ดิน) แล้วสำนึกระบุ การเข้าร่วมการเดินรำระดับจักรวาลของสิงแวดล้อมจะปรากฏอยู่ตรงหน้าผู้ฝึก ตัวผู้ฝึกกับจักรวาลจะหลอมรวมกันเป็นหนึ่งแล้วผู้ฝึกก็คือไห-จีและไห-จีคือผู้ฝึกนั่นคือไห-จี ได้กลับสู่ไห-จี หรือการกระทำจะซ่อนเร้นอยู่ในความนึงนៅ

การฝึกฝนมายังไห่จีนระยะแรกต้องพยายามจดจำทำทางให้ได้ก่อน ไม่ต้องกังวลเรื่องหายใจ ท่ามาตรฐานมี 81 ท่า (ของอาจารย์ตั้งเงยเกี้ยก) แบ่งเป็น 3 ภาค ภาคหนึ่งท่าที่ 1-14 ภาคที่สองท่าที่ 15-45 และภาคที่สามท่า 46-81 รำต่อเนื่องกันได้ตลอด ถ้าฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง จะใช้เวลาเรียนประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปี ขึ้นอยู่กับความขยันหมั่นเพียรและพรสวรรค์ ถ้ามีความมานะมากบันทัณฑ์ฝึกฝน ค่อย ๆ เรียนไปอย่างสม่ำเสมอ ในที่สุดจะสามารถประณานา และสามารถพัฒนาไปได้ไม่สิ้นสุด

สรุปการรำมยจีน(ไทร์เนวี่ยน) เป็นการบริหารทั้งกายและจิตอย่างสัมพันธ์กัน และอาจนำไปใช้พัฒนาจิตให้ถึงสัจธรรมสูงสุดได้ เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย ●

เอกสารอ้างอิง

1. คณิต ครุฑหงษ์ มวยไห้เก็ก กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2527
 2. ถาวร ลิกข์โภศล. สกัดจุด ยุทธจักรมังกรหยก, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ก. ไก่, 2532.
 3. Cheng Man-ching, Smith RW. **T'ai-Chi**, 14th ed. Ruuthland, Vermont : Charles E. Tuttle, 1975.
 4. Lum A. **Combat Tai Chi Chuan**. Honolulu : Golden Unicorn, 1974.

NATUROPATHY

การแพทย์แบบ自然醫學

สาขาวิชานิทรรศการ

มือเดือนพฤษภาคมปีที่แล้ว ที่มลรัฐโอเรกอน สหรัฐอเมริกา ได้ประกาศเปิดมหาวิทยาลัยการแพทย์แบบเนเจอโรพาทรีขึ้น พร้อม ๆ กับการเปิดมหาวิทยาลัยการแพทย์แบบเดียวกันนี้ในอเมริกาอีก 3 แห่ง คือที่ซีแอตเติล มลรัฐวอชิงตันที่โกรอนโต ประเทศแคนาดา และอีกแห่งหนึ่งในสกอตแลนด์ มลรัฐอาร์โซนากับมหาวิทยาลัยพาร์กเมืองฟอร์ดเวย์ ประเทศอเมริกา ที่ได้เปิดตัวเมื่อปีที่แล้ว รวม 4 แห่ง นับได้ว่าเป็นมหาวิทยาลัยแพทย์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก นับตั้งแต่ปี 1978 ที่มหาวิทยาลัยนิวแฮมฟอร์ด ประเทศอเมริกา ได้เปิดตัวเป็นมหาวิทยาลัยแพทย์ที่แรก ณ วันนี้ จึงนับเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของ การแพทย์ในแนวธรรมชาตินี้

โอลิสติกกับวิถีชีวิต

เนเจอโรพาทรีคือการสมมพسانระหว่างการแพทย์ปัจจุบันกับการแพทย์แบบ HOLISTIC(เดิมเขียนว่า WHOLISTIC)ซึ่งอันที่จริงควรจะเรียกว่าวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ

เสียงมากกว่า เพราะโอลิสติกนั้นจะยึดหลักที่ว่า ธรรมชาติเป็นผู้สร้างมนุษย์ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จะนั่นการใช้ชีวิตซึ่งรวมทั้งการมีสุขภาพที่ดีด้วยจึงควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ

ในด้านสุขภาพหรือการรักษาตัวเองนั้น โอลิสติกจะใช้เรื่องธรรมชาติเป็นหลัก เป็นต้นว่าการใช้แสงแดด สายลม (อากาศ) น้ำ ดิน พืชพันธุ์อาหารต่าง ๆ ใน การรักษาตัวและรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การใช้ธรรมชาติต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนมากจะ เป็นเรื่องของวิถีชีวิต ซึ่งปฏิบัติและปรับปรุงมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่สมัย ปู่ ย่า ตายาย และตกทอดมาเป็นมรดกวิถีชีวิตของคนปัจจุบันบางกลุ่ม

ໂອລິສຕິກໃນອາເມຣິກາ

ถ้าหากเราดูเรื่องของไฮลิสติกในอเมริกา ก็จะเห็นว่าสืบเนื่องมาจากคนพื้นเมือง เช่น อินเดียนแดงผสมกับกลุ่มไพร่อนเนียร์จากยุโรปอยพมาอยู่ในอเมริกา เป็นต้น ว่า กลุ่มอพยพ อังกฤษ ไอริช เยอรมันนี ดัทช์ อิตาเลียน ฝรั่งเศส ฯลฯ และตอนท้ายก็ยังมีกลุ่มพวยiywa สเปนนิชและอัฟริกา (นิโกร) มาผสมด้วย

ในสมัยอพยพและการตั้งตัวของกลุ่มต่าง ๆ ในอเมริกานั้น หมอยรีอแพทร์ยื่อมหมายและแทนไม่มีเลย กลุ่มอพยพต้องเผชิญกับความอดอยากยากแค้นทั้งจากดินฟ้าอากาศและการเดินทาง ทุกคนต้องต่อสู้อย่างอดทนและต้องใช้ชีวิตอย่างทรุดต่อสู้กับความยากแค้นต่าง ๆ เหล่านั้น สิ่งที่ทำให้เขายื่อรอดมาได้ก็คือ การใช้ชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติโดยเข้ากับธรรมชาติ และโอลิสติกของกลุ่มอเมริกาซึ่งเป็นโอลิสติกแบบรวมของชาติต่าง ๆ จึงเป็นโอลิสติกที่มั่นคงและโดดเด่นมากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก

เมื่อ米国เริ่มเจริญขึ้น การใช้วิถีแบบธรรมชาติก็เริ่มหายไป ยิ่งเจริญขึ้นเป็นมหาอำนาจขั้นนำของโลกแล้ว อเมริกากลายเป็นวัตถุนิยมเต็มตัว และก็กลยเป็นประเทศผู้นำในเรื่องวิทยาศาสตร์และการแพทย์แผนใหม่ด้วย และการแพทย์แบบโอลิสติกก็เกือบจะไม่เหลืออยู่เลย

ที่ยังเหลืออยู่บ้างเป็นต้นว่า การใช้สมุนไพร การใช้อาหารธรรมชาติ การใช้ดิน (โคลน) น้ำ ในบางกรณีนั้นก็ถaly เป็นเรื่องของความเชื่อถือของคนทางหรือเกือบจะเป็นเรื่องของไสยศาสตร์ไป

แต่ก็ยังคงเป็นเคราะห์ดีที่ยังมีอีกหลายกลุ่มที่ยังยึดหลักการปฏิบัติตัวแบบเก่า ๆ อย่างเห็นได้ชัด การใช้สมุนไพรยังคงมีต่อไป และยิ่งเคราะห์ดียิ่งขึ้นไปอีกเมื่อมีผู้ที่มีความรู้สูง ๆ อย่างจริงจัง เช่น พากศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัย หรือพากแพทย์ปัจจุบัน หันมาสนใจค้นคว้าด้านโอลิสติก

และต่อมาเมื่อประมาณเกือบ 30 ปีที่ผ่านมาแล้ว คนในอเมริกาเริ่มสนใจการนั่งสมาธิ เรื่องโยคะ และในระยะหลังสนับสนุนเรื่องปรัชญาตะวันออก แม้กระทั่งการแพทย์แบบจีนและการฝังเข็ม โอลิสติกก็เริ่มเกิดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

การแพทย์แบบผสมผสาน

นั่นคือการเกิดของเนื้อรพาทรี ซึ่งเป็นการผสมผสานเป็นอย่างตระห่วง การแพทย์ปัจจุบันกับโอลิสติกและวิถีชีวิตตามธรรมชาติเข้าไว้ด้วยกัน

ความพยายามของโอลิสติกยุคเกิดใหม่คือ การหาหลักเกณฑ์หรือวิชาการมารองรับโอลิสติกให้มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนขึ้น ที่สำคัญคือต้องพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ให้ได้ด้วย

โดยเหตุนี้สถาบันการแพทย์แบบผสมผสานจึงเกิดขึ้น และเกิดขึ้นได้ เพราะความร่วมมือของแพทย์ปัจจุบัน บางกลุ่มร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ทางอาหาร นักวิทยาศาสตร์ทั่วไป และกลุ่มโอลิสติกกลุ่มต่าง ๆ

หลักสูตรของมหาวิทยาลัยแพทย์เนื้อรพาทรีจึงเกิดขึ้น ความรู้เบื้องต้นของนักศึกษาแพทย์แบบเนื้อรพาทรี เมื่อก่อนกับนักศึกษาแพทย์ปัจจุบันทุกอย่าง พากเข้าต้องเรียนรู้เรื่อง ชีวะ-เคมี เรื่องสรีรวิทยา เวชศาสตร์ เกสชศาสตร์ วิทยาศาสตร์ทางอาหาร รวมทั้งการผ่าตัด และรังสีวิทยา

นอกจากนั้นยังต้องเรียนรู้เรื่องเภสัชสมุนไพร เรื่องโยคะ เรื่องการหายใจ การ

របៀបបង្កើត ការដែងឡើង ការរកษาទំនាក់ទំនង ។ ព័ត៌មានលើកនៅយោង ជំនួយ បាត់បាត់ ត្រូវបានបង្ហាញ ដោយ បាត់បាត់ ដើម្បីបានដឹងពីការបង្កើតរបស់ខ្លួន ។

ការបង្កើតរបស់ខ្លួន ត្រូវបានបង្ហាញ ដោយ បាត់បាត់ ដើម្បីបានដឹងពីការបង្កើតរបស់ខ្លួន ។ ការបង្កើតរបស់ខ្លួន ត្រូវបានបង្ហាញ ដោយ បាត់បាត់ ដើម្បីបានដឹងពីការបង្កើតរបស់ខ្លួន ។

និងការបង្កើតរបស់ខ្លួន ត្រូវបានបង្ហាញ ដោយ បាត់បាត់ ដើម្បីបានដឹងពីការបង្កើតរបស់ខ្លួន ។ និងការបង្កើតរបស់ខ្លួន ត្រូវបានបង្ហាញ ដោយ បាត់បាត់ ដើម្បីបានដឹងពីការបង្កើតរបស់ខ្លួន ។

จิตวิทยาเนื้อเรียนนิส และคลื่นสมองของมนุษย์

เกียรติวรรณ อมาตยกุล

จิตวิทยานิโอธิรัตน์ คือ อะไร?

นีโอธิรัตน์ อาจจะเป็นชื่อแนวคิดทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย แต่แนวคิดนี้ ได้เริ่มเป็นที่ยอมรับและมีการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างกว้างขวางทั่วโลก แนวคิดนี้มีความเชื่อที่ว่า คนเราส่วนใหญ่ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเองไปเพียง 1- 5% เท่านั้น ผู้ที่สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองออกมายังได้เพียง 5-10% ก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีความสามารถที่ยิ่งใหญ่ของสังคมที่มีร่างกายแข็งแรง สวยงามมีอ่ายยืนนาน มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์สูง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสัมผัสที่หากที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง เปิกบาน ฯลฯ และการที่คนเราจะสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมายังได้สูงขึ้นนั้น คนเราจะต้องเริ่มที่จะรู้จักกับคลื่นสมองของตนเองและรู้ว่าที่จะควบคุมคลื่นสมองของตนเองเสียก่อน

จากการทดลองครั้งแล้วครั้งเล่าเกี่ยวกับคลื่นสมองนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้พบหลักสำคัญข้อหนึ่งคือ “คนเราจะมีความสุขและมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงที่สุด เมื่อคนเราร้อยในสภาวะที่ฟ้อนคล้ายที่สุด” สภาวะฟ้อนคล้ายของจิตใจของคนเรา

สามารถแสดงออกมากได้ด้วยรูปคลื่นสมอง ตั้งนี้



คลื่นเบต้า - คลื่นสมองขณะที่มีความเครียดสูง



คลีนอัลฟ่า-คลีนสมองขณะที่มีความผ่อนคลาย

คลื่นก่อสมนิก-คลื่นสมองขณะที่มีความผ่อนคลายสูงสุด

ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้มีคลื่นการสั่นสะเทือนของตนเองที่แตกต่างกัน เสียงมีคลื่นการสั่นสะเทือนชนิดหนึ่ง แสงมีคลื่นการสั่นสะเทือนอีกชนิดหนึ่ง แม้แต่สีรุ้งแต่ละสีก็มีการสั่นสะเทือนของสีแต่ละสีแตกต่างกัน ในรอบ 10-20 ปีนี้เอง ที่นักวิทยาศาสตร์ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับคลื่นสมองของคนเรา ที่สามารถดูดซึมมาได้แตกต่างกันมากในช่วงเวลาที่เรานอนหลับ ตื่น จิตใจสงบ จิตใจวุ่นวาย ช่วงที่มีสมาธิสูง ช่วงที่จิตใจสับสน ช่วงที่มีความคิดสร้างสรรค์สูง หรือแม้แต่ในช่วงที่คนเรามีร่างกายแข็งแรง หรืออ่อนแอบ นั่นก็คือ คนเราจะส่งคลื่นสมองออกมาระบบท่างกันตามสภาวะของจิตใจ เช่น ตื่นตกใจ เยือกเย็น สงบ กลัว เครียด วิตกกังวล สบายใจ ฯลฯ ชีวิตคนเรา จะมีความสุขและมีประสิทธิภาพสูงขึ้นมากใช่ไหม ถ้าเรามาระบุความคุณค่า คุณสมบัติของตัวเองได้? การควบคุมคลื่นสมองของตัวเราเองนี่แหล่ะ คือหัวใจ

สำคัญของจิตวิทยานี้อย่างมั่นคงที่จะใช้ในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเรา ผู้คนเป็นจำนวนมากทั่วโลกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเองอย่างไม่คาดฝัน เมื่อฝึกการควบคุมคลื่นสมองของตนเอง ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์สามารถวัดคลื่นสมองของคนเราได้ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electro-encephalogram) โดยต่อเครื่องมือนี้เข้ากับศีรษะคนและเครื่องมือนี้ได้แสดงคลื่นสมองต่าง ๆ ออกมาในรูปของกราฟ เครื่องมือนี้เองที่ทำให้คนเป็นจำนวนมากเริ่มยอมรับความจริงเกี่ยวกับเรื่องคลื่นสมองว่ามีหลักฐานนิด และสามารถเปลี่ยนตามอารมณ์ และความรู้สึกของคนเราได้ในรูปข้างล่าง



คลื่นเบตา	คลื่นอัลฟ้า	คลื่นเต็ဓາ	คลื่นเดล塔	คลื่นคอสมิก
ความถี่ของคลื่นสมองที่สูงที่สุดของคนเราจะอยู่ระหว่าง 13 ถึง 40 รอบต่อวินาที ระหว่างนี้สมองเราจะส่งคลื่นที่นักวิทยาศาสตร์เรียกว่าคลื่นเบต้าออกมาม ส่วนความถี่ของคลื่นสมองที่ต่ำที่สุดจะอยู่ระหว่าง 3 รอบต่อวินาทีจนถึง 4 รอบต่อวินาที ระหว่างนี้สมองเราจะส่งคลื่นเดลต้าหรือคลื่นคอสมิกออกมาม ถ้าคลื่นสมองของคนเรามีความถี่ห้าถึงเจ็ดรอบต่อวินาที จะส่งคลื่นเต็ဓາออกมายังเรามักจะอยู่ในสภาพที่หลับลึกอย่างสบาย ถ้าความถี่ของคลื่นสมองเรารอยู่ระหว่างแปดถึงสิบสามรอบต่อวินาทีจะส่งคลื่นอัลฟ้าออกมาม ซึ่งเรามักจะอยู่ในสภาพที่หลับฝัน เราสามารถต่อไปได้ว่าคลื่นสมองที่ส่งออกมานั้นมีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดสร้างสรรค์และสติปัญญาของคนเรายังไงบ้าง?				

คนทั่วไปในเวลาปกติจะส่งคลื่นเบต้าออกมาม ซึ่งมีความถี่ของคลื่นประมาณ 8-12 รอบต่อวินาที เมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่างขึ้นที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก เช่น โทรศัพท์ เกลียด อิจฉา ตื่นเต้น ฯลฯ คลื่นสมองก็จะมีความถี่สูงขึ้นทันที ซึ่งจะทำให้บุคคลผู้นั้นมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีความตึงเครียดสูง มีสมาธิน้อย

ลง มีความสามารถในการเรียนรู้ต่างๆ มีภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายลดลง 腋ฯ ในทางตรงกันข้าม เราจะมีร่างกายที่มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมាមิติ มีอารมณ์เยือกเย็น มีความคิดที่เฉียบคม มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์สูง เมื่อคลื่นสมองของเรามีความถี่ต่ำกว่าสิบเก้ารอบต่อวินาที ถ้าเราปล่อยให้คลื่นสมองของเราเมื่อความถี่สูงเกินกว่าสิบเอ็ดรอบต่อวินาทีมากเป็นเวลานาน ๆ เราจะอยู่ในสภาวะที่แพทซ์ปัจจุบันเรียกว่าโรคเครียดและวิตกกังวล ซึ่งเป็นโรคร้ายอันดับหนึ่งของโลกในปัจจุบัน แพทซ์ได้ยอมรับแล้วว่า สภาวะเครียดและวิตกกังวลเป็นต้นเหตุของโรคอื่น ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อีกมากมาย ในสภาวะของความเครียดนี้ (คลื่นสมองมีความถี่สูงเกินกว่าสิบเอ็ดรอบต่อวินาที) ร่างกายที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรคจะทำงานไม่เป็นปกติ ร่างกายของคนเราจะอ่อนแอกลง เชื้อโรคและไวรัสสามารถเข้าสู่ร่างกายและทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้มากmany เช่น เป็นหวัดป่วย เป็นโรคภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง อาการเจ็บป่วย ๆ ของนักพาก็ตามที่มีความเครียดสูง รวมทั้งมะเร็ง (งานวิจัยเป็นจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า มีผู้ที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งชนิดรุนแรงเฉียบพลันเป็นจำนวนมาก มีการสูญเสียทางจิตใจที่อยู่ในช่วง 3-12 เดือน ก่อนเป็นโรค)

คลื่นสมองที่มีความถี่สูง ๆ ของคนเรา นอกจากจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเรามีร่างกายอ่อนแอกล้าวได้ง่ายแล้ว ยังทำให้คนเรามีสมาธิ (concentration) ที่ไม่ดีอีกด้วย ความคิดต่าง ๆ มากมายจะผ่านเข้ามาในสมองเรา จนเราไม่สามารถที่จะมีสมาธิอยู่กับเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้ ยิ่งคลื่นสมองของเรามีความถี่เกินสีสันรอบตัววินาที เราแทบจะไม่สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ของเราได้เลย (เช่นเวลาที่เราโทรศัพท์ไวมาก ๆ) เราจะไม่สามารถอยู่นิ่งเฉย ๆ ได้ความคิดต่าง ๆ จะผ่านเข้ามาในสมองของเราเร็วมากจนเราแทบจำไม่ได้ว่ามีความคิดอะไรที่ผ่านเข้ามานั่งคลื่นสมองที่มีความถี่สูงมากนี้ทำให้เกิดพลังส่วนเกิน ที่จะต้องพยายามออกมายังร่างกาย เช่น หน้าแดง มือสั่น เหงื่อไหล พฤติกรรมที่รุนแรงต่าง ๆ ฯลฯ ซึ่งการกระทำของเราในขณะที่คลื่นสมองมีความถี่สูงนี้มักจะไม่ค่อยเหมาะสมและเรามักจะรู้สึกเสียใจในภายหลัง (บางครั้งก็สายไปเสียแล้ว)

เมื่อคลื่นสมองความถี่สูง ๆ สามารถสร้างปัญหาต่าง ๆ แก่เราได้มากมายเช่นนี้ ถ้าเราสามารถควบคุมคลื่นสมองของเรามีความถี่ต่ำได้ ผลดีต่าง ๆ ก็จะเกิดตามมาหากาย เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมาร์ทสูง มีจินตภาพ และความคิดสร้างสรรค์สูง มีสัมผัสที่หลักสูตร(intuitive) มีพลังแห่งความรักความเมตตา ที่ยิ่งใหญ่สูง (cosmic Love) ฯลฯ ●

ประสีบการณ์ล้าบพิษ

เกรท บุคลสุข

|| นวโน้มใหญ่ของมนุษยชาติคือ ต้องอยู่ดีมีสุข
เมื่อยู่ดีมีสุขก็อยากสwy ไม่มีคราไม่อยากสwy

ดิฉันทำงานเกี่ยวกับการเสริมสwyมาเกือบ 40 ปี จึงมีโอกาสสัมผัสด้วยความสัมพันธ์ในแง่มุมต่างๆ ของความงามมาเป็นเวลาช้านานที่เดียว

สมัยก่อนช่างแต่ง妝จะสนใจการแต่ง妝อย่างเดียว ช่างแต่งหน้าก็แต่งหน้าโดยแต้มสีสันให้สwyสดงดงาม ครออยกนวดหน้ารักษาผิวไว้ไปหาช่างนวดหน้า จะขัดผิวหายใจไปหาช่างนวดตัว ช่างนวดตัวนี้อาจนวดให้กับคนอ้วนโดยคิดว่าตนนวด นวดไปแล้วไขมันจะค่อยหมดไปเองก็ได้ในสมัยโน้น

ไดร์ชำนาญทางใบหน้าทำงานหน้าไปทางนั้น ความงามโดยภาพรวมจึงยังไม่ค่อยสนใจกันเท่าที่ควร ถ้าลูกค้าชอบแต่งหน้าขาว ๆ แต่งเสร็จแล้ว เดินไปไหนจะดูเหมือนหน้าล้อยไปก่อนตัวเพราคอลและแขนยังคล้ำอยู่ สตรีบางคนแต่งตัวตามแฟชั่นกันสมัยเป็นยุค ทรงผมก็นำสมัยด้วย แต่นางที่ดูแล้วไม่รับหน้าเลย ทึ้งยังไม่ช่วยให้รูปศรีษะแลดีขึ้นก็มี หรือผมสwy หน้าสwy ส่วนรูปร่างนั้นกรวดทรงองเอว

ຫຍາໄປໝາດກ່ອນວ້າຍອັນຄວາ ອຍ່າງນີ້ເໜືອນກັບມືອະໄຣທີ່ຂາດໆ ເກີນໆ ຄ້າຈະມອງແບບອົງຄ່ຽມແລ້ວຍັງໃໝ່ໄດ້

ທັງນີ້ດີຜົນໄມ້ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ເຮົາຕ້ອງຕັ້ງເປົ້າໝາຍໄວ້ໃຫ້ທຸກຄົນສ່ວຍຫຼືອໜ່ວຍ
ເໜືອນດາຮາກພຍນຕົວຫຼືອເໜືອນໜາງແບບ ນາຍແບບ ແຕ່ເຮົາຄວາມທຳໄຫັດທີ່ສຸດເທົ່າທີ່
ຮຽມໝາດີມອບໃໝ່ໄວ້ແຕ່ລະຄນ

ພມຈະແຕ່ງໃຫ້ສ່ວຍແລະອູ່ຖນໄມ້ໄດ້ຄ້າເນືອພມໄມ້ດີ

ກາຮແຕ່ງໜ້າຫຼືອໄມ້ແຕ່ງໜ້ານັ້ນໄມ້ສຳຄັນ ແຕ່ໜ້າຈະສ່ວຍໄມ້ໄດ້ຄ້າຜິວພຣຣນໄມ້ດີ
ແຕ່ງຕົວແລ້ວສ່ວຍຍາກຄ້າຮູ່ປ່ຽນໄມ້ດີ

ດວງຕາຫຼຸ່ມວ້າ ໄນສົດໃສ ເພຣະສຸຂພາພໄມ້ດີ ອາຮມນີໄມ້ດີ ເສັ້ນພມ ຜິວພຣຣນ
ໄໝມັນໄໝມາກລັນ ດວງຕາແຈ່ມໃສນ່າສນ ເພຣະສຸຂພາພດີ

ສຸຂພາພດີ ເພຣະຮູ່ຈັກກິນ ຮູ່ຈັກອອກກຳລັງກາຍ ຮູ່ຈັກໃຊ້ສິວືໃຫ້ພອເໜາກກັນ
ອັຕກາພຈິຕີໄມ້ເຄີຍດ

ສິ່ງທີ່ຂາດຕອນໄປໃນດ້ານຄວາມງາມຄົວ ເຮື່ອງສຸຂພາພແລະອາຫາກກາຮົກນ ເຮື່ອງນີ້
ວົງການເສີມສ່ວຍເພີ່ງຈະໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັນໄມ້ນານນານີ້ເອງ ເນື້ອ 20 ປີກ່ອນດີຜົນຫາຂໍ້ອມຸລ
ຕ່າງ ຖ ເກີຍວັນອາຫານໃນປະເທດໄທຍີຍັງໄມ່ຄ່ອຍໄດ້ ແລ້ວໄມ້ມີເວລາຈະໄປແສງຫາດ້ວຍ
ທຳໄມ້ໄມ້ນຶກຄື່ງມໍາຫວິທຍາລ້ຍເກະທຽດຄາສຕົກໄມ້ຮູ່ ດີຜົນພູດເຮື່ອງວິຕາມິນກັບຜູ້ໄດ້ກີໄມ້ມີ
ໂຄຣສນໃຈ ດີຜົນໄມ້ໃຊ້ໜອ ຈະທຳວະໄຮກົກລັວຈະຜິດ ຄວາມຈົງແລ້ວ ຕ້ອງອາສີຍໄດ້ຮັບ
ຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈຈາກຄຸນໝອຫລາຍ ພ ດັນ

ໃນຊ່ວງເວລາ 20 ປີມາແລ້ວເໜືອນກັນ ທີ່ດີຜົນເດີນທາງໄປດູງນາທີ່ຕ່າງ ໃນຍຸໂຮປ
ສຫຮັກອຸເມຣິກາ ແລະອອສເຕຣເລີຍ ດີຜົນມີໂອກາສພບກລຸ່ມແລະໝ່ວມມື່ນຝູ່ຮຽມໝາດີ ສໍາໃຫ້
ຄວາມສົນໃຈເດີມທີ່ມີອູ່ແລ້ວໃນເຮື່ອງນີ້ ໄດ້ຮັບກາຮສານຕ້ອຍຢ່າງຄ່ອຍເປັນຄ່ອຍໄປ ຈຸດປະສົງ
ກີເພື່ອຈະນຳມາປັບປຸດໄດ້ຈົງຈາກ

ມີຜູ້ຫຼັງຄົນໜຶ່ງໃນໝ່ວມເລ່າວ່າ ເນື້ອຮັ້ງທີ່ເຮືອຍັງເຕີກມາກ ຄຸນປ້າຂອງເຮອເກີດ
ປ່າຍຫັກຈຸນຮັບປະການອາຫານໄມ້ໄດ້ ຕ້ອງເຂົ້າໂຮງພຍານາລແລະໃຫ້ນ້າເກລືອ ຂ້ານານຕ່ອ
ມາເຕີກຜູ້ຫຼັງຄົນນີ້ຕາມພ່ອແມ່ໄປເຢີມຄຸນປ້າອີກ ເຮອຕົກໃຈມາກທີ່ຄຸນປ້າຕ້ວາຫຼຸດແລະ

เหี่ยวเหลื่อนนิดเดียว ยิ่งกว่านั้นผมของคุณป้าที่เคยดำเนินการเปลี่ยนเป็นสีขาวโพลน
คุณป้าอยู่โรงพยาบาลนานเป็นเดือน ๆ ระหว่างนั้นหมออผู้เลิงเห็นการณ์โกรกได้ให้
วิตามินบีแก่คุณป้าเป็นการใหญ่ พ่อคุณป้าพร้อมจะออกจากโรงพยาบาล เด็กผู้หญิง
คนนี้มีโอกาสเห็นคุณป้าอีกครั้งก็พบว่า ผมคุณป้ากลับดำเนินมีสีขาวแซมอยู่
ประปรายเท่านั้น เธอจึงประทับใจมากในบทบาทของวิตามินที่คืนสีผมธรรมชาติให้
กับคุณป้า

ช่างผอมมีชื่อเสียงในกรุงลอนดอนหลายคนที่สั่งวิตามินบี ไว้ให้ลูกค้าที่เข้าดูแล ผอมที่มีสภาพโกร姆อยู่รับประทาน เช่น Leonard of London และ Vidal Sassoon เป็นต้น เขากล่าวด้วยว่า ผอมสายน้ำต้องเริ่มมาจากภายใน

ดีฉันทราบมาว่า Mary Crenshaw นักเขียนชาวแฟร์ชั่นที่มีชื่อคนหนึ่งของอเมริกา กำลังทดลองปฏิบัติต่อตนเองเพื่อขัดปัญหาผิวน้ำอันค่อนข้างจะมันเยิ่มของเข้าและปัญหาอื่น ๆ ของร่างกาย เพื่อให้รวดทรงของเขาเพรียวเหมือนสมัยสาว ๆ เขารู้สึกว่าเขากำลังจะเสียชีวิต ดีฉันจึงสนใจมาก แล้วติดตามผลงานของเขามาก

ดิฉันเพิ่งได้ยินคำว่า เลซีธิน (Lecithin) เป็นครั้งแรกจากนักเขียนผู้นี้ และก็ทราบว่านักกล้ามหรือบางทีก็เรียกนักเพาะกาย เขารับประทานกันปริมาณมาก เพื่อทำให้กล้ามกระชับขึ้น แต่มันจะมีประโยชน์อะไรสำหรับเรา เราไม่ใช่นักกล้าม ครั้นคิดถูกว่าก็หนึ่ง กล้ามกระชับขึ้นก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไร เลซีธินเป็นอาหารไม่ใช่ยา ผู้เชี่ยวชาญเช่น Adelle Davis. และ Linda Clark ยังให้ข้อมูลต่อไปว่า เชลล์ทุกเชลล์ ของร่างกายมีเลซีธินอยู่ทั้งนั้น เชลล์สมองจะมีในส่วนสัดมากขนาด 17-20 % กินแล้วคลาดขึ้นหรือเปล่าก็ไม่รู้

กลับมาสู่เรื่องคุณค่าของเลชีรินในด้านความงาม คือมันช่วยเคลื่อนย้ายไขมัน มีสตรียอมคนหนึ่งผู้เป็นเพื่อนของเมร์ เครนซอร์ ยอมเป็นหนูทดลองกินเลชีรินตามสูตร แม้เธอจะยอมแต่ต้องสะโพกและต้นข่ายมีก้อนไขมันเกาะอยู่ หลังจากรับประทานเลชีรินไประยะหนึ่ง ก้อนไขมันบริเวณดังกล่าวก็หายไป มีหนูทดลองอาสาอีกหลายคนได้ผลเป็นที่น่าพอใจเช่นเดียวกับคนแรก เขายืนยันอย่างนั้น

พังคูดังนีก็ตีใจ นึกว่าเราเคลื่อนໄล่ไขมันตามตัวไปได้ ง่ายดี นับว่าเข้าท่า นอกจากนั้นมันยังช่วยให้ไขมันในเลือดเคลื่อนไปไม่เกาะหลอดเลือด แणมยังมีวิตามินบี อิก 2 ตัว ที่สำคัญมากสำหรับสมรรถภาพคือ โคลีน (Choline) และ อินโนสีทอล (Inositol) มีหน้าที่เลเซอร์ชีนยังอุดมไปด้วยวิตามินอี เป็นอันว่าบำรุงประสาท และถ้าได้รับประทานก่อนที่จะน้ำไปใส่แคปซูล คือตอนที่ยังเป็นเม็ดเห็นียว ๆ กลม ๆ (Granules) อยู่ก็ยิ่งดีใหญ่ เพียงวันละหนึ่งหรือสองช้อนโต๊ะก็พอ

ดิฉันตื่นเต้นสำหรับเรื่องนี้พอสมควร เลยไปหาซื้อมาปรับประทานบ้าง แต่ไม่ได้ผลในทางด้านลดน้ำหนักโดยตรง อาจเป็นเพราะอายุเราสูงกว่าบรรดาท่านที่ทดลองกัน ทั้งนี้ได้สังเกตดูว่าไขมันไม่พอกพูนเร็วเหมือนก่อ จนคุณหมออีดูแลประจำทัก และไขมันในเลือดลดลงโดยไม่ได้เปลี่ยนแปลงอาหาร

ตอนนั้นเลเซอร์ชีนเนื้องไทยไม่มีขาย ได้ถามหลายแห่งก็ไม่มีครรภ์รัก มีพ่อค้า ผู้รับจ้างของโรงงานทำน้ำมันถั่วเหลืองคนเดียวที่รู้จัก นอกจากในถั่วเหลืองแล้วเลเซอร์ชีนก็มีในไข่แดง ขึ้นรับประทานไข่แดงเพื่อจะให้ได้เลเซอร์ชีนเพียงเล็กน้อยก็ย่ำเต็มที่

ดิฉันพูดเรื่องเลเซอร์ชีนเสียยาวก็ เพราะถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ดิฉันไปรู้จักร้านขายผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ (HEALTH FOOD SHOP) ซึ่งขณะนั้นยังไม่มีเพร่หลายมากแม้ในต่างประเทศ ร้านเหล่านี้ถือเป็นแหล่งที่ให้ข้อมูลข่าวสารของทางเลือกใหม่สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ ดิฉันรู้สึกสนุกที่เข้าไปคุยกับผู้เชี่ยวชาญซึ่งเข้าสู่มาอยู่ตามร้านเหล่านี้ สำหรับคนขายนั้นอย่างนี้ก็ว่ามีความรู้ดีไปทุกคน บางคนพูดเฉลี่ยแหวกทางออกไปไหนก็ไม่รู้

ต่อมากลุ่มผลิตอาหารสุขภาพเกิดหัวไส่น้ำอาหารอิก 2 ชนิด และวิตามิน 1 ชนิด มารวมกับเลเซอร์ชีนให้รับประทานในแคปซูลเดียวกันเลย ทำให้คนกินไม่เสียเวลา กินที่ละอย่าง อาหารเสริมชนิดนี้จะด้วยเหตุผลกลได้กิตาม ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีที่เดียว จนเป็นยอดฮิตอยู่ในร้านอาหารสุขภาพนับปี ซึ่งได้แก่

น้ำส้มแอปเปิล เรียก CIDER VINEGAR มีเกลือแร่มาก เช่น โปรเตสเซียมสาหร่ายทะเล หรือ KELP มีไอโอดีน

วิตามินบี 6 จะทำงานร่วมกับเกลือแร่เพื่อปรับระดับการอุ้มน้ำของร่างกาย เมื่อนับเลซีธินด้วยจึงรวมเป็น 4 ชนิด อาหารเสริมสูตรนี้ เมรี่ เครนชอร์ เองเป็นผู้บุกเบิก ยิ่งพอกเข้าควบคุมการรับประทานให้เหลือเพียงวันละ 1,000 แคลอรี่ เข้าต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทั้งหมดเป็นขนาดเด็กวัยรุ่นเลย

ดิฉันขี้เกียจนับ 1 ถึง 1,000 ทุกวัน จึงรับประทานแค่อาหารเสริมสูตรรวม 4 ชนิดเท่านั้น และประสบผลพอสมควร โดยที่อาหารหลักของดิฉันคืออาหารไทย

เมื่อ 12 ปีก่อน ดิฉันไปลองตรวจสุขภาพร่างกายด้วยวิธีตรวจน้ำตาที่คลินิก NATURAL WAY ในประเทศไทย เรียก IRIDOLOGY เข้าถ่ายภาพสีของดวงตาเราไว้แล้วนำไปขยายใหญ่เบื้องเรื่อง เพื่อตรวจรายละเอียดและสีสันของม่านตา เขาระบุผลว่า สุขภาพทั่วไปใช่ได้ ยังไม่มีเวroxของมะเร็ง รับรองว่าภายใน 3 ปียังไม่เป็นมะเร็ง แต่ม่านตาที่แสดงว่า เป็นคนชอบรับประทานเครื่องเทศและเผ็ดมาก (จริงของเข้า) ขอให้ดี และให้เริ่มล้างพิษ (DETOXIFY) ด้วยการรับประทานข้าวกล้องเปล่า ๆ วันละ 3 มื้อ ไม่ให้ปรุงร้อนแม้แต่น้อย กับดีมน้ำแร่ที่ไม่อัดแก๊ส 3 วัน ติดต่อกัน ข้าวที่ไม่มีกับและไม่ปรุงร้อนนี้จึงสนิทเลยกันไม่ค่อยลง ที่จริงก็คือโมโน ไดเอทชนิดหนึ่ง นับว่าดิฉันได้สัมผัสกับการล้างพิษด้วยอาหารเป็นครั้งแรก

พอมาเข้าคอร์สล้างพิษ 10 วันที่คุณหมอบรรจบ ชุณหสวัสดิกุล แล้วรู้สึกว่า อาหารมีรสชาติกว่าที่เคยรับประทานมาหลายสูตร หลายนาน

เมื่อล้างพิษครบ 10 วัน น้ำหนักตัวดิฉันลดลง 2.5 กิโลกรัม คุณหมอบรรให้ควบคุมอาหารต่อไปอีก 1 เดือน ส่วนใหญ่จะเป็นผักผลไม้ ข้าวกล้อง และปลาในน้ำหนักลดลงอีก 2 กิโลกรัม ทั้งนี้คุณหมอบรรจบให้คุณดูแลเรื่องการออกกำลังกาย ประกอบไปด้วยในระยะเวลา 3 เดือน น้ำหนักดิฉันลดลงทั้งหมด 7 กิโลกรัม เข้าเกณฑ์น้ำหนักสัมพันธ์กับส่วนสูงกำลังดี และสามารถรักษาน้ำหนักตัวคงที่มาได้จนทุกวันนี้ อนันต์ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับคนอายุ 65 ปี ซึ่งการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเลย แต่เดี๋ยวนี้สบายน้ำมาก ยังวิ่งการรถเมล์ได้ทัน

ดิฉันอยากให้ช่างเสริมสายและพนักงานในร้านได้ล้างพิษบ้าง โดยที่เข้าไม่

ต้องหยุดงาน จึงรวบรวมผู้ที่รู้สึกว่าจะมีปัญหาทางสุขภาพ 11 คนให้เข้ารายการโดยส่งเข้าไปเจาะเลือดตรวจข้อมูลที่โรงพยาบาลก่อนล้างพิษ เช่น น้ำตาลในเลือด คอเลสเตอรอล กรดยูริก เป็นต้น เขารับประทานอาหารที่ร้านทุกมื้อ ดิฉันให้ออกกำลังกายโดยให้เดินขึ้นลงบันไดตึก 4 ชั้นตลอดเวลาเท่าที่จะมีโอกาส เราจัดอาหารไว้บนเตียงชั้น 4 อย่างน้อยต้องขึ้นลง 5 ครั้ง คือขึ้นไปรับประทานอาหาร 3 มื้อ และตีมน้ำผลไม้สด 2 มื้อ ผู้ที่ทำงานชั้นล่าง ให้ขึ้นไปใช้ห้องน้ำชั้นบน คนทำงานชั้นบนก็ให้ลงมาใช้ห้องน้ำชั้นล่าง สรุปแล้ว อย่างน้อยเขาให้บริหารโดยเดินลงบันไดตึก 4 ชั้นกันทั้งวัน เมื่อครบ 10 วัน ส่งกลับไปเจาะเลือดและวัดความดันโลหิต ก็ได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจทุกคน น้ำตาลและไขมันในเลือดลดลงเข้าสู่ภาวะปกติทั้งหมด จนแพทย์และพยาบาลที่โรงพยาบาลนั้นให้ความสนใจพนักงานบางคนอดกาแฟได้เลย ผู้ที่รับประทานผักไม่เป็นเดียวตนชอบผักแล้ว มีคนหนึ่งน้ำหนักลดลงเกือบ 4 กิโลกรัม สิ่งที่เราต้องจัดการเพิ่มขึ้นคือ ต้องตัดเสื้อฟอร์มใหม่ เพราะเสื้อเก่าหลุมจนไม่ใส่ได้ ทุกคนรู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้น ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ซ่างคนหนึ่งเป็นโรคแพ้อากาศหรืออะไรไม่ทราบ เขายังมีผื่นคันขึ้นทั่วตัวอยู่บ่อยมาก หลังจากรับประทานอาหารล้างพิษ 10 วันแล้ว อาการผื่นคันที่แอบร้อนนี้ไม่ปรากฏอีกเลยจนทุกวันนี้ ซึ่งเป็นเวลา 9 เดือนแล้ว ชาวคณะนี้จึงขอให้ดิฉันจัดรายการการล้างพิษให้พากษาปีละ ครั้ง ดิฉันรับปากจะจัดให้ด้วยความยินดี และสนับสนุนการรับประทานอาหารแบบนี้อย่างสนิทใจ ●

ในฐานะผู้จัดพิมพ์หนังสือแนวดูแลรักษาสุขภาพดูแล
สำหรับประชาชน ที่ได้รับความสนใจและเชื่อถือเสมอมา สำนัก
พิมพ์รวมทัศน์ขอเสนอสิทธิพิเศษโดยไม่มีเงื่อนไขผูกพันสำ-
หรับการสั่งซื้อหนังสือชุดต่าง ๆ อาทิ เช่น สุขภาพป่วงชน,
ธรรมชาติบำบัด, ครรลองชีวิต รวมตลอดถึงวรรณกรรมทั้ง
ไทยและสากลโดยทางไปรษณีย์ ในราคายอดจากปก 20% และ
จัดส่งถึงสถานที่ที่ระบุอย่างชัดเจนโดยไม่คิดมูลค่า

ส่งธนาณัตินาบาน บริษัท รวมทัศน์ จำกัด
107 ต.รัมคลองประปา บางซื่อ กรุงเทพฯ 10800
สั่งซื้อ ปก.บางโพ สอบกามรายการหนังสือเพิ่มเติม
ทางจดหมาย หรือ โทร. 587-3707, 587-8452, 587-6209

ชุดธรรมชาติบำบัดและรักษาตนเอง
อดเพื่อสุขภาพ

นพ.บรรจบ ชูณหสวัสดิกุล เขียน
16 หน้ายกพิเศษ, ปอนด์ 120 หน้า
ราคา 50 บาท



คัมภีร์ใบเบิลจากพระราชดำรัสคำสอนเรื่องการถืออดอาหาร
ไว้ว่า "เมื่อท่านถืออดอาหาร อย่าทำหน้าเคราหมอง แต่จะมีใบ
หน้าอันใสสะอาดและเริงรื่น" "ท่านจะสั้นชื่อและจริงใจ จนถืออด
อาหาร เพื่อสัจจะและความซื่อตรง" "ภายหลังการอดท่านจะมี
ปัญญาใสสว่าง ดังอรุณ สุขภาพจะใสสดดั่งใบไม้ผลิ"

ธรรมชาติบำบัดมีหลักการสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพอยู่
3 ประการคือ อาหารถูกส่วน ล้างพิษมลภาวะจากร่างกาย และ
ปรับภายในสุขดุลยภาพ โครงการที่ปฏิบัติตามหลักการทั้ง 3 ได้ดีอย่าง
สม่ำเสมอ ผู้นั้นจะมีอายุยืนอยู่ได้นานเท่านาน ในหลักสุขภาพ
ประการที่ 2 ล้างพิษมลภาวะจากร่างกายนั้น หลักการพื้นฐานก็
คือการอด

การอดเป็นวิธีธรรมชาติที่สุดวิธีหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายพื้น
จากความเจ็บไข้ สุขภาพที่ดีคือ องค์เอกภาพของมวลสารและ
พลังงานที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเรา ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์
องค์เอกภาพนี้ยังปรับสมดุลกับภาวะแวดล้อม ทราบเท่าที่องค์
เอกภาพนี้ได้รับการดูแลให้อยู่ในดุลยภาพ สุขภาพของเราจะ
แข็งแรงสมบูรณ์ตราบนานเท่านาน แต่เมื่อได้กีตามที่ดุลยภาพนี้
ได้รับความกระทบกระเทือน ร่างกายของเราจะเกิดโรค กระทั่ง
เกิดเป็นความเสื่อมชราของอวัยวะและร่างกายทั่วทั้งมวลด้วย

ชุดธรรมชาติบำบัดและรักษาตนเอง

อาหารเป็นยา

ตำราทองพันชั่ง แห่งราชวงศ์ชิง

เสริมสุขภาพและรักษาโรคด้วยโภชนาบำบัด

ดร. เอ็นรี ซี.ลู รวมรวม

ภาณุ อัมพรบุพชา เรียนเรียง

16 หน้ายกพิเศษ/ปอนด์ 200 หน้า

ราคา 72 บาท



นักธรรมชาติบำบัดทั้งในเชิงโลกตะวันออก และตะวันตก ถือหลักการปรับเปลี่ยนอาหารเป็นหลัก ๑ ใน ๓ ประการของกระบวนการรักษาโรค ถ้าจะว่าไปแล้ว โภชนาบำบัดถือได้ว่าเป็นศาสตร์และศิลป์แขนงใหม่ๆ แขนงหนึ่งของแพทย์จีนที่มีความโดดเด่นควบคู่กับวิชาฝังเข็ม และการใช้สมุนไพร ทั้งความละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งกว่าโภชนาบำบัดของตะวันตกด้วย远

หนังสือ อาหารเป็นยา เเละนี้ ถือเป็นสูตรลับของแพทย์จีนในแต่ละยุคสมัย ไม่อาจมีการสืบทอดสู่สาธารณะ นอกจาก สั่งสอนลูกหลานในครอบครัว เท่านั้น นับเป็นโชคดีที่ภาษาหลักการเปลี่ยนแปลงการปกครองของจีน สูตรลับด่างๆ ได้เปิดเผยออกมานะ เพื่อถ่ายทอดกันต่อไปให้เป็นประโยชน์

อาการไม่สบายทางกายและจิตใจของคนเป็นล้านๆ จะดีขึ้นอย่างน่าทึ่ง เพียงแค่เขาจะกลับมาใส่ใจอาหารการกิน ดังคำที่ว่า

“อาหารสามารถใช้ป้องกัน และรักษาโรคได้ผลยิ่ง อย่างที่ไม่มี ยาตัวไหนจะเทียมเทียบได้เลย”

ชุดธรรมชาติบำบัดและรักษาดلنเอง

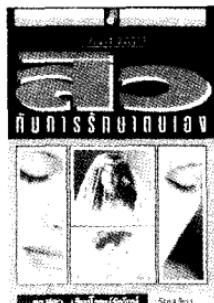
สิวกับการรักษาดلنเอง

ดร.กิลเลียน เมอร์ฟีย์ เขียน

ดร.สุดา เรืองโรจน์พิทักษ์ เรียบเรียง

16 หน้ายกพิเศษ/ปอนด์ 120 หน้า

ราคา 50 บาท



‘สิว’ เป็นอาการอักเสบเรื้อรังของรูขุมขนและค่อมน้ำมันที่อยู่ใกล้ชิดกับรูขุมขนนั้น สิวเป็นเรื่องเล็กสำหรับบางคน แต่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับหลายคน โดยเฉพาะวัยรุ่น ปัจจุบันนี้แม้ว่าจะมีแพทย์เฉพาะทางด้านผิวพรรณ ผลิตภัณฑ์ด้านผิวพรรณและสถานดูแลผิวพรรณอยู่มากมายที่ให้ผู้มีปัญหารึ่งสิวใช้บริการ แต่ความหลอกหลายเกินไปย่อมก่อให้เกิดความสับสนในการเลือกซื้อได้เช่นกัน

หนังสือ สิวกับการรักษาดلنเอง เล่มนี้ จะช่วยอธิบายว่าสิวคืออะไร ทำไมจึงเป็นสิวและรักษาได้อย่างไร แนวที่การรักษาดلنเองบทบาทของอาหารที่มีต่อความแข็งแรงของผิวพรรณ การดูแลผิวพรรณ และคำนึงถึงเครื่องสำอางค์ที่เหมาะสมสำหรับผิวที่เป็นสิวง่าย รวมทั้งการอยู่ถึงข้อทางการค้าของผลิตภัณฑ์บางตัว เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องของการรักษาได้ชัดขึ้น

ชุดธรรมชาติบำบัด

โภชนาหารบำบัดโรคกระเพาะ

เลี่ยวนาร์ด เมอร์วิน เขี้ยน (พิมพ์ครั้งที่ 3)

ภาณุ อัมพรบุพชา เรียนเรียง

16 หน้ายกพิเศษ ปอนด์ 120 หน้า

ราคากล่อง 48 บาท



ทุกวันนี้โลกเครียด คนก็เครียด แล้วโรคกระเพาะก็ตามหา เครื่องดื่มของคนรุ่นใหม่ถือยอดขายสูงขึ้นเทียบเคียงกับอาหารและท้องของคนรุ่นเดียวกันนั้น เมื่อผู้คนทุกวันนี้พากันอดอาหารมื้อหลักเพื่อพิชิตความอ้วน แล้วจะไร้จะเกิดขึ้น

การรักษาโรคกระเพาะโดยแพทย์ทุกวันนี้ เน้นแต่เรื่องการกินอาหารเหลว กีลดกระดได้ รวมทั้งการใช้ยาลดกรดที่เป็นด่าง แต่การรักษาดังกล่าวไม่ได้เน้นที่วิตามินแคลอิอิรrey แท้ที่จริงแล้วแพลงในกระเพาะที่เกิดขึ้น เกิดจากภาวะการขาดอาหารร่วมกับภาวะของกรดในกระเพาะมาก การหลังกรดออกมาก เป็นปฏิกิริยาป้องกันตัวเองของกระเพาะอาหาร เพราะคนส่วนหนึ่งมีสภาพขาดวิตามิน เป็นโรคพันธุ์หรือเหี้ยอก แบคทีเรียจึงถูกกลืนลงท้องเป็นจำนวนมากถึง 1 ช้อนชาต่อชั่วโมง เป็นผลให้กระเพาะขยายตื้อ และหลังกรดออกมาก

การกินยาลดกรดอย่างพรางเพื่อกำให้ร่างกายได้รับด่างมากเกินไป ทั้งยังลดการดูดซึมอาหารทำให้ร่างกายขาดอาหารมากขึ้น การกินนมทุก 2 ชั่วโมงโดยไม่คำนึงถึงภาวะโภชนาการอื่น ทำให้ร่างกายขาดธาตุเหล็ก และทองแดง นานเข้าก็ขาดวิตามินซี เป็นเห็นบูชา จึงยังทำให้การสماโนแพลงในกระเพาะลำบากยิ่งขึ้น

หนังสือ โภชนาหารบำบัดโรคกระเพาะ ชี้ถึงปัจจัยการเกิดโรคกระเพาะอย่างรอบด้าน พร้อมทั้งแนะนำลักษณะสิบสามประการเพื่อบังกันและรักษาโรคกระเพาะ จึงเป็นแนวใหม่ในการดูแลรักษาโรคกระเพาะที่นำไปปฏิบัติได้จริง ในชีวิตรประจำวัน

กินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดี

แนะนำอาหารไทยดีๆ ให้กิน กินอย่างไรให้สุขภาพดี



Food culture, dietetics, disease prevention, health promotion, health education, and other related areas. This book aims to provide information and knowledge about healthy eating habits and promote a healthy lifestyle.

หนังสือเล่มนี้คือผลพวงจากการศึกษาดูงานต่างประเทศในโลกปัจจุบัน ซึ่งวัฒนธรรมการบริโภคจากโลกตะวันตกได้แพร่ระบาดเข้ามา มีอิทธิพลอย่างสูงยิ่งต่อวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะคนไทยในสังคมเมือง ทั้งนี้ทำร้ายไม่ใช่การกินอยู่อย่างไม่บันยะบันยังเจก เช่น ฝรั่งนั้นได้ก่อตัวเนิดซึ่งโรคภัยไข้เจ็บสารพัดสารพันอย่างที่บรรพบุรุษเราแบบนิเคยประสบพบมา ก่อนและเสียด้วยซ้ำ

ความไม่เท่าทันในการบริโภคกันส่าแดงผลร้ายถึงกับคร่าชีวิต ประเพณีของเรางามไปรายแล้วรายเล่า ย่อมนับเป็นความสูญเสียขั้น อุกฤษ្សอย่างที่ไม่ควรอุบัติ เลยบันดินแคนสานประเทศาที่อุดมไปด้วย วัฒนธรรมอันดึงงามหลักหลาด

แม่นอนว่ารวมถึงวัฒนธรรมการกินอยู่อันหมายความแต่ก่อนเก้นเน้นด้วย

เรื่องน่าเคร้านั้นมีอยู่ว่า คนรุ่นปัจจุบัน โดยเฉพาะ “คนเมือง” นั้น ดูจะหลีกเว้นวัฒนธรรมการบริโภคตามแบบบรรพชนเสียสิ้น จะด้วยความหลงผิดตกลงเป็นทางการโฆษณาชวนเชื่อ อันรุนแรงบ้าคลั่ง หรือเพรากระกรุณแห่งจิตสำนึกในความเป็นชาติอ่อนแอกินจะกล่าว หรืออะไรก็ตามที่....

นั่นย่อมไม่อาจปฏิเสธถึงความทายนะอันปรากฏชัดในปัจจุบัน และจักทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ หากเราไม่หวนกลับมาทบทวนบทบาทการบริโภคกันใหม้อีกครั้งอย่างจริงจัง

และนี่คือการชุมนุมแนวคิดภายในได้เจดจานงดังกล่าว ถึงเวลาแล้วมิใช่หรือที่เราจะกลับมา “กินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดี”

เพื่อกบไก 8 月 18 ๘ ทางฟรัง!