

โลกกลม ๆ หนึ่งใบ กับนายก่อนดิน



โลกกลมๆ หนึ่งใบ กับนายก้อนดิน

สุริยัน สุดศรีวงศ์



โลกกลมๆ หนึ่งใบกับนายก้อนดิน

โดย สุรียัน สุตศรีวงศ์

ที่ปรึกษา

วิชัย เอกพลากร

พิมพ์ครั้งที่ 1

กรกฎาคม 2554

จำนวนพิมพ์

2,000 เล่ม

ISBN

978-616-11-0765-9

เจ้าของ

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

ชั้น 5 อาคารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร

ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองจังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-965-9616 ต่อ 116

โทรสาร 02-965-9617

www.nheso.or.th

พิมพ์ที่

บจก.ที คิวพี จำกัด โทร. 0-2956-1937

แยกสีทำเพลท

หจก.มณีสฟิล์ม โทร. 081-846-9156

คำนำ



หนังสือเรื่องโลกกลมๆ หนึ่งไปกับนายก้อนดินนี้เป็นเรื่องเล่าประสบการณ์ของนายก้อนดิน ที่ต่อเนื่องจากหนังสือเล่มก่อน ชื่อ บันทึกของนายก้อนดิน โดยคุณสุรียัน สุดศรีวงศ์ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้อิงข้อมูลจากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ ๔ ที่ดำเนินการเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑-๒ โดย สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

ในเรื่องนี้ท่านจะได้พบกับเหตุการณ์ที่สะท้อนถึงพฤติกรรมทางสุขภาพของคนไทยในชุมชนหนึ่ง ผ่านตัวเอกของเรื่อง ชื่อ นายก้อนดิน เขาจะเล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ในครอบครัวและชุมชน ในด้านพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร การดื่ม การออกกำลังกาย และสภาพสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสุขภาพของคนในชุมชน ทั้งในวัยหนุ่ม วัยกลางคน และวัยชรา โดยรวมว่าเป็นอย่างไรบ้าง จากการสำรวจสุขภาพประชาชน โดยการตรวจร่างกาย

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยฯ เป็นการสำรวจสุขภาพระดับชาติ ที่มีความสำคัญ ช่วยให้ชุมชน และสังคมทราบว่า ขณะนี้ประชาชนในสังคม มีสุขภาพแข็งแรง มีโอกาสป่วยหรือกำลังป่วยด้วยโรคที่พบบ่อยๆ อะไรบ้าง ด้วยความเชื่อที่ว่า หากเราทราบสถานะสุขภาพตนเอง ของคนในครอบครัว ของคนในชุมชน และของประชาชนในประเทศ ว่าเป็นอย่างไรร่วมๆ ย่อมทำให้เราสนใจกับการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นว่า ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ในการเสริมสร้างสุขภาพและไม่ทำลายสุขภาพ นอกจากนี้ ความรู้ที่ได้จากการสำรวจสุขภาพฯ นี้ยังเป็นส่วนหนึ่ง ที่ช่วยกำหนดทิศทางการดำเนินงานทางสาธารณสุขของประเทศ เพื่อให้คนในประเทศมีสุขภาพที่ดี

ดังนั้นการสำรวจสุขภาพประชาชนฯ ที่มีเป็นระยะๆ จึงเป็นเสมือนกระจกวิเศษ สะท้อนสถานะสุขภาพของประชาชนในสังคม อันจะนำไปสู่มาตรการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนต่อไป

ทางผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่ง ท่านผู้อ่านจะได้รับความบันเทิงและสาระด้านสุขภาพจากหนังสือเล่มนี้

นพ. วิชัย เอกพลากร

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สารบัญ

บทที่ ๑	เปลี่ยนแปลงและเติบโต	1
บทที่ ๒	หนุ่มสาวยุคโลกออนไลน์	6
บทที่ ๓	แมลงปอหลังบ้าน	10
บทที่ ๔	ข่าวร้าย	14
บทที่ ๕	ไม้ล้ม	18
บทที่ ๖	แมวในความมืด	22
บทที่ ๗	หวานไม่เบา	28
บทที่ ๘	กำลังใจในยามยาก	32
บทที่ ๙	หุงข้าว ต้มแกง	38
บทที่ ๑๐	เรื่องครว เรื่องเค็ม	43
บทที่ ๑๑	ขาดไม่ได้	47
บทที่ ๑๒	คำคืนที่บ้านเกิด	54
บทที่ ๑๓	ภารกิจครั้งที่สี่	59
บทที่ ๑๔	สังเกตุการณ์	65
บทที่ ๑๕	คุณตาบวกเจ็ด	69
บทที่ ๑๖	แผนที่อาหาร	74
บทที่ ๑๗	เส้นทางสู่ฟุง	78
บทที่ ๑๘	โลกกำลังหนักขึ้นทุกที	83
บทที่ ๑๙	จะเล็กหรือใหญ่ก็โลกใบเดียวกัน	88
บทที่ ๒๐	เพื่อนร่วมทาง	91

บทที่ ๑

เปลี่ยนแปลงและเติบโต



สวัสดีครับ จำผมได้ไหมครับ ผมนายก้อนดิน หมู่มน้อยตัวดำๆ จากหมู่บ้านหนองนกแก้ว ผมกลับมารายงานตัวอีกครั้งแล้วนะครับ กลับมาคราวนี้ ผมไม่ใช่เด็กบ้านนอกเข้ากรุงเหมือนที่ใครๆ หลายคนเคยอ่านเรื่องราวของผมสมัยเรียนอยู่ชั้นมัธยมต้นในหนังสือเรื่องบันทึกของเด็กชายก้อนดิน และผมก็ไม่ใช่เด็กมัธยมปลายผู้ชื่นชอบการดูนกเหมือนที่ผมเขียนเล่าเอาไว้ใน บันทึกของนายก้อนดิน หนังสืออีกเล่มหนึ่งของผมที่ผู้อ่านหลายท่านคงจะได้ผ่านสายตากันมาบ้างแล้ว

เรื่องราวที่ผมได้เล่าไว้ในหนังสือทั้งสองเล่ม ทำให้ใครๆ หลายคนได้ทำรู้จักกับหมู่บ้านหนองนกแก้วผ่านทางตัวหนังสือกันไปพอสมควร พวกเพื่อนๆ ของผมรวมทั้งผู้อ่านหลายคนมักจะถามอยู่เสมอว่า ที่บ้านเกิดของผมยังมีนกแก้วอาศัยอยู่ชุกชุมหรือไม่ นกชนิดอื่นๆ มีมากน้อยแค่ไหน นักดูนกสมัครเล่นหลายคนที่ชอบใช้เวลาว่างไปศึกษาเรื่องนกแถวหมู่บ้านของผมอยู่เป็นประจำ แต่



คำถามที่ผมต้องตอบอยู่เป็นประจำก็คือ เรื่องของ ปูมี กับ ย่ามา สองผู้อาวุโสผู้เปรียบเสมือนผู้ทรงภูมิปัญญาประจำหมู่บ้านหนองนกวิกิ คงจะเป็นเพราะว่าผู้อ่านหลายคนได้รับรู้ว่า ทั้งสองท่านต่างก็มีอายุมากแล้วก็เลยเป็นห่วงเรื่องสุขภาพ เรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่ผู้สูงวัยมักจะเป็นกัน สำหรับเรื่องนี้ไม่ต้องเป็นห่วงครับ ถึงแม้ว่า ปูมี กับ ย่ามา จะมีอายุย่างเข้าแปดสิบห้าปีแล้วก็ตาม แต่ทั้งสองท่านก็ยังคงมีสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ความจำดี ไม่ช้ำหลังขี้ลม สติปัญญาก็แจ่มใส เวลาใครมีปัญหอะไรคิดไม่ตก ไม่ว่าจะปัญหาครอบครัวหรือเรื่องทำมาหากิน ถ้าคิดไม่ตก ก็มักจะมาปรึกษาปู่กับย่าอยู่เสมอ ใครเจ็บไข้ได้ป่วยหากไม่หนักหนาสาหัสมากนัก ผู้เฒ่าทั้งสองก็เป็นพี่ที่พึ่งเรื่องหยูกยาสมุนไพรให้กับลูกหลานและผู้คนแถวละแวกบ้านได้เป็นอย่างดี

ผู้คนและหมู่บ้านของผมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวันเวลาที่ผ่านไป พื้นที่หลายแห่งที่เคยใช้ทำนาถลักกลายเป็นบ้านจัดสรร มีคอนโดมิเนียมโผล่ขึ้นมาให้เห็นอยู่บ้าง ร้านชำในหมู่บ้านหายไปมีร้านสะดวกซื้อปรากฏขึ้นมาแทน ผู้คนต่างถิ่นอพยพเข้ามาอาศัยมากมายเพราะมีโรงงานมากขึ้น บริเวณรอบหนองน้ำใหญ่ประจำหมู่บ้านที่เคยเงียบสงบในยามค่ำคืน มีแต่เสียงแมลงและนกกลางคืนส่งเสียงได้ยินพอแก่หงา บัดนี้กลับมีแต่เสียงยวดยานนานาชนิดวิ่งผ่านไปมารวมทั้งเสียงเพลงที่ตั้งมาจากร้านคาราโอเกะ ผมไม่รู้ว่าบรรดานกน้อยใหญ่ที่อาศัยอยู่ พวกมันจะรู้สึกรำคาญหรือไม่ สภาพหมู่บ้านหนองนกวิกิในตอนนี้นั้นบางคนว่าเป็นสิ่งที่ดี หมู่บ้านเรากำลังเจริญขึ้น แต่บางคนก็บอกว่าไม่ใช่ เรื่องนี้ผมว่าเราคงต้องดูกันต่อไป แต่ที่แน่ๆ ก็คือ ไม่มีใครห้ามกาลเวลาที่ผ่านไปได้ และไม่มีใครหยุดความเปลี่ยนแปลงได้

ตัวผมเองก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน ยังจำได้ว่า ครั้งที่เขียนบันทึกเล่มแรก ในตอนนั้นผมยังเป็นเด็กน้อยขี้สงสัยที่เข้ามาจำเรียนหนังสือในเมืองกรุง ช่วงที่

เขียนบันทึกเล่มที่สองผมเริ่มใช้คำนำหน้าว่านาย เป็นเด็กนักเรียนชั้น ม. ปลาย ผู้ใฝ่ฝันจะเป็นนักชีววิทยาผู้เชี่ยวชาญเรื่องนก แต่ในตอนนั้นสถานะของผมเปลี่ยนอีกครั้งหนึ่งแล้ว ตอนนั้นผมกลายเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแล้วครับ

คงจะเป็นเพราะได้เติบโตใกล้ชิดกับท้องทุ่งนาต้นไม้ใบหญ้ามาแต่เล็ก แต่น้อยได้พบได้เล่นกับสิ่งสารพัดทั้งหลาย รวมทั้งมีผู้ใหญ่ใจดีอย่างปู่มีกับย่ามาคอยอบรมสั่งสอนเรื่องธรรมชาติวิทยาแบบชาวบ้านมาตั้งแต่เล็ก พอโตขึ้น ผมก็เลยอยากจะเป็นนักชีววิทยา แน่นอนว่าคนที่จะเป็นนักชีววิทยาก็ต้องเรียนคณะวิทยาศาสตร์ เรื่องนี้ผมทำสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ผมสอบเข้าเรียนในคณะวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ ได้ตามความหวังของพ่อกับแม่ และก็เป็นที่ความตั้งใจของผมเองด้วยครับ แน่นอนว่า ผมเลือกเรียนสาขาชีววิทยาตามที่คิดไว้

นอกจากระดับการศึกษาการศึกษาที่เปลี่ยนไป การใช้ชีวิตของผมก็เปลี่ยนไปด้วย สมัยเมื่อยังเป็นนักเรียนมัธยม ผมอาศัยอยู่กับน้ำสมจิต น้ำสมจิตเป็นลูกสาวคนหนึ่งของปู่มีกับย่ามา แต่พอเข้าเรียนมหาวิทยาลัย สถานที่เรียนอยู่ไกลจากบ้านของน้ำสมจิตมาก ผมก็เลยตัดสินใจย้ายมาอยู่หอพักใกล้ๆ มหาวิทยาลัย ผมมีเพื่อนร่วมห้องพักอยู่ด้วยหนึ่งคน เราช่วยกันออกค่าที่พักกันคนละครึ่ง แม้จะรู้สึกว่ามีอิสระ แต่ก็ต้องรับผิดชอบดูแลตัวเองมากขึ้นพอสมควร ทั้งเรื่องการใช้จ่าย และอาหารการกิน

หลังจากผ่านการเป็นน้องใหม่ ได้ชีวิตอันน่าสนุกสนานของนักศึกษาปีหนึ่งเต็มที่ เรียนสารพัดวิชาที่จะปูพื้นฐานให้เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ดี หลังสอบไล่ปลายภาคเสร็จเรียบร้อย ตอนนั้นผมกลายเป็นรุ่นพี่บ้างละครับ พอขึ้นชั้นปีที่สอง ผมก็ได้เรียนวิชาทางชีววิทยาที่น่าสนุกสนานหลายวิชา ไม่ว่าจะเป็นสัตววิทยา จุลชีววิทยา หรือว่าพฤกษศาสตร์ ทำให้ผมเข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่ง

มีชีวิตทั้งหลายมากขึ้น ตอนนี้ผมอยู่ปีที่สามแล้วกำลังตื่นเต้นกับการเรียนวิชา
นิเวศวิทยา และอีกหลายวิชาที่มีเนื้อหาเฉพาะด้านที่ลึกซึ้งขึ้น ความหวังที่จะ
เป็นนักชีววิทยาผู้เก่งกาจใกล้เข้ามาอีกนิดหนึ่งแล้ว

เมื่อตอนอยู่ปีหนึ่งนั้น ผมได้พบกับเพื่อนใหม่มากมาย แต่ในบรรดาเพื่อนๆ
ร่วมมหาวิทยาลัยนั้น มีอยู่สี่คนที่ผมสนิทมากเป็นพิเศษ เพื่อนทั้งสามคนที่ว่า
นี้แต่ละคนต่างก็มีความใฝ่ฝันที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์เหมือนผม พวกเราก็เลย
สนิทสนมกันได้รวดเร็วเป็นพิเศษ ถ้าอยากรู้ว่าเพื่อนรักทั้งสี่คนเป็นใครกันบ้าง
แต่ละคนมีนิสัยใจคออย่างไร ขอให้อดใจรอสักนิดหนึ่งนะครับ ผมจะเล่าให้ฟัง
ในตอนหน้า ตอนนี้ได้เวลาเข้าห้องปฏิบัติการวิชาจุลชีววิทยาแล้ว ขอตัวก่อนนะ
ครับ



บทที่ ๒

หนุ่มสาวยุคโลกร้อน



เพื่อนคนแรกที่ผมจะแนะนำให้คุณรู้จักเป็นชายหนุ่มตัวเล็กแต่สวมแว่นตาโตมีชื่อว่า เป็นเอก หนุ่มแว่นตาโตคนนี้เป็นคนที่เรียนเก่งที่สุดในกลุ่มพวกเรา สาเหตุที่เป็นเอกเรียนเก่งอาจจะเป็นเพราะว่าเพื่อนของผมคนนี้เกิดในตระกูลนักวิทยาศาสตร์ก็ว่าได้นะครับ บรรดาพ่อแม่ที่ป้าหน้าอาของหนุ่มแว่นตาโตคนนี้ ล้วนแต่เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงและทำงานทางด้านวิทยาศาสตร์แทบจะทั้งสิ้น บางคนก็เป็นแพทย์ เป็นเอกมีพี่สาวอยู่หนึ่งคนกำลังเรียนทางด้านพยาบาลอยู่ปีสุดท้ายใกล้จะจบแล้ว ส่วนตัวของเป็นเอกนั้น เจ้าตัวบอกผมว่า เขาอยากจะเป็นนักจุลชีววิทยา เมื่อถามถึงเหตุผล เป็นเอกบอกผมว่า

“บ้านเมืองเรามีความหลากหลายทางชีวภาพสูงมากโดยเฉพาะพวกพวกจุลชีพทั้งหลาย ยังมีสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ที่เราสามารถนำเอามาใช้ประโยชน์ได้อีกมากมายโดยเฉพาะพวกเชื้อรา หรือว่าพวกแบคทีเรีย เราก็เลยตั้งใจจะเรียนด้านนี้ให้เก่งที่สุดเท่าที่จะทำได้”

จะว่าไปแล้ว เหตุผลของเพื่อนผมคนนี้ก็ฟังเข้าที่ทีนะครับ เพราะผมกับพวกเพื่อนๆ เริ่มเรียนวิชาจุลชีววิทยากันมาได้ไม่นานนัก แต่พวกเราก็รู้ว่าโลกของพวกจุลชีพจริงๆ พวกนี้ช่างกว้างใหญ่ไพศาลเสียจริงเชียว อ้อ! เกือบลืมบอกไป เป็นเอกเป็นหนุ่มกรุงเทพครับ

ขอแนะนำเพื่อนคนต่อไปเลยนะครับ คนนี้เป็นหญิงสาวผมยาวยิ้มเก่ง ผู้มีนิสัยร่าเริงอยู่เสมอ เธอผู้นี้มีนามว่า แจ่มใส ครับ แจ่มใสเป็นสาวชาวไร่ ที่บ้านของเธอมีอาชีพทางด้านเกษตรกรรมมาโดยตลอด พ่อกับแม่ของเธอมีไร่อยู่ติดเชิงเขาแถวๆ ภาคตะวันออก เพื่อนของผมคนนี้ก็เลยคุ้นเคยกับต้นไม้ใบหญ้าเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกใจถ้าแจ่มใสมีความตั้งใจที่จะเป็นนักพฤกษศาสตร์ในอนาคต เวลาที่มีข่าวการค้นพบพืชพันธุ์ชนิดใหม่ครั้งใด สาวน้อยคนนี้ก็มักจะตื่นเต้นกว่าใครๆ เธอจะรีบเอาข่าวมาบอกพวกเราพร้อมกับพูดว่า

“คอยดูนะสักวันหนึ่งแจ่มใสจะเดินป่าลึกๆ เข้าไปหาต้นไม้แปลกๆ มาให้เราดูให้จังได้”

เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา ผมขอแนะนำเพื่อนอีกคนหนึ่งต่อเลยนะครับ คนนี้ก็เป็นหญิงสาวเช่นกัน เธอผู้นี้เป็นสาวหัวจอมลุษย์ผู้มีนามว่า ไกล่รุ่ง ถึงแม้ไกล่รุ่งจะเป็นคนกรุงเทพฯ แต่เธอก็ชื่นชอบเรื่องราวของธรรมชาติและชอบเที่ยวป่าเป็นอันมาก โดยเฉพาะบรรดาหอนและแมลงทั้งหลาย เวลามีโอกาสก็มักจะรีบตอบทันทีว่า

“ก็วิทยาศาสตร์ แมลงบ้านเรามีอยู่เยอะแยะ ศึกษาก็ได้ทั้งนั้นไม่หมด ไกล่รุ่งขอเข้าไปร่วมชมขบวนการศึกษาแมลงด้วยอีกคนหนึ่งดีกว่า”

มาถึงสมาชิกคนสุดท้ายในกลุ่มแล้วละครับ คราวนี้เป็นชายหนุ่มหุ่นอ้วนกลมผู้มีนามกรว่าบุญชัย แต่เพื่อนผมคนนี้ชอบให้ใครๆ เรียกเขาด้วยชื่อเล่นว่า ย้ง ย้งมีเชื้อสายชาวจีน บ้านของเขาเป็นร้านขายส่งสินค้าอุปโภคบริโภคนานาชนิดอยู่ที่ต่างจังหวัด เพื่อนของผมคนนี้เรียนสาขาเคมีครับ ถึงยังจะไม่ได้เรียนสาขาชีววิทยาแต่เขาก็สนิทกับพวกเราเป็นอันดี โดยเฉพาะกับผม เพราะหนุ่มเจ้าเนื้อคนนี้เป็นสมาชิกหอพักเดียวกันกับผม ที่สำคัญเราพักอยู่ห้องเดียวกันครับ ย้งมักจะบอกกับผมว่า

“เราอยากเรียนต่อด้านชีวเคมี เราชอบเรื่องดีเอ็นเอ เรื่องสารชีวโมเลกุล มันน่าสนใจดี”

นี่ละครับเรื่องของผมกับเพื่อนสนิทร่วมคณะ พวกเราทั้งห้าคนชอบไปไหนมาไหนด้วยกันเป็นประจำ ผมกับเพื่อนๆ เป็นสมาชิกชมรมศึกษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ชมรมที่เราสังกัดอยู่ทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยและมีกิจกรรมร่วมกับสถานศึกษาแห่งอื่นด้วย ในช่วงที่ผมกับเพื่อนๆ เข้ามาเป็นน้องใหม่ กระแสเรื่องโลกร้อนกำลังแรงมาก ตอนนั้นก็ยังไม่ซาลงไปสักเท่าไรนัก พวกเราก็

เลยมักจะได้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลรักษาภาวะแวดล้อมอยู่บ่อยๆ มีนักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อมบางท่านชอบเรียกผมกับเพื่อนๆ ว่า หนุ่มสาวยุคโลกร้อน ฟังดูเข้าที่ตินะครับ แต่ก็รู้สึกเหมือนมีภาวะที่ยิ่งใหญ่รออยู่ข้างหน้า เป็นภาวะที่ผมกับเพื่อนๆ ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เสียด้วยสิครับ

อยู่มาวันหนึ่ง ไกล่รุ่งหญิงสาวผู้รักแมลงก็นำเรื่องที่น่าสนใจเรื่องหนึ่ง มาบอกกับพวกเรา เป็นข่าวใหญ่เสียด้วย ก็เลยทำให้พวกเราตื่นเต้นกันมาก ส่วนจะเป็นเรื่องอะไรนั้น อดใจรออีกนิดหนึ่งผมจะเล่าให้ฟังในตอนหน้าครับ



บทที่ ๓

แมลงปอหลังบ้าน



ข่าวใหญ่ที่ใกล้รุ่งนำมาบอกพวกเราก็คือ สำนักพิมพ์แห่งหนึ่งมีการจัดประกวดผลงานเขียนประเภทสารคดี โดยมีหัวข้อที่เน้นหนักไปในด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม คงจะเป็นเพราะกระแสเรื่องโลกร้อนก็เป็นที่น่าจับตามอง ผู้คนก็เลยหันมาสนใจหนังสือในแนวนี้กันมาก

เมื่อดูรายละเอียดของการประกวดครั้งนี้พบว่าน่าสนใจมาก ผู้ส่งผลงานเข้าประกวดสามารถทำงานเป็นกลุ่มได้ กลุ่มละไม่เกินห้าคน ก็เท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่มของเราพอดี ผลงานที่ส่งเข้าประกวดจะต้องอ่านง่าย ข้อสำคัญก็คือ งานเขียนชิ้นนี้จะต้องเหมาะสำหรับเด็กและเยาวชน สื่อสารถึงเรื่องราวของธรรมชาติที่ใกล้ตัว สร้างจิตสำนึกให้ผู้อ่านตระหนักถึงปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและที่สำคัญ เงินรางวัลในการประกวดสูงพอสมควรครับ เมื่อดูกำหนดปีได้รับผลงานก็พบว่าถ้าผมกับเพื่อนไม่เลือกหัวข้อการทำงานที่ยากเกินไป และรีบทำงานตั้งแต่บัดนี้ ก็พอที่จะส่งผลงานเข้าประกวดได้ทัน

คราวนี้ก็มาถึงเวลาต้องปรึกษาหารือกันอย่างจริงจังเสียทีว่าเราจะเลือกเรื่องอะไรมาเขียน จะได้รีบไปค้นคว้าหาข้อมูลกันโดยไว พวกเรามาชุมนุมกันอยู่ที่บ้านของเป็นเอก ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นเย็นสบายในสวนหลังบ้าน ดอกบัวในอ่างกำลังสวย แต่พวกเราที่ปรึกษาหารือกันอย่างจริงจังนานนับชั่วโมง

ในครั้งแรกผมเสนอให้ทำเรื่องราวเกี่ยวกับนกตามที่ผมถนัดโดยเน้นหนักเรื่องนกในสวนสาธารณะในกรุงเทพฯ และชานเมือง แต่พวกเพื่อนๆ คัดค้านว่าเรื่องเกี่ยวกับนกมีคนเขียนหนังสือออกมาหลายเล่มแล้ว หากพวกเราทำงานออกมาไม่น่าสนใจพอก็จะกลายเป็นข้อด้อย ยังเสนอให้พวกเราศึกษาเรื่องชีวิตปลาน้ำจืดตามแหล่งน้ำธรรมชาติ แต่ก็มีปัญหาเพราะต้องเก็บตัวอย่างปลาหลายชนิด ต้องเดินทางมากคงจะทำงานไม่ทันเป็นแน่ แจ่มใสคนชอบต้นไม้แนะนำว่าพวกเราควรศึกษาเรื่องสมุนไพรใกล้บ้าน แต่คิดดูแล้วเรื่องต้นไม้ใบหญ้าคงจะ

ดึงดูดใจพวกเด็กๆ ได้ไม่มากพอ หลังจากเถียงกันอยู่นาน กินขนมไปหลายถุง น้ำหวานหมดไปหลายแก้ว ไกล่รุ่งสาวหัวประจํากลุ่มก็ลุกขึ้นยืนชี้นิ้วส่งเสียงดังว่า

“นั่นไง! เจ้าตัวนั้น เรามาเขียนเรื่องของพวกมันกันดีกว่า น่าสนุกดีออก”

พวกเราหันไปมองตามที่ไกล่รุ่งบอก ภาพที่เห็นก็คือ แมลงปอสีแดงตัวโตตัวหนึ่งกำลังเกาะนิ่งอยู่ที่ก้านของดอกบัวในอ่าง มันเกาะนิ่งอยู่ชั่วขณะก่อนที่ จะโฉบบินไปอย่างรวดเร็วจนลับหายไปจากสายตา

ใช่แล้ว! แมลงปอเป็นสัตว์ที่น่าสนใจ เด็กๆ ส่วนใหญ่ก็มักจะชอบเจ้า สัตว์มีปีกตัวจิ๋วชนิดนี้เสียด้วย โดยเฉพาะเด็กผู้ชายจอมซนที่ชอบวิ่งไล่จับแมลง ดูเหมือนว่าการปรึกษาหารือที่ดูท่าว่าจะยืดเยื้อก็มาถึงเวลายุติลงเสียที

กลุ่มของพวกเราตกลงกันว่า จะทำการค้นคว้าเรื่องของเจ้าแมลงสีปีก ตัวจิ๋วชนิดนี้เพื่อนำมาเขียนสารคดี เพราะเมื่อลองศึกษาข้อมูลของเจ้าแมลงปอ ดูแล้วพบว่าสนใจมาก

ประการแรกถึงจะมีสีไม่สวยเท่าผีเสื้อ แต่มันก็เป็นแมลงที่มีรูปร่างน่า สนใจมาก เจ้าแมลงชนิดนี้ดูคล้ายเครื่องบินเฮลิคอปเตอร์ ถึงแม้ปีกของมันจะ เป็นเพียงปีกบางๆ ใสๆ แต่ลำตัวของมันก็มีสีฉูดฉาดหลายมิใช่่น้อย มีทั้งสี แดง เขียว ฟ้ำ น้ำเงิน และสีอื่นๆ อีกมากมาย เวลาถ่ายรูปรูปร่างของมันจะสวยงามดู

ประการต่อมา แมลงปอเป็นสัตว์ที่ผูกพันกับแหล่งน้ำในธรรมชาติเป็น อย่างมาก โดยเฉพาะแหล่งน้ำสะอาด เป็นเพราะเจ้าแมลงชนิดนี้จะวางไข่ลงใน น้ำ ตัวอ่อนของมันใช้ชีวิตอยู่ในน้ำเป็นเวลานานก่อนที่จะลอกคราบงอกปีกโฉบบิน ขึ้นสู่ท้องฟ้า เพราะฉะนั้นการศึกษาเรื่องแมลงปอก็เท่ากับเราได้ศึกษาข้อมูล เรื่องแหล่งน้ำไปด้วย จะได้เป็นการสอนให้เด็กๆ ได้เรียนรู้เรื่องการดูแลรักษา แหล่งน้ำในธรรมชาติไปด้วย นอกจากนี้เรื่องแหล่งน้ำก็กำลังเป็นปัญหาสำคัญ

ในยุคโลกออนไลน์ น่าจะทำให้เด็กๆ และผู้อ่านสนใจเรื่องสิ่งแวดล้อมไปด้วย นอกจากเรื่องของแมลงปอแต่เพียงอย่างเดียว

และประการสุดท้ายสำคัญที่สุด แมลงปอมืออยู่ที่ทั่วประเทศเก็บข้อมูลได้ไม่ยาก ไม่ต้องเดินทางไปไหนไกล ในกรุงเทพฯก็มีสถานที่ให้เราไปเก็บภาพของพวกมันได้ไม่ยากนัก หรือถ้าจะต้องเดินทางก็ไม่จำเป็นต้องไปไหนไกลมากนัก แถวๆ จังหวัดใกล้กรุงเทพฯก็มีแหล่งศึกษาแมลงอยู่หลายแห่ง

ผมกับเพื่อนๆ ตั้งชื่อหนังสือที่เราจะเขียนว่า แมลงปอหลังบ้าน งานนี้ใกล้รุ่งคนชอบแมลงเป็นหัวหน้าทีม ส่วนผม ในฐานะที่มีผลงานด้านการเขียนมาบ้างจึงรับหน้าที่ในการเรียบเรียงข้อมูล และบันทึกเบื้องหลังการทำงานทุกขั้นตอนก็เลยเป็นเหตุให้ผมต้องจับปากกาเพื่อบันทึกเรื่องราวอีกครั้ง ผมตั้งใจว่าจะบันทึกเรื่องราวระหว่างการทำงานโดยละเอียด นั่นก็คือที่มาของบันทึกที่ผู้อ่านได้อ่านผ่านมา และจะได้อ่านต่อไปอีกหลายตอนเลยละครับ



บทที่ ๑

ข่าวร้าย



ผมกับเพื่อนๆ ใช้เวลาว่างนอกเหนือจากการเรียนทำการศึกษารื่อง
แมลงบอกันมาได้ระยะหนึ่ง พวกเราได้เรียนรู้ข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับเจ้าแมลง
นักล่าตัวจิ๋วเผ่าพันธุ์นี้มากมาย อยู่มาวันหนึ่ง ผมก็ได้รับข่าวร้ายจากพ่อกับแม่
ทำให้ผมต้องทิ้งการค้นคว้าเรื่องแมลงบอรีบเดินทางกลับบ้านหนองนกวิกโดย
เร่งด่วน

ยังจำได้ว่า วันนั้นเป็นตอนบ่ายของแก่ๆ ของวันพฤหัสบดี ผมกับเพื่อน
กำลังนั่งทำรายงานวิชานิวศวิทยาอยู่ด้วยกันที่มหาวิทยาลัย เสียงโทรศัพท์มือถือ
ของผมก็ดังขึ้น ปลายสายเป็นเสียงของน้ำสมชายลูกชายคนสุดท้องของปู่มีกับ
ย่ามา เสียงน้ำสมชายฟังดูไม่ค่อยดีเลยครับ น้ำสมชายบอกผมว่า

“ก่อนดิน รีบกลับบ้านด่วน ปู่มีลั่นหกล้มหน้าห้องน้ำเมื่อคืนนี้ เย็นนี้พบ
กันที่หน้ามหาวิทยาลัย น้ำจะรีบไปรีบ”

ผมคุยโทรศัพท์แทบไม่รู้เรื่อง หลังจากน้ำสมชายวางสาย ผมรู้สึกแปลกๆ
มันรู้สึกเย็นวูบอยู่ในหัวใจ รู้สึกใจหายอย่างไรชอบกล ปู่มีจะเป็นอะไรมากแค่ไหน
กันนะ เขาว่าคนแก่ถ้าหกล้มแล้วละก็มักจะเจ็บหนักทุกคน

ผมบอกกับพวกเพื่อนๆ ว่าที่บ้านมีเรื่องด่วนมาก คงจะต้องขอตัวกลับบ้าน
บ้านสักสามหรือสี่วัน เสร็จธุระแล้วจะรีบกลับ ช่วยฝากเข้าเรียนวิชาที่ผมขาดเรียน
ด้วย เย็นวันนั้น น้ำสมชายก็พาผมมุ่งหน้ากลับบ้านหนองนกวิกด้วยความร้อนใจ ดู
เหมือนวันนี้ น้ำสมชายจะขี้บรดเร็วกว่าทุกครั้ง แต่ไม่ว่ารถจะวิ่งเร็วแค่ไหน แต่
หัวใจตีหัวใจของผมล่องลอยผ่านไปได้เร็วกว่ามากนัก

ระหว่างเดินทาง น้ำสมชายกับผมแทบไม่ได้พูดคุยอะไรกัน ในสมอง
ผมคิดเรื่อยเปื่อยกังวลอะไรไปร้อยแปด ล้วนแต่เป็นเรื่องไม่ดีทั้งสิ้น ในใจคิดถึง
ผู้สูงอายุหลายคนที่เป็นอัมพฤกษ์ บางคนหนักหน้อยก็ถึงเป็นอัมพาต สาเหตุที่
ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องกลายมาเป็นคนพิการช่วยเหลือตัวเองได้ลำบาก หรือ

บางคนก็ได้แต่นอนอยู่เฉยๆ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย ก็เป็นเพราะอุบัติเหตุเรื่องหกล้มนี่เอง* เมื่อปีที่แล้ว ลุงสำราญ เพื่อนของพ่อผม อายุหกสิบกว่าๆ เกิดเวียนศีรษะ หน้ามืดท้งายท้องล้มตึงหัวฟาดพื้นสลบอยู่ในห้องน้ำกว่าลูกหลานจะรู้ ก็ช้าเกินไป ลุงสำราญรักษาตัวอยู่โรงพยาบาลไม่กี่วันก็เสียชีวิต

ผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิงก็มีนะครับ คนนี้อายุเจ็ดสิบกว่า ชื่อคุณยายอุทัย เป็นเจ้าของร้านข้างแกงแสนอร่อยประจำหมู่บ้าน เมื่อสองปีก่อนแกร็บร้อนลงบ้านโต เกิดสะดุดขาตัวเองกลิ้งลงบ้านโตมา รายนี้แม้จะไม่เสียชีวิต แต่ถึงขั้นกระดูกหัก ต้องรักษาตัวกันยาวนาน ร้านข้างแกงของแกก็เลยต้องปิดไม่มีกำหนด

ปู่ของผมจะเป็นอย่างไรบ้างนะ แม้กำลังวังชาจะถดถอย อายุอาณามจะมากโขแล้ว แต่ปู่มีก็ยังแข็งแรงมากเมื่อเทียบกับคนที่อยู่ในวัยเดียวกัน ปู่หมั่นตรวจสุขภาพอยู่สม่ำเสมอ คอยระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน ไม่มีปัญหาเรื่องโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจหรือว่าหรือโรคอื่นๆ ที่คนแก่มักจะชอบเป็นกัน ปู่มีในสายตาของผมดูเหมือนไม่ใหญ่สูงอายุที่ยืนต้นฝังรากลึกมานาน เป็นร่มเงาให้นกกาได้อาศัย ไม่ใหญ่ต้นนี้ถึงคราวล้มลงแล้วหรือนี่ ไม่น่ามีเรื่องร้ายๆ แบบนี้เกิดขึ้นกับปู่เลย

*ข้อเท็จจริงทางการแพทย์ผู้สูงอายุที่หกล้มแล้วหมดสติ เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตกฉับพลัน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง





บทที่ ๑๕

ไม้ล้ม



น้ำสมชายบอกกับผมว่า ตอนนี้อนุมนอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด ตอนนี้งบรรดาลูกๆ ของปู่ก็ไปอยู่ที่โรงพยาบาลเกือบจะพร้อมหน้าพร้อมตากันแล้วทุกคน พ่อกับแม่ของผมก็เหมือนกัน ทั้งสองท่านเป็นห่วงปู่มีมากไม่แพ้ใคร น้ำสมชายบอกผมอีกว่า พักหลังมานี่ปู่มีม้าจะถามถึงผมบ่อยๆ แก้มักจะพูดที่เล่นที่จริงว่า

“เจ้าก่อนดินมันเป็นนักศึกษาปริญญาชนไปแล้ว มันก็เลยไม่อยากจะทำกลับมาบ้าน มันกำลังเรียนรู้อีกโลกกว้าง มันไม่สนใจหมู่บ้านเล็กๆ อีกแล้ว โดยเฉพาะคนแก่ๆ โกล้ตายอย่างช้า คนที่ตั้งชื่อให้มันว่าเจ้าก่อนดิน”

ได้ฟังเรื่องนี้น้ำสมชายเล่าให้ฟังแล้วผมแทบจะน้ำตาไหลเลยละครับ นึกย้อนกลับไปสมัยตอนเป็นเด็กตัวน้อย ยังจำได้เมื่อครั้งที่ปู่พาผมกับพวกเพื่อนจอมซนไปดูนกที่หนองนกแก้วได้ดี นับเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่ผมไม่เคยลืม ปู่มีรักและเอ็นดูเด็กๆ ทุกคนในหมู่บ้าน โดยเฉพาะผม ถึงแม้ว่าผมจะไม่ใช้หลานแท้ๆ ของท่านก็ตามที่ แต่ดูเหมือนว่า ท่านจะรักและเอ็นดูผมมากกว่าใครๆ ผมเองก็สนิทสนมคุ้นเคยกับลูกๆ ของปู่เป็นอันดี

ครอบครัวของปู่เป็นครอบครัวใหญ่ ปู่กับย่ามีลูกหลายคนเป็นลูกชายสี่คน กับลูกสาวอีกสองคน ลูกชายคนโตของปู่มีชื่อว่าลุงสมนึก ส่วนคนรองมีชื่อว่าลุงสมปอง ทั้งสองคนนี้อายุอานามไล่เสียกับพ่อผม ผมเองไม่ค่อยสนิทสนมกับลุงทั้งสองคนนี้เท่าไรนัก เพราะลุงสมนึกกับลุงสมปองย้ายออกจากหมู่บ้านของเราตั้งแต่ยังหนุ่มๆ ทั้งสองท่านไปปักหลักทำมาหากินตั้งครอบครัวอยู่ที่จังหวัดอื่นที่ไกลจากหนองนกแก้วพอสมควร น้ำสมนึกเป็นชาวไร่ ส่วนน้ำสมปองเป็นหัวหน้าคนงานในโรงงาน

น้ำสมศักดิ์ลูกชายคนที่สามของปู่เป็นอีกคนหนึ่งที่อยู่ห่างจากบ้านหนองนกแก้วตั้งแต่หนุ่มๆ น้ำสมศักดิ์มีอาชีพเป็นนักขายต้องเดินทางไปโน่นมานี่ขึ้น

เหนือล่องใต้อยู่ตลอด แต่น้ำสมศักดิ์ก็มักจะแวะกลับมาเยี่ยมพ่อกับแม่เสมอ มาที่ไร้มักจะมีของขวัญมอ่อยๆ ของเล่นสวยๆ มาฝากผมเสมอ แถมยังคุยเก่ง มีเรื่องสนุกๆ มาเล่าให้ผมฟังเสมอ ผมก็เลยค่อนข้างจะคุ้นเคยกับน้ำสมศักดิ์พอสมควร

ลูกคนที่สี่และคนที่ห้าของย่ามาและปู่เป็นผู้หญิงครับ มีชื่อว่าน้ำสมจิต อีกคนมีชื่อว่าน้ำสมใจ น้ำสมจิตเป็นครูที่เมืองหลวง น้ำสมใจทำงานบริษัทอยู่ที่กรุงเทพฯ ตอนที่เรียนมัธยม ผมก็ได้น้ำสมจิตกับน้ำสมใจนี้ละครับที่เอื้อเพื่อเมตตาให้ผมพักอาศัยอยู่ด้วยผมก็เลยสนิทกับน้ำทั้งสองพอสมควร

หากจะถามว่าผมในบรรดาลูกๆ ทั้งหมดคนของปู่กับย่า ผมสนิทสนมกับใครมากที่สุด ผมก็คงจะตอบว่า ลูกคนสุดท้ายของปู่กับย่าที่ชื่อว่าน้ำสมชายครับ น้ำสมชายเป็นนักข่าวประจำอยู่หนังสือพิมพ์รายสัปดาห์แห่งหนึ่ง น้ำสมชายเป็นนักข่าวด้านสิ่งแวดล้อมครับ



ครอบครัวของผมสนิทสนมกับครอบครัวของปู่มีกับย่ามาเป็นเวลานาน ปู่กับย่าพูดเสมอว่า พ่อกับแม่ของผมก็เหมือนลูกของท่านคนหนึ่งเหมือนกัน พ่อ มักจะเล่าให้ฟังอยู่บ่อยๆ ว่าตอนที่ผมยังเป็นทารกตัวแดงๆ ไม่รู้ความอะไรนั้น พ่อเป็นคนอุ้มผมไปให้ปู่มีตั้งชื่อ พ่อปู่เห็นเจ้าหนูน้อยผิวคล้ำๆ หน้าตาเหมือน ตึกตาดินเหนียวตัวอ้วนกลมนอนคุดนิ้วมือ ปู่ก็นี่ก็นี่เอ็นดูยิ่งนัก ผมก็เลยได้รับ นามว่า เจ้าก้อนดินมาตั้งแต่บัดนั้น

ไม่ใช่แต่เฉพาะแต่ผมเท่านั้นนะครับที่ปู่มีเป็นคนตั้งชื่อให้ เด็กๆ ใน หมู่บ้านหนองนกกวักเกือบครึ่งหมู่บ้านก็ได้ปู่มีละครับที่เป็นผู้ตั้งชื่อให้ แสดงว่า ปู่มีคนนี้เป็นที่เคารพนับถือของผู้คนในหมู่บ้านเป็นอย่างมาก นอกจากเรื่องตั้งชื่อ บุตรหลาน เรื่องปลูกบ้าน สร้างเรือน เรื่องการหาอยู่หากิน เรื่องปัญหาชีวิต ชาว หมู่บ้านก็ได้ปู่มีกับย่ามานี้ละครับเป็นที่ปรึกษาคนสำคัญ ครูใหญ่โรงเรียนบ้าน หนองนกกวักชอบพูดให้พวกเด็กๆ ฟังว่า ปู่มีกับย่ามาเป็นเสมือนคลังความรู้ ประจำหมู่บ้าน เป็นผู้ทรงภูมิปัญญา แต่ในความคิดของผม ผมว่าปู่กับย่า เหมือนต้นไม้มากกว่า ทั้งสองท่านเปรียบเสมือนไม้ใหญ่สองต้นที่ยืนเคียงคู่กัน คอยให้ร่มเงาแก่สัตว์น้อยใหญ่ ให้เหล่านกกาได้พักอาศัยหลบลมหลบฝน แต่ มาถึงตอนนี้ ไม้ใหญ่ต้นหนึ่งได้ล้มลงเสียแล้ว

“ถึงโรงพยาบาลแล้วเรารีบไปเยี่ยมปู่กันเถอะ” น้ำสมชายสะกิดเตือน ผมที่กำลังนั่งเหม่อ เราทั้งสองคนรีบลงจากรถมุ่งหน้าไปหาปู่มีโดยไม่รอช้า

“ปู่ครับ อย่าเป็นอะไรมาจนะครับ” ผมนี่ก็อยู่ในใจขณะเดินสาวเท้า ก้าวตามน้ำสมชายไปอย่างรีบเร่ง



บทที่ ๖

แมวในความมืด



ก่อนจะถึงห้องผู้ป่วย ผมนึกวาดภาพต่างๆ นาๆ อยู่ในใจไปร้อยแปด แต่ละภาพที่ผมนึกไปก็เป็นภาพที่ไม่ค่อยจะน่าดูสักเท่าไรนัก ที่ผมกลัวที่สุดกลัวคือ ภาพของปู่มีนอนหมดสติไม่รู้รู้สึกเนื้อรู้สึกตัว ไม่รับรู้อะไร ช่วยเหลือตัวเองก็ไม่ได้ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ตามร่างกายมีสายน้ำเกลือ กับสายอะไรต่ออะไรโยงระยาง เต็มไปหมด ถ้าปู่มีอยู่ในสภาพที่นั่นสงสารแบบนั้นจริงๆ ผมคงปล่อยโฮแน่ๆ

แต่พอเอาเข้าจริง ผมก็ได้บทเรียนสำคัญ ผมพบว่า เวลาที่คนเรามีความวิตกกังวล มีความฟุ้งซ่าน เราก็มักจะคิดอะไรล่วงหน้าไปมากมาย และมักจะเป็นไปในทางร้ายเสียด้วย ถึงจะเกิดอุบัติเหตุหกล้มที่หน้าห้องน้ำ แต่ปู่มีก็ดูจะไม่ได้เป็นอะไรมากมายนัก แม้ปู่มีจะนอนอยู่บนเตียง แต่ปู่ก็ไม่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ไม่มีสายน้ำเกลือ ที่ตรงหน้าของผมมีแต่ภาพของชายชราอายุแปดสิบกว่าปีกำลังพูดคุยกับบรรดาลูกหลานที่รายล้อมรอบตัวอย่างมีความสุข

“มาแล้วหรือเจ้าสมชาย นั่นแน่! เจ้าก่อนคืนก็มาด้วย มากันครบแล้วสิ เข้ามาหาปู่ใกล้ๆ มาคุยกันหน่อย”

ผมกับน้ำสมชายรีบเข้าไปนั่งข้างเตียงตามที่ปู่เรียกหา แล้วผมก็ได้พบว่า แม้ว่าอาการของปู่จะไม่หนักหนาสาหัสเหมือนที่ผมคิดไว้ แต่การหกล้มครั้งนี้ก็ทำให้ปู่ได้รับบาดเจ็บและได้แผลอยู่บ้างเหมือนกัน ปู่ถอดผมด้วยแขนขวาเพียงข้างเดียวเพราะแขนซ้ายของปู่เข้าเฝือกอยู่ ส่วนที่หัวคิ้วซ้ายก็มีผ้ากอซปิดอยู่

“ถ้าปู่ไม่เจ็บไข้ถึงเข้าโรงพยาบาลก็คงไม่นึกถึงกันใช่ไหม เจ้าก่อนคืน เจ้าสมชาย” ปู่ตัดพ้อเราทั้งสองคน

“ปู่ก็รูดีนี่นา อาชีพนักข่าวอย่างฉันต้องเดินทางไปไหนมาไหนตลอดเวลา เจ้าก่อนคืนก็เหมือนกันตอนนี้มันอยู่ปีสามแล้วนะ เรียนก็หนัก รายงานก็เยอะ กิจกรรมก็มี มันก็เลยไม่ค่อยจะมีเวลากลับมาเยี่ยมปู่”



เสียงน้ำผสมชายช่วยแก้ตัวแทนผมเสียยี่ดียว หลังจากนั้นผมก็ได้คุยกับปูอย่างเต็มที่ หลังจากทีหลงเป็นกังวลมาเสียนาน ปูเล่าถึงคืนที่หกล้มว่า

“ไฉ่ตอนนั้นมันก็ยังไม่ได้รู้สึกเท่าไรนัก ปูกับยายยังนั่งดูข่าวภาคค่ำอยู่ด้วยกัน พอตีปูเกิดอยากเข้าห้องน้ำ แต่ไฉ่เจ้าหลอดไฟตรงทางเดินหน้าห้องน้ำก็เกิดเสียามาหลายวันแล้ว ปูว่าจะเปลี่ยนใหม่ แต่ก็มีอันลืมนำไปเสียทุกที อาศัยเดินคลำทางมามืดๆ ตามความเคยชินทุกวันมันก็ไม่เคยเกิดเรื่องราวอะไร แต่วันนั้นมันคงจะถึงคราวดวงไม้ดีของปูกระมัง ปูก็เลยเดินสะดุดไฉ่ตัวสำคัญเข้า ตัวมันก็ใหญ่เอากกร เล่นเอาปูหกคะเมน หัวทิ่มหัวต๋ำไปเลย”

“ตัวสำคัญอะไรครับปู” ผมซัดจังหวะด้วยความสงสัย

“ก็ไฉ่ไม่แง้วดำที่ปูเลี้ยงเอาไว้ มันมานอนขวางทางอยู่ แถวนั้นก็มีดินขนมันก็สีดำ แถมตัวยังอ้วนใหญ่ ปูเดินไปเหยียบมันเข้า คนก็ตกใจ แมวก็ตกใจ ปูหกล้ม แมวแผ่นหนีไป แต่คนนอนเจ็บอยู่ที่นี้” ปูเล่าต่อไปว่า

“ตอนแรก ปู่ลูกไม่ขึ้น ยังรู้สึกมึนหัวอยู่ได้แต่ส่งเสียงเรียกย่าให้มาช่วย
ลุงข้างคนข้างบ้านรีบเอารถออกพาปู่ไปส่งโรงพยาบาล เพราะหยังดีที่แข่งขาไม่
เป็นอะไร แต่ก็ได้แผลมาเท่าที่เห็นนี่ละหลานเอ๋ย”

ที่แท้แล้วเจ้าตัวต้นเหตุที่ทำให้ปู่ต้องมานอนโรงพยาบาล ก็คือ “ไอ้โม่ง
แมวดำตัวผู้ที่ปู่เลี้ยงเอาไว้มันเอง ผมจำได้แล้ว ปู่บอกว่าเหงาก็เลยเก็บเจ้าแมว
ตัวนี้มาเลี้ยงตั้งแต่นั้นยังเป็นลูกแมวตัวเล็กๆ เลี้ยงไป เลี้ยงมา ตอนนั้นมันกลายเป็น
แมวหง่าวตัวใหญ่ ชอบนอนทั้งวัน จนไปนอนให้ปู่เหยียบเข้าจนเป็นเรื่องไปได้
ผลก็คือ ปู่หกล้มแขนซ้ายกระดูกหักพื้นเจ็บต้องเข้าเฝือก เนื้อหัวคิ้วซ้ายมีแผล
แตกเล็กน้อย เย็บแค่นี้ก็เข็ม ตอนนี้อยากให้นอนโรงพยาบาลเพื่อเฝ้าสังเกต
อาการ หากไม่มีอาการอะไรร้ายแรง พงษ์นี่ตอนสายปู่ก็ได้กลับบ้านแล้วละครับ

เมื่อได้รู้สาเหตุที่แท้จริง ผมก็หายกังวลไปมาก ในครั้งแรกที่ได้รู้ข่าวว่า
ปู่หกล้ม ผมคิดว่าปู่คงจะเกิดอาการหน้ามืดวิงเวียนที่มาจากโรคความดันโลหิต
สูงเหมือนที่คนแก่มักจะเป็นกัน แต่สาเหตุก็มาจากแมวและความมืดนี่เอง

“ฉันบอกหลายครั้งแล้ว ไฟหน้าห้องน้ำมันเสีย ก็ไม่ยอมเปลี่ยนเสียที่
ทีนี้ก็ต้องมานอนโรงพยาบาล เสียหน่อยเสียยาก เสียมากเสียง่าย” ย่ามา
ตำหนิปู่เสียงดัง



น้ำสมชายเสริมว่าอุบัติเหตุการหกล้มในผู้สูงอายุเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการหกล้มในห้องน้ำ หรือที่นอกบ้านก็ตาม อาจทำให้บางรายอาจถึงเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยแปดสิบปีขึ้นไป ส่วนสาเหตุหลักที่มีอันทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องมียาต้องหกล้มบาดเจ็บหรือเสียชีวิตก็มาจากอาการหน้ามืดวิงเวียน หรือบางครั้งสถานที่อยู่ที่อยู่อาศัยก็เป็นเรื่องสำคัญ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยกับสังขารของผู้สูงวัย หากคนแก่ที่ต้องขึ้นลงบันไดบ่อยๆ ท่านก็อาจพลัดตกลงมาได้ น้ำสมชายเสริมอีกว่า บ้านของปู่กับย่าควรจะมีราวในห้องน้ำไว้ยึดเกาะกันลื่นหกล้มก็จะเป็นการดี ตามทางเดินก็ควรจะมีแสงสว่างให้พอเพียง ปู่มีของผมจะได้ไม่เดินสะดุดแมวหกล้มอีก

“แม่ก็ควรระวังตัวไว้ด้วยนะคะ ถ้าเป็นอะไรไปอีกคนคงลำบากน่าดู”

น้ำสมจิตกับน้ำสมใจลูกสาวสองคนของปู่กับย่าพูดเสริมขึ้นพร้อมกันหลังจากนั้นบรรดาลูกๆ ของปู่ ก็ผลัดกันเล่าเรื่องราวของผู้สูงอายุหลายคนไข้โคร้ายประสบอุบัติเหตุหกล้ม แต่ละรายโรคไม่ดีเหมือนปู่เลยสักคนเดียว บางรายถ้าไม่เสียชีวิต ก็ถึงเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ไปก็มี เป็นภาระให้กับลูกหลานไม่น้อยเลยทีเดียว ในวันนั้นลูกๆ ของปู่กับย่าก็ได้ข้อคิดอีกข้อหนึ่งว่า การดูแลผู้สูงอายุนั้น จะดูแลเฉพาะเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บหรือเรื่องอาหารการกินคงไม่เพียงพอ เรื่องบ้านสถานที่อยู่อาศัยกับเรื่องกิจกรรมในชีวิตประจำวันของพวกเขาที่สำคัญไม่แพ้กัน

ผมเฝ้ามองปู่มีคุยกับลูกๆ ของท่านอย่างสนุกสนาน ถึงแม้จะเจ็บกาย แต่ก็ดูเหมือนว่าจะปู่จะมีความสุขใจ ไม่บ่อยครั้งนักที่ลูกๆ ของปู่จะกลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันเหมือนวันนี้

น้ำสมศักดิ์คนชอบเฮฮาออกความเห็นว่า นานๆ จะได้อยู่พร้อมหน้า
พร้อมตากันแบบนี้ เห็นทีจะต้องค้างเสียสักสองสามวัน จะได้คุยกันให้หายคิดถึง
ตามประสาพี่ๆ น้องๆ หลายคนส่งเสียงเห็นด้วย ผมเองก็เห็นด้วยเหมือนกันครับ
คราวนี้จะได้คุยกับปู่มีกับย่ามาเสียให้หายคิดถึง



บทที่ ๗

หวานไม่เบา



สายวันรุ่งขึ้นคุณหมอก็อนุญาตให้ปู่มีกลับบ้านได้ บ้านของปู่กับย่าที่เคยเจียบเหงาก็กลับมาคึกคักอีกครั้งหนึ่ง เพราะลูกๆ ของปู่พากันมาพักอยู่ด้วย พวกลูกๆ ของปู่กับย่าตกลงกันว่า จะพักอยู่สักสามวัน ส่วนตัวผมเองนั้นถึงจะกลับไปพักที่บ้านของพ่อกับแม่ แต่ตอนกลางวันผมก็มาขลุกอยู่ที่บ้านปู่กับย่าเสมอ ทำให้ผมได้ทราบว่ตลอดทั้งสามวัน ปู่ของผมเป็นที่รักของคนในหมู่บ้านมากที่สุด มีคนมาเยี่ยม มาถามไถ่อาการบาดเจ็บของปู่อยู่เสมอ มีอยู่จำนวนไม่น้อยเหมือนกันที่มาจากหมู่บ้านอื่น เล่นเอาปู่มีของผมต้องต้อนรับแขกแทบไม่ได้พักผ่อน ฝ่ายย่ามา ก็พลอยวุ่นวายหาน้ำท่า ขนมนมเนยเลี้ยงดูผู้มาเยือน โชคดีที่คราวนี้มีลูกหลานคอยช่วยเหลือดูแล ย่ามาก็เลยไม่เหนื่อยเท่าไรนัก ส่วนปู่มีนั้น ท่านก็คุยกับคนที่มาเยี่ยมสนุกไปเลยสิครับ

บรรดาผู้ที่มาหา มาเยี่ยมปู่มีนั้น ทุกคนก็มักที่จะต้องมีของติดไม้ติดมือมาเป็นของเยี่ยมไข้ ของฝาก ส่วนมากถ้าไม่ใช่ผลไม้ ก็มักจะเป็นของกินประเภทอาหารบำรุงสุขภาพตามที่เห็นโฆษณากันอยู่ทั่วไป แต่มีแขกคนหนึ่งที่ไม่เหมือนใคร คนคนนี้มีมาพร้อมของฝากที่ปู่บอกกับผมว่าถูกใจที่สุด ของเยี่ยมไข้ที่ปู่มีชอบนั้นจะเป็นอะไร ฟังต่อไปนะครับ

บ่ายแก่ๆ วันนั้น คนที่มาเยี่ยมปู่กลับไปหมดแล้ว ลูกๆ ของปู่กำลังล้อมวงจับกลุ่มคุยกันอยู่ที่ลานหน้าบ้าน ผมนั่งอยู่ใกล้ปู่มี กำลังเฝ้าคางไข่โม่แกมั่วตัวอ่อนพร้อมกับคุยกับปู่อย่างสนุก มีเสียงรถยนต์รับจ้างจอดที่หน้าบ้าน เสียงประตูเปิด ชายวัยเจ็ดสิบปีคนหนึ่งกำลังเดินเข้าบ้านมาอย่างช้าๆ ลูกๆ ของปู่ยกมือไหว้ชายคนนั้นพร้อมกับเชื้อเชิญอย่างรู้จักคุ้นเคย ในมือของผู้มาเยือนรายนี้ถือของอย่างหนึ่งมาด้วย ของสิ่งนั้นไม่ใช่กระเช้าใส่ของฝากหรือของเยี่ยมไข้เหมือนคนอื่นๆ แต่มันคือกล่องบรรจุเครื่องดนตรีชนิดหนึ่ง เขาเดินช้าๆ ตรงมาที่ปู่กับผมนั่งอยู่ เมื่ออยู่ตรงหน้าปู่ ชายชราผู้นี้ก็วางกล่องเครื่องดนตรีลงยกมือ

ให้หุ้บปุพร้อมกับพุดซึ้นว่า

“สวัสดีฟีนุญมี ฉันนิพนธ์ คนบ้านทุ่งโสทร ได้ข่าวว่าที่เข้าโรงพยาบาล ฉันก็เลยรีบมาหา มาวันนี้ก็ไม่มีอะไรติดไม้ติดมือมาฝาก แต่ตั้งใจจะมาเล่นเพลง เพราะๆ ให้พี่ฟังสักหน่อย พี่จะได้หายป่วยไวๆ”

ว่าแล้ว ผู้มาเยือนก็ไม่รีรอ ชายชราเปิดกล่องเครื่องดนตรี หยิบเอา ไวโอลินขึ้นมาเทียบเสียงขึ้นสายสักครู่ และแล้ว ไวโอลินในมือของชายชรา ก็บรรเลงเพลงหวานเจื้อยแจ้ว ฟูมี ย่ามา บรรดากลูๆ ของปุ้ รวมทั้งผมด้วย เราทุกคนต่างตกอยู่ในมนต์สะกดของเสียงดนตรีอันแสนไพเราะ เมื่อเพลงจบลง เสียงปรบมือก็ดังก้องไปทั้งบ้าน ชายชรายิ้มแย้มกล่าวขอบคุณ มีแต่ปุ้มีคนเดียว นึ่ละครับที่พุดซึ้นว่า

“ฝีมือยังไม่ตกเลยนะเจ้านิพนธ์ เล่นเอาซ้ำฟังเพลงเสียเคลิ้มไปเลย ดี ไวโอลินได้หวานหยดแบบนี้มันถึงจะถูกใจคนแก่ เรื่องเล่นไวโอลินเพลงหวานนั้นก็ดีอยู่ ข้าชอบ ว่าแต่โรคเบาหวานของแกเป็นอย่างไรบ้าง ค่อยยังชั่วหรือยัง เรื่องนี้ข้าเป็นห่วง”

“ก็ได้กำลังใจ ได้คำแนะนำของฟีนุญมี ฉันพยายามดูแลตัวเอง ก็เลยค่อยยังชั่วขึ้นมาได้มากเลยทีเดียวนะ” เสียงผู้มาเยือนตอบบ้าง

จากนั้นสองผู้ชรา ก็โสภาปราศรัยกันอย่างสนุกสนาน ผมซึ่งนั่งฟังอยู่ ใกล้ซัดก็เลยได้รู้เรื่องของผู้มาเยือนรายนี้ว่า

แขกของปุ้มีผู้นี้มีชื่อว่า นิพนธ์ อายุอานานอ่อนกว่าปุ้ร่วมสิบปีเห็นจะ ได้ แต่ก็ยังถือว่าเป็นคนรุ่นเดียวกัน ผมขอเรียกแกว่าคุณตานิพนธ์ก็แล้วกันนะครับ

“ฟีนุญมีเคยช่วยเหลือให้กำลังใจฉันมามาก ฉันขอตอบแทนที่ด้วยเสียงเพลงก็แล้วกัน หวังว่าเพลงนี้คงจะทำให้พี่รู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นมาบ้างนะ”

เป็นถ้อยคำหนึ่งที่ผู้มาเยือนเอ่ยขึ้นมา

และแล้ว ไวโอลินตัวน้อยก็กลับเข้ามาอยู่ในมือของชายชราอีกครั้ง
คุณตานิพนธ์เริ่มบรรเลงบทเพลงอีกครั้งหนึ่ง เสียงหวานๆ ใสๆ ของไวโอลิน
ทำให้ผมผ่อนคลายจนเกือบจะหลับกลับไป แต่ยังหรรอครับ ผมยังอยากฟัง
เรื่องราวของคุณนิพนธ์ต่อไป แต่คงจะต้องรอให้บทเพลงนี้จบลงเสียก่อน ตอนนี้
พักฟังเพลงกันก่อนนะครับ



บทที่ ๑

กำลังใจในยามยาก



บ้านทุ่งโสนกับบ้านหนองนกแก้วอยู่ไม่ไกลกันนัก ผู้คนจากสองหมู่บ้านมักไปมาหาสู่กันเสมอ คุณตานิพนธ์คบหาสนิทสนมกับปู้ญญี่มาตั้งแต่สมัยที่ทั้งคู่เริ่มเป็นหนุ่ม บ้านของปู้ญมีทำอะไรทำนา ส่วนทางบ้านของคุณตานิพนธ์เป็นตระกูลนักดนตรีไทย บรรดาพ่อแม่พี่น้องของคุณตาล้วนแต่มีฝีมือทางนี้กันทุกคน สมัยคุณตายังหนุ่มนั้น ช่วงหน้างานซุกมีงานหางานจ้างมากมาย คุณตานิพนธ์เล่าว่า บรรดาสมาชิกในครอบครัวแทบไม่ได้พักผ่อน ต้องยกวงเดินทางขึ้นบ้านเหนือล่องบ้านใต้ตระเวนไปตามบ้านเจ้าภาพ ฝีมือทางซอของคุณตานิพนธ์ทั้งซอด้วงและซออู้เป็นที่ดีใจของทั่วไป ตระกูลนี้ประกอบอาชีพทางดนตรีไทยมานาน ต่อมาคุณตาเกิดสนใจการเล่นไวโอลิน ที่บ้านหนองนกแก้วกับบ้านหนองโสนไม่มีครูสอน คุณตานิพนธ์ก็เลยเดินทางเข้ากรุงเทพฯ ไปฝากตัวเป็นศิษย์ของนักไวโอลินมีชื่อ ร่ำเรียนอยู่หลายปี ด้วยความขยันหมั่นฝึกซ้อม จนมีฝีมือเข้าชั้นที่เมืองหลวงมีงานมากกว่า คุณตานิพนธ์ก็เลยสนุกสนานเพลิดเพลินกับการเล่นดนตรีอยู่ที่กรุงเทพฯ จนแทบไม่ได้กลับบ้านทุ่งโสน ต่อมาคุณตาที่แต่งงานมีครอบครัวกับสาวชาวกรุง ปักหลักทำมาหากินอยู่เมืองหลวง นานๆ ครั้งจึงจะได้กลับมาเยี่ยมบ้านเดิม

“เจ้านิพนธ์มันศิลปิน เล่นดนตรีไทยก็ยอด หันไปเล่นดนตรีสากลก็มีฝีมือเยี่ยม เสียอย่างเดียว พอเก่งแล้วก็ติดลมลึ้มบ้าน มัวไปหลงแสงสีเสียนานกว่าจะกลับมาอีกทีก็ตอนแก่ เขี้ยวเล็บกร่อน แถมเรี่ยวแรงก็ไม่ค่อยจะมี”

ปู้ญี่ของผมหยอกสหายเก่าเล่นแบบเจ็บๆ แต่คุณตานิพนธ์ก็ไม่ถือโกรธ พลังหัวเราะอารมณ์ดีตอบว่า

“ฉันก็กลับมาแล้วนี่นา ถึงเรี่ยวแรงจะถดถอยน้อยลง แต่ฝีมือความรู้ทางดนตรีฉันยังมีอยู่เยอะแยะเต็มพุง ตั้งใจว่าจะมาถ่ายทอดให้ลูกหลานบ้านเราได้เรียนรู้กันต่อไป”

จากนั้นสองผู้เฒ่าก็พูดคุยรำลึกความหลังกันอย่างมีความสุข โดยมีผม เป็นร่วมสนทนาด้วยอีกหนึ่งคน

คุณตานิพนธ์เล่าให้ผมฟังว่า เมื่อราวๆ หกปีที่แล้ว ภรรยาที่อยู่กินด้วยกันมานานถึงแก่กรรมลงด้วยโรคมะเร็ง บรรดาลูกสาวลูกชายของคุณตานิพนธ์ ต่างก็แต่งงานแยกครอบครัวออกไปจนหมด คุณตาก็เลยเหงา แต่ที่บ้านทุ่งไสนั้นยังคึกคักเพราะมีลูกหลานสืบต่อตระกูลดนตรีไทยอยู่มากมาย คุณตาก็เลยตัดสินใจขายบ้านที่กรุงเทพฯ กลับมาใช้ชีวิตบ้านปลายที่บ้านเกิด คุณตาดั้งใจว่าจะกลับมาเป็นครูสอนไวโอลินยังถิ่นเดิม ได้ข่าวว่า ตอนนี้โรงเรียนดนตรีเล็กๆ ที่บ้านทุ่งไสน์เริ่มมีนักเรียนมาขอเรียนดนตรีกันมากขึ้น ผมคิดว่าคุณตานิพนธ์น่าจะ เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขมากเป็นแน่ เพราะได้กลับมาอยู่บ้านเกิดที่คุ้นเคย มีหลานๆ ไกล่ซิด และได้ทำงานที่รัก แต่เมื่อผมถามเอ่ยปากเรื่องคิดอยู่ คำตอบที่ผมได้รับกลับเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

“เรื่องชีวิต เรื่องโชคชะตา มันไม่แน่นอน มันไม่เป็นเหมือนที่เราคิดเราฝันไว้เสมอไปหรอกนะหลานก่อนดิน” คุณตายิ้มเศร้าๆ ก่อนจะเล่าต่อไปว่า



คุณตากลับมาอยู่ที่บ้านทุ่งโสนอย่างมีความสุขอยู่ระยะหนึ่ง ตอนนั้น ร่างกายไม่ส่งสัญญาณเตือนอะไรเลยว่าจะเจ็บป่วย แต่อยู่มาวันหนึ่ง คุณตาก็กินอาหารปวดขา ปวดเข่า ปวดน่องเอามากๆ เดินนิดเดินหน่อยก็ปวด นอนเฉยๆ ก็ปวด กินยาแก้ปวดก็ไม่หาย ร่างกายก็อ่อนเพลียมาก คุณตาก็กินยาลดไข้ไปหาหมอ เล่าอาการให้ฟัง หลังจากที่คุณหมอมองร่างกายดูแล้ว ก็พบว่า ขากับหัวเข่าของคุณตาเป็นปรกติดี คุณหมอมองถามต่อว่าคุณตาเป็นเบาหวานหรือเปล่า เรื่องนี้คุณตาตอบหมอไปว่า

“ไม่รู้ครับ ผมไม่เคยตรวจเลย ไม่ทราบจริงๆ” คุณหมอก็กินยาส่งให้คุณตากลับมาตรวจเลือดในวันรุ่งขึ้น

วันรุ่งขึ้น เมื่อผลตรวจเลือดออกมา ปรากฏว่าคุณตามีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมาก คุณตาบอกกับผมว่า

“หมอบอกว่าตามีน้ำตาลในเลือดสูงตั้ง ๒๓๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตาก็ไม่ค่อยจะเข้าใจหรอก แต่คิดว่าคงจะน่ากลัวเอากการ คุณหมอบอกว่าแต่นี้ต่อไปให้ระวังเรื่องอาหารการกิน ตาก็เลยต้องหยุดดื่ม น้ำอัดลมของโปรดที่ชอบมาตั้งแต่สมัยหนุ่มๆ ขนมหวานตาก็พยายามกินให้น้อยลง”

“น้ำตาลในเลือดของคุณตาลดลงมาในระดับปรกติหรือเปล่าครับ” ผมถามด้วยความอยากรู้ คุณตานิพนธ์เล่าต่อไปว่า

“ก็ลดลงมาบ้าง แต่ก็ยังไม่น่าพอใจนัก ตรวจเลือดอีกหลายครั้ง ผลน้ำตาลในเลือดของตาก็ยังไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ดี” คุณตาหยุดพักจิบน้ำดื่มไปเตย แก่กระหายก่อนที่จะถ่ายทอดเรื่องราวความทุกข์ในครั้งนั้นต่อไป

คุณตาเล่าว่า ในตอนนั้นเฝ้าแต่นึกโมโหตัวเองที่ไม่ได้เอาใจใส่เรื่องสุขภาพของตัวเองมาเสียตั้งแต่เนิ่นๆ คุณหมอบอกว่า เบาหวาน เป็นโรคที่ไม่ปรากฏอาการ ผู้ที่เป็นโรคนี้จะดูแข็งแรงเหมือนคนทั่วไป จนกว่าจะมีอาการมาก ต้องไปหาหมอเมื่อไร นั่นแสดงว่าเป็นมากแล้ว

“ตากลัวมาก กลัวว่าจะต้องตัดขา กลัวตาจะบอด ถ้าพิจารณาตอนแคงจะลำบากน่าดู ตาห้อแต่มาออกยากจะตาย แต่ก็มีคนคนหนึ่งที่มาช่วยให้คำปรึกษา ทำให้ตามีกำลั้งใจ อึดสู้ขึ้นมาอีกครั้ง ในที่สุดตาก็สามารถคุมน้ำตาลในเลือดจนอยู่ในระดับที่น่าพอใจได้”

“ใครกันครับที่เป็นที่ปรึกษาให้กับคุณตา” ผมรีบถาม

“ก็ปู่บุญมีของหลานยังงี้ละ” คุณตาตอบทันที

เมื่อได้รู้ข่าวคราวความเจ็บไข้ของเพื่อนรุ่นน้อง ปู่มีของผมก็รีบรุดไปเยี่ยมเยียนในทันที ปู่แนะนำว่า นอกจากกินยาตามที่หมอลั้ง หลีกเลี้ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง คนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานต้องออกกำลังกายด้วยจึงจะคุมน้ำตาลในเลือดได้

“คำแนะนำและกำลั้งใจที่ปู่ของหลานมอบให้ช่วยให้ตากลับมามีความสุขอีกครั้ง” คุณตานิพนธ์กล่าวชื่นชมปู่มีของผมก่อนที่จะเล่าต่อเรื่องราวไปว่า

เมื่อเห็นเพื่อนรุ่นน้องมีทุกข์ ปู่มีก็เดินทางไปเยี่ยมคุณตานิพนธ์เป็นประจำสม่ำเสมอ ทุกๆ เช้า ปู่มีของผมจะชักชวนให้คุณตานิพนธ์ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายด้วยวิชาฤๅษีตัดตนหลังจากนั้นก็ออกกำลังกายด้วยการรำกระบอง นอกจากเรื่องออกกำลังกาย ปู่มียังแนะนำสมุนไพรพื้นบ้านที่มีสรรพคุณในทางลดน้ำตาลในเลือดให้คุณลุงนิพนธ์ได้รู้จักอีกด้วย ทุกวันนี้ แกงจืดผักตำลึงกับมะระขี้่นกหลวงจิ้มน้ำพริกกลายเป็นอาหารจานโปรดของคุณตานิพนธ์ไปแล้ว

หลังจากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาเป็นปี ควบคุมอาหารเคร่งครัด กินยาตามที่หมอลั้ง ผลการตรวจน้ำตาลในเลือดของคุณลุงนิพนธ์ก็อยู่ในเกณฑ์ที่ีระดับน้ำตาลในเลือดของตาไม่เกิน ๑๒๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ทุกวันนี้ นอกจากจะกลับมาสอนคนตรีให้กับลูกศิษย์ลูกหาได้ตามปรกติ คุณนิพนธ์ตัยังได้ช่วยเหลือผู้ป่วยเบาหวานคนอื่นๆ โดยทำหน้าที่เลี้ยงให้คำแนะนำคนไข้ที่มี

ปัญหาเดียวกันที่คลินิกผู้ป่วยโรคเบาหวาน นอกจากจะได้รับฟังประสบการณ์ที่มีค่า ผู้ป่วยในโรงพยาบาลก็มักจะได้ฟังเสียงเพลงจากไวโอลินแสนหวานเป็นของแถมอีกด้วย

“ที่บุญมีเคยให้กำลังใจฉันมาแล้ว คราวนี้ถึงตาฉันตอบแทนที่ด้วยเสียงเพลงบ้างนะ” คุณตานิพนธ์กล่าวกับปู่ก่อนที่จะบรรเลงเพลงต่อไปจนเย็นย่ำค่ำมืด

น้ำสมชายอาสาเป็นผู้ขับรถไปส่งคุณตานิพนธ์ที่บ้าน โดยมีผมขอติดตามไปด้วย ผมยังจำคำพูดของคุณตาที่พูดกับผมและน้ำสมชายระหว่างทางกลับบ้านได้ดี คุณตาพูดว่า

“ตาโชคดีที่มีเพื่อนคอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ บุญมีก็โชคดีที่มีลูกหลานคอยดูแล สงสารแต่คนแก่อีกมากมายที่ลูกหลานไม่เคยมาใส่ใจสนใจ ยังมีคนคนแก่อีกมากมายที่ยังไม่ไม่เคยได้รับการตรวจสุขภาพหรือว่าทำการตรวจเลือดเลย พวกนี้น่าสงสาร เพราะพวกเขาไม่มีโอกาสรู้เลยว่าโรคภัยอะไรแฝงอยู่ในตัว”

ก่อนนอนคืนนั้น เสียงแหว่หวานของไวโอลินยังก้องอยู่ในหัว ผมคิดทบทวนเรื่องราวของมิตรภาพระหว่างปู่ของผมกับตานิพนธ์ที่ได้รับรู้ในปายวันนี้ เป็นอีกตอนหนึ่งที่ผมจะต้องบันทึกไว้ด้วยความประทับใจ



บทที่ ๑

หุงข้าว ต้มแกง



เมื่อเห็นว่า อากาศบาดเจ็บของผู้เป็นพ่อไม่มีอะไรที่น่าเป็นห่วง ลูกๆ ของปู้ก็ตัดสินใจว่า ได้เวลาแยกย้ายกันกลับบ้านเสียที วันสุดท้ายก่อนกลับ ย่ามาออกความคิดว่า นานๆ ครั้งพวกเขา ลูกๆ จะกลับมาอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา แบบนี้ ก่อนจะแยกย้ายกันไปทำมาหากิน ควรจะจัดงานเลี้ยงแบบกันเอง ชักชวนเพื่อนบ้านมากินข้าวกลางวันกันให้ครึกครื้นก็น่าจะเป็นการดี

“เยี่ยมไปเลย งานนี้จะได้อยู่กับเพื่อนเก่ากันให้สนุกไปเลย” น้ำสมศักดิ์ คนชอบสังสรรค์รีบตอบรับทันที

“งานนี้ฉันขออาสารับหน้าที่ทำปลาเผาเกลือเป็นกับแกล้มให้เอง” น้ำสมศักดิ์คนชอบดื่มพูดต่อด้วยอากาศใจจนย่ามาต้องปรามว่า

“เบาๆ หน่อยเจ้าศักดิ์ งานนี้เลี้ยงข้าวเป็นหลัก ไม่หนักเรื่องเหล้า อย่าเที่ยวไปชวนคนอื่นเขากินเหล้าเมายาให้มันมากนัก”

เสียงดุของย่าทำเอาน้ำสมศักดิ์เสียบไปพักใหญ่ แต่ผมคิดว่า งานนี้คงห้ามแกไม่ได้หรอกครับ

เช้าวันนั้น หลังจากอิมอร้อยกับข้าวต้มปลาฝีมือย่ามา บรรดาลูกหลาน ของปู้กับย่าต่างพากันแยกย้ายไปหาซื้อกับข้าวกับปลา ใครนึกอยากจะทำอะไร ก็ซื้อหาทำมาปรุงได้ตามสะดวกใจ ส่วนใครที่ไม่ได้ออกไปตลาดก็เข้าครัวช่วย ย่ามาหุงข้าวต้มแกกันครึกครื้นสนุกไป

“ก่อนดินเฮ้ย! รีบไปช่วยเจ้าสมศักดิ์ทำปลาที่ เสร็จแล้วรีบไปเก็บใบยอมา ด้วย วันนี้ย่าจะแกงอ่อมใบยอใส่ปลาตุ๋น”

พอได้ยินคำสั่งผมก็ไม่รอช้ารีบกุลีกุจอไปช่วยน้ำสมศักดิ์ในทันที นึกอยู่ในใจว่า นานๆ จะได้กินกับข้าวฝีมือย่ามาเสียทีวันนี้จะกินเสียให้สมอยากไปเลย เมื่อวานนี้พ่อผมวิดบ่อได้ปลาหลายอย่างก็เลยเอามาฝากย่า นอกจากปลาตุ๋น ผมยังเห็นปลาช่อนกับปลาหมออีกหลายตัว ยังไม่รู้ว่าย่าจะทำเป็นกับข้าว ชนิดไหน แต่ที่แน่ๆ อร่อยทั้งนั้น

วันนี้บ้านของย่ามีสมาชิกใหม่มาเป็นลูกมือช่วยย่าทำครัวด้วยอีกคนหนึ่ง น้ำดวงเดือนนั่นเอง น้ำดวงเดือนเป็นแฟนของน้ำสมชายครับ น้ำดวงเดือนกำลังช่วยย่ามาตักน้ำพริกโขลกเครื่องแกงอยู่ในครีว มีน้ำสมชายกำลังนั่งชูดมะพร้าวอยู่ใกล้ๆ ย่ามาพูดคุยกับน้ำดวงเดือนอย่างมีความสุข ผมคิดว่าย่ามาคงจะถูกอกถูกใจว่าที่ลูกสะใภ้คนนี้อยู่ไม่น้อยเพราะน้ำดวงเดือนนอกจากจะสวยน่ารัก ช่างพูดช่างคุยอัธยาศัยดี ยังทำครัวเก่งอีกต่างหาก เรื่องนี้ย่ามาชอบมากเลยครั้



ผมรีบเข้าไปเก็บใบยอในสวน เจอน้ำสมจิตกับน้ำสมใจกำลังตัดเลือกตัดหัวปลีอยู่พอดี คุยกับย่าปลุกกล้วยน้ำว้าเอาไว้เยอะ กำลังออกปลีงามๆ ทั้งนั้น วันนี้คงได้กินยำหัวปลีแน่

เสียงตำน้ำพริกโขลกเครื่องแกง เสียงชูดมะพร้าว เสียงดับ เสียงหัน ผ่านไปได้ครู่ใหญ่ หลังจากช่วยกันคนละไม้ละมือ ตามคำบัญชาของย่ามา ไม่นานนัก กลิ่นพริกแกงหอมพุ่งโชยไปทั่วแข่งกับกลิ่นปลาเผาฝีมือน้ำสมศักดิ์ ใกล้หม้อกลางวันแล้ว หลายคนเริ่มหิว กับข้าวของย่าเสร็จแล้ว น้ำสมนึกกับน้ำสมปองซื้อของกินมาเพิ่มหลายอย่าง ได้เวลาดั่งสำหรับกันเสียที

เมนูรสเลิศในวันนั้นได้แก่ แกงอ่อมปลาตุกใส่ใบยอ กินกับข้าวก็ได้ ราดเส้นขนมจีนก็ดี ย่าปรุงใส่กะทิไม่มากนัก แต่ค่อนข้างเผ็ดอยู่สักหน่อย แต่ก็มี ต้มส้มปลาหมอนา รสเปรี้ยวเค็มกำลังดีไว้ชดคล่องคอ ถัดจากประเภทต้มแกงก็มี ยำหัวปลีฝีมือน้ำสมจิตกินเล่นๆ อร่อยดี ส่วนน้ำสมใจแสดงฝีมือตำน้ำพริก สะเดาน้ำปลาหวาน

ของที่น้ำสมนึกกับน้ำสมปองซื้อมานั้น เท่าที่เห็น ก็เป็นพวกอาหารทะเล แซ่แซ่กับพวกไส้กรอกนานาชนิด ทั้งคู่คงจะหาซื้อหามาจากห้างสรรพสินค้าในตัวจังหวัดเป็นแน่ พอมาถึงทั้งคู่ก็รีบหายเข้าไปสมทบกับน้ำสมศักดิ์ที่ในครัวทันที แม้ถูกย่ามาปรามเอาไว้ก็ตาม แต่น้ำสมนึกกับน้ำสมปองก็คงจะแอบซื้อเหล่าซื้อ เบียร์กลับมาฝากน้ำสมศักดิ์จนได้ละครับ

ไม่นานนักเพื่อนบ้านหลายคนก็มาตามคำเชิญ แม่ของผมมีข้าวหม้อแกง หม้อมาสมทบ พ่อของผมทำน้ำกระเจียบหม้อใหญ่มาร่วมวงด้วย ลุงข้างกับน้ำสิงห์คนชอบดื่มไม่พลาดงานนี้อยู่แล้ว ทั้งคู่หิ้วกับข้าวมาร่วมวงด้วย แต่ผมคิดว่าทั้งคู่คงตั้งใจจะนำมาเป็นกับแกล้มเสียมากกว่า เมื่อสมาชิกมาพร้อม ข้าวปลาอาหารอาหารก็เสร็จเรียบร้อย หม้อกลางวันก็เริ่มต้นขึ้น บ่ายวันนั้น บ้านที่เคยเงียบเหงาของปู่มีกับย่ามา วันนี้กลับครึกครื้นสนุกสนาน ต้องนับเป็นงานเลี้ยงที่รื่นรมย์ครั้งหนึ่ง





บทที่ ๑๐

เรื่องครว เรื่องเค็ม



หลังจากอิมหันาสําราญกันเป็นที่เรียบร้อย บรรดาลูกๆ ของปู่กับย่าก็ ชักชวนแขกที่มาร่วมงานเลี้ยงตั้งวงเสวนากันเป็นที่สนุกสนาน พ่อของผมนั่งข้าง ซักชวนปู่มีคุยเรื่องพระเครื่องอย่างออกรส น้าสมจิตกับน้าสมใจกำลังปรึกษากับ แม่ของผมนั่งเรื่องลูกสาวลูกชายที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น ย่ามานั่งคุยกับน้าดวงเดือน อย่างเรื่องกับข้าวกับปลา น้าสมชายคุยโทรศัพท์กับเพื่อนที่กรุงเทพฯ น้าสมนึกกับ น้าสมปองคุยกับเพื่อนบ้านคนอื่นๆ เรื่องทำมาหากิน ส่วนน้าสมศักดิ์นั้นไม่ต้องห่วง เรื่องตั้งวงสนทนาคุยไปดื่มไป เรื่องนี้ น้าสมศักดิ์เขาถนัดนัก ขณะกำลังพูดคุยกัน อย่างออกรสอยู่นั้น จู่ๆ ย่ามาก็หันมาถามพวกเราว่า

“ย่าอยากจะถามพวกเราทุกคนว่า กับข้าวกับปลาที่พวกเรากินกันไป เมื่อตะกี้อร่อยถูกปากดีไหม”

“อร่อยครับ อร่อยค่ะ” ทุกคนในบ้านตอบพร้อมกันโดยไม่ลังเล ย่ามา ยิ้มถามพวกเราต่อไปว่า

“ย่าอยากจะถามพวกลูกๆ หลานๆ ว่า ทั้งกับทั้งแกงที่พวกเรากินกันจน แทะบจะเกลี้ยงหม้อเกลี้ยงไห่นั้น ถ้าหากว่าขาดของสำคัญอย่างหนึ่งไปเสียแล้ว บรรดาข้าวปลาอาหารที่พวกเรากินกันอย่างอร่อยปากอร่อยลิ้นอยู่เมื่อสักครู่นี้ก็ จะกลายเป็นของไม่น่าลิ้มลอง ไม่น่ากิน ต้องเหลือทิ้งมากมาย ใครรู้บ้างว่า ของสำคัญนั้นคืออะไร ช่วยตอบย่าที”

“ฝีมือทำครัวของแม่ครับ ขาดไม่ได้เลย ถ้าไม่ใช่ฝีมือแม่แล้วละก็ รับประทานกับข้าวไม่อร่อยแน่” น้าสมศักดิ์รีบตอบเสียงดังหวังเอาใจย่ามา

“ไม่ต้องมาประจบข้าเจ้าสมศักดิ์ ไข่เสียที่ไหนกันละ ของสิ่งนี้สำคัญ มาก ต่อให้คนที่ฝีมือทำครัวดีแค่ไหนก็ตาม ถ้าขาดของสิ่งนี้ไปก็คงจะหุง ข้าวต้มแกงไม่เป็นรสแนวๆ”

คำพูดของย่ามาสร้างความสงสัยให้กับพวกเราทุกคน ของสำคัญของที่

ยามาว่า มันคืออะไรกันแน่ะ ถึงแม้ว่าจะยังคงงงๆ กันอยู่ แต่พวกเรา ก็ช่วยกันตอบ ผมบอกกับย่าว่า คงจะเป็นเนื้อปลาสดๆ เป็นแน่ที่ทำให้อาหารมื้อนี้อร่อย แต่น้าสมชายบอกว่า น่าจะเป็นกะทิคั้นสดๆ ใหม่ๆ ทั้งหวานทั้งมันมากกว่า ที่เป็นตัวชูรสกับข้าวไทย ช่างฝ่ายน้ำสมจิตกับน้ำสมใจเสนอว่า คงจะเป็นเพราะย่าใช้เครื่องแกงใหม่ๆ มาตำน้ำพริกแกง กลิ่นจึงหอมชวนกินมากกว่าข้าวแกงตามร้าน ส่วนปู่มีก็กลับบอกว่า

“ปู่คิดว่า คงจะเรื่องบรรยากาศเสียมากกว่า นานๆ ได้กินข้าวกินปลา พร้อมหน้าพร้อมตากันแบบนี้ กับข้าวอร่อย มีเพื่อนคุยสนุก มันก็ย่อมเจริญอาหารเป็นธรรมดา”

ความคิดของปู่มี แม้จะฟังเข้าที่ แต่ย่าบอกว่า ยังไม่ถูกต้องนัก พวกเราก็เลยช่วยกันคิดหาคำตอบต่อไป เมื่อเห็นว่าคงจะไม่มีใครตอบถูกเป็นแน่ ยาก็จัดแจงเฉลยว่า

“เกลือ ยังไงเล่า เจ้าเกลือเค็มๆ เม็ดเล็กๆ สีขาว นี้ละคือของสำคัญที่ทำให้อาหารมีรสอร่อยชวนกิน”

คำเฉลยของยามาทำให้พวกเรามีสีหน้างุนงงสงสัย ยามาคงจะสังเกตเห็น ย่าก็เลยขยายความต่อไปว่า



“พวกเจ้าลองคิดดู ปลาเผาเกลือของเจ้าสมศักดิ์ที่ทุกคนกินกันจนเกลี้ยง นั้น ถ้าเป็นเนื้อปลาที่สดชื่น ไม่มีเกลือช่วยชูรส ต่อให้สดแค่ไหน ก็คงไม่ชวนกิน เป็นแน่ ต้มส้มปลาหมอค แกงอ่อมใบยอ ยำห้วปลี สะเดาน้ำปลาหวาน อาหารพวกนี้ ถ้าไม่ได้น้ำปลาดี ๆ ก็ไม่อร่อย ที่นี้เห็นด้วยกับยาร์ยั้ง ย่าคิดว่า เกลือสำคัญที่สุด”

ว่าแล้วยามาก็พูดเรื่องความสำคัญของเกลือต่อไป ผมลองคิดตาม ก็เห็นจริงด้วยตามที่ย่าบอก บรรดาอาหารแปรรูป พวกไส้กรอก เบคอน ที่น้ำสมนึกกับน้ำสมปองซื้อมาจากในเมืองนั้น ถ้าไม่มีรสเค็มเป็นหลักก็คงไม่ได้เรื่องเป็นแน่ มันฝรั่งทอดถุงใหญ่ของลุงช้างกับน้ำสิงห์ ก็ต้องใส่เกลือเหมือนกันนี่นา

ผมคิดต่อไปเรื่อย ๆ อย่างว่าแต่อาหารควาเลย แม้แต่อาหารหวานก็ต้องมีเกลือเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะกล้วยบวชชีกับลอดช่องน้ำกะทิของโปรดของผม อ้อ! น้ำกระเจี๊ยบชุ่มคออีกอย่างหนึ่ง นอกจากรสเปรี้ยวของกระเจี๊ยบรสหวานของน้ำตาล หากขาดเกลือเค็ม ๆ มาช่วยเสริมรสอีกนิดหน่อย น้ำกระเจี๊ยบก็คงจะไม่ใช่เครื่องดื่มสมุนไพรมาน้ำดื่มลงเป็นแน่

คราวนี้วงสนทนาที่ต่างคนต่างคุยเรื่องสรรพเพระก็เปลี่ยนไป คำถามของย่ามาทำให้ทุกคนเปลี่ยนหัวข้อเสวนามาคุยเรื่องเดียวกัน เรื่องเกลือนั่นเอง



บทที่ ๑๑

ขาดไม่ได้



“บรรดาข้าวปลาอาหารทั้งหลาย จะของของชาติไหน ภาษาไหน ลอง ถ้ำชาติเกลือเสียอย่างเดียว มันก็คงไม่เป็นรสเป็นชาติแน่ๆ จริงไหม”

ยามากำลังเพลินติดลม ก็เลยพูดเรื่องความสำคัญของเกลือต่อไปอย่าง ออกรส มีพวกลูกๆ และเพื่อนบ้านนั่งฟังด้วยความเพลิดเพลิน ผมลองคิดตามไปเรื่อย จริงอย่างที่ยามาพูดเสียด้วยสิครับ อาหารฝรั่งต่างชาติจำพวกเบเกอรี่ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นพวกขนมปังนานาชนิด ถ้าไม่ใช่เกลือเป็นส่วนผสมก็คงทำของพวกนี้ไม่ได้เป็นแน่ ยิ่งพวกอาหารอิตาลีจำพวกพาสต้าหรือว่า พิซซ่าด้วยแล้ว ละก็ ของกินพวกนี้ถ้าไม่มีรสเค็มนำหน้าเสียแล้วก็ดูจะแปลกชอบกลอยๆ ยังจำได้ เมื่อครั้งที่ผมได้ไปกินพิซซ่ากับยังเพื่อนร่วมห้อง เจ้าหมอนี่โปรดปรานของกินจำพวกชีสหรือว่าเนยแข็งมาก กินได้กินดีไม่มีเบื่อ กินจนตัวอ้วนกลม ยังบอกผมว่า ชอบรสเค็มๆ มัน ๆ ของอาหารพวกนี้ ถึงจะอ้วนก็ยอม ช้างฝ่ายแจ่มใสกับ ไกล่รุ่งนั้ ทั้งสองคนนี้ก็กลัวอ้วน ทั้งคู่ก็เลยกินชอบกินอาหารญี่ปุ่นมากกว่า แจ่มใสบอกผมว่าชอบกินผักดองแบบญี่ปุ่นกับปลาซาบะอย่างชีวี่ ช้างฝ่ายไกล่รุ่งนั้ นั้นชอบกินซูชิจิ้มกับวาซาบิผสมชีวี่ของญี่ปุ่นที่เรียกว่าไชยุ แต่ที่แน่ๆ ทั้งสองสาวต่างชอบชดชูปเต้าเจี้ยวแบบญี่ปุ่นด้วยกันทั้งคู่ ลองคิดดูแล้วอาหารที่เพื่อนผมชอบนั้น แต่ละอย่างก็ต้องอาศัยเกลือเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น

อ้อ! เกือบลืมไปไปแล้วสิครับ ตอนนี้เป็นเอกเพื่อนผู้ขยันเรียนของผม นอกจะมาช่วยกันสำรวจแจ่มลงปออย่างเอาจริงเอาจัง ตอนนี่เจ้าหมอนี่กำลังฝึกฝนค้นคว้าหาวิธีดองผักแบบเกาหลี เป็นเอกบอกว่าจะทำก็จริงก็ให้อร่อยไม่แพ้ต้นตำรับเลยทีเดียวนั้น ส่วนตัวผมเองนั้น ผมชอบกินปลาเค็มครับ โดยเฉพาะปลาอินทรีเค็มทอดชิ้นโตๆ มีข้าวต้มร้อนๆ ผักกาดดองสักนิด ไข่เค็มสักหน่อย แค่นี้ก็อร่อยแล้วละครับ

ลองคิดดูให้ดี ผมคิดว่า คงไม่มีใคร ไม่กินเกลือ หรือว่าไม่ชอบรสเค็มเป็นแน่ บรรดาขนมกรุบกรอบทั้งหลายที่เด็กๆ ชอบนั้น ถ้าไม่ใช่รสหวาน ก็มักจะ

มีรสเค็ม พวกบะหมี่สำเร็จรูปนานาชนิด ไม่ว่าจะสูตรไหน รสไหน จะเป็นรสหมู กุ้ง ไก่ หรือวุ้นรสต้มยำ ก็ล้วนแต่มีรสเค็มนำหน้าทั้งนั้น ตอนเช้าๆ ที่ร้านกาแฟหน้าหอพัก ผมเห็นลูกค้าที่สั่งไข่วลวกมากินกับกาแฟเป็นมือเช้า ไม่มีใครสักคนเดียวที่จะไม่เหยาะเกลือหรือว่าซอสปรุงรสลงไปไข่วลวก เวลากินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด ไม่ว่าจะเป็นมะม่วงดิบๆ มะขามสด หรือวามะยม ถ้าได้พริกกับเกลือมาช่วยเป็นเครื่องจิ้ม เจ้าผลไม้ที่เปรี้ยวจนเข็ดฟันก็กลับกลายเป็นมีรสอร่อยน่ากินจนได้ ผมเชื่อว่ามนุษย์เราคงจะชอบรสเค็มกันทุกคน ถ้าจะว่าไปแล้ว ไข่เจ้าเกลือเม็ดเล็กๆ สีขาวๆ นับว่าเป็นของคู่ครัวทั่วโลกเลยจริงๆ นะครับ สมัยก่อนที่มนุษย์เรายังไม่รู้จักริธีเก็บของไว้กินนานๆ ด้วยการแช่เย็น ยังไม่มีตู้แช่ ตู้เย็นไว้เก็บอาหาร ก็ได้อาศัยเกลือนี้แหละครับเป็นส่วนสำคัญในการถนอมอาหาร

แต่ที่สำคัญก็คือ ร่างกายของคนเราต้องการธาตุโซเดียมที่มีอยู่ในเกลือเพื่อเอาไปใช้ในปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกาย แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องกินเกลือกันให้มากมายหรอกนะครับ วันละนิดเดียวก็พอ แต่ที่มีปัญหา ก็คงเป็นเพราะว่า เราติดรสเค็มนั่นเอง

“เกลือ มันเป็นของดี ของจำเป็น แต่ไอ้ที่มันมีเรื่องๆ ยุ่งๆ ก็เพราะว่าคนเราชอบกินเค็มกันมากเกินไป ติดในรสเค็ม กินจนเกินขนาดจนมีปัญหาเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ทั้งเจ้าสมนึก เจ้าสมปอง รวมทั้งเจ้าสมศักดิ์ แต่ละคนที่เอ่ยชื่อมา ก็ล้วนแต่มีปัญหาเรื่องนี้กันทุกไช้ใหม่”

เสียงดูๆ เข้มๆ ของยามา ปลุกผมให้ตื่นจากความคิดโดยฉับพลัน ย่าพูดด้วยน้ำเสียงดูๆ ต่อไปว่า

“ข้ามี้ลูกหกคน ตอนนี้เป็นโรคความดันโลหิตสูงไปเสียแล้วสามคน ได้ยินหมอเขาบอกว่า คนเรา ถ้ามีโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในตัว มันก็เสี่ยงที่จะเป็นโรคอื่นๆ ตามมาได้อีกหลายโรคอยู่น่า ไม่ว่าจะโรคริดไโต โรคหัวใจ หรือว่าโรคเบาหวาน ข้ามั้นแก่แล้วจะอยู่ได้อีกนานแค่ไหนก็ไม่รู้ ก็ได้แต่หวังลูก

แต่ละคนต่างก็มีครอบครัวมีลูกมีเต้าที่ต้องคอยดูแล ถ้าเป็นอะไรไปพวกหลานๆ จะลำบาก พวกเจ้าทุกคนควรระวังตัวเอาไว้บ้าง โดยเฉพาะเจ้าสมศักดิ์ที่หัดออกกำลังกายเสียบ้าง พงษ์นี่ออกมาตั้งเยอะแล้ว”

น้ำสมนึก น้ำสมปอง และน้ำสมศักดิ์ แต่ละคนต่างนั่งก้มหน้าฟังผู้เป็นแม่อบรมด้วยความสงบเสียงม ผมนั่งคิดด้วยความสงสัย ในกรณีของน้ำสมศักดิ์นั้น ผมไม่ตั้งใจสงสัยอะไรนัก เพราะตัวของแกอ้วนกลม แถมยังชอบกินชอบดื่ม คงไม่แปลกถ้าแกจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากการปฏิบัติตัว แต่สำหรับน้ำสมนึกกับน้ำสมปองนี่สิครับ ผมยังสงสัยอยู่ เพราะทั้งคู่ก็ดูสุขภาพดี ไม่อ้วนลงพุง ไม่น่าจะมีปัญหาเรื่องนี้เลย

“เจ้าสมนึกก็อย่าเอาแต่ใจร้อน ซี้โมโหให้มากนัก ส่วนเจ้าสมปองเวลามีปัญหาก็อย่าเก็บมาคิดให้มันเครียดจนกินไป ประเดี๋ยวความดันมันจะขึ้นสูงมากไปจนอันตราย”

“ครับแม่ ต่อไปนี้ผมจะพยายามระมัดระวังเรื่องสุขภาพให้มากขึ้น จะดื่มให้น้อยลง ไม่เป็นคนซี้หงุดหงิดอีกแล้วครับ”

เสียงลูกชายทั้งสามคนของย่ามาตอบรับอย่างพร้อมเพรียง จริงด้วยสิครับเกือบลืมไปผมเคยได้ยินคุณหมอพูดว่า นอกจากเรื่องอาหารการกิน การกินเค็มมากๆ เรื่องของอารมณ์ เรื่องความเครียดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้เหมือนกัน

“แหมตั้งแต่ทางการเขามาทำการสำรวจเรื่องสุขภาพของชาวบ้านหนองนกวิกเมื่อหลายปีก่อน ดูท่าว่าแม่ของพวกเจ้าเขาจะตื่นตัวแข็งขันใส่ใจเรื่องดูแลสุขภาพขึ้นเอาหลายๆ เลยเชียวนะนี่ เดียวนี้วันๆ ไม่อยู่ติดบ้าน เมื่อสองวันก่อนโน้นก็เป็นตัวตั้งตัวตีชักชวนพวกแม่บ้านให้ปลูกพืชสมุนไพรเอาไว้ใช้เอง ต้องยอมรับว่า แม่บุญมาของฉันเป็นนักกิจกรรมตัวยงเลยทีเดียว อย่าทำงานนอกบ้านจนลืมนวดคนในบ้านเสียละ”

ปฐมีหันไปพูดกับหยอกเข้ายามาอย่างอารมณ์ดี คำพูดของปฐทำให้ผม
นึกขึ้นได้ถึงเหตุการณ์เมื่อหลายปีก่อน ตอนนั้นผมยังเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย จำ
ได้ว่า ในตอนนั้นมีหน่วยงานของทางราชการจากกระทรวงสาธารณสุข ได้มอบ
หมายให้หน่วยงานในสังกัดดูเหมือนจะชื่อว่า สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขออก
ทำการสำรวจสภาวะสุขภาพประชาชนไทย หน่วยงานนี้ออกเดินทางไปหลาย
จังหวัดในประเทศไทย เพื่อออกไปทำการตรวจร่างกายของประชาชน พวกเขา
อยากรู้ว่า ประชาชนไทยเรานั้นมีปัญหาสุขภาพเรื่องอะไรกันบ้าง จำได้ว่า ใน
ครั้งนั้น มีคุณหมอ มีพยาบาลคณะหนึ่งเดินทางมายังหมู่บ้านหนองนกวิก มี
ชาวบ้านจำนวนหนึ่งได้เข้ารับการตรวจร่างกายด้วยเหมือนกัน ผมคิดว่า การ
ออกสำรวจของนักวิชาการจากกระทรวงสาธารณสุขในครั้งนั้น พวกเขาคงจะได้
ข้อมูลอะไรไปพอสมควร คนที่จะให้คำตอบเรื่องนี้ได้ดีที่สุดก็คือแฟนสาวของน้ำ
สมชายที่ชื่อว่าน้ำดวงเดือน เพราะน้ำดวงเดือนทำงานเป็นนักข่าวสายสาธารณสุข
อยู่ที่หนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง ผมก็เลยรีบหันไปตามน้ำดวงเดือนเรื่องนี้ทันที น้ำดวง
เดือนก็ได้ให้คำตอบเรื่องนี้ว่า

การมาเดินทางมาเยือนหมู่บ้านหนองนกวิกของนักวิจัยจากกระทรวง
สาธารณสุขในครั้งนั้น เป็นส่วนหนึ่งของโครงการสำรวจที่มีชื่อว่า การสำรวจ
สภาวะสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ชาวบ้านหนองนกวิกนับเป็น
กลุ่มตัวอย่างกลุ่มหนึ่ง เป็นตัวแทนของคนไทยทั่วประเทศ ครั้งนั้น เป็นการออก
สำรวจเก็บข้อมูลเป็นครั้งที่สาม

“การออกสำรวจสุขภาพในครั้งนั้น หลังจากที่พวกนักวิชาการได้ออก
เดินทางเก็บข้อมูลไปหลายจังหวัด ได้ทำการตรวจร่างกาย ทำการเจาะเลือด
ทำการซักประวัติ พวกเขาก็พบว่า คนไทยในแต่ละช่วงอายุมีปัญหาสุขภาพ
หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ปัญหาเรื่องไข
มันในเลือดสูงก็มีอยู่ไม่น้อย ผู้สูงอายุก็ต้องได้รับการดูแลให้มากขึ้น”

ต้องนับว่าการออกสำรวจสุขภาพของประชาชนไทยที่ผ่านมานั้น เป็นโครงการที่ดีมากเลยทีเดียว เพราะทำให้คุณหมอ พยาบาล นักวิชาการด้านการแพทย์และสาธารณสุขมีข้อมูลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บมากเพียงพอ เมื่อเรามีข้อมูลมากพอ เวลามีปัญหา เราก็สามารถรับมือได้ หรืออย่างน้อย ก็อาจทำให้ชาวบ้านบางคนเกิดความตื่นตัวเรื่องสุขภาพของตัวเอง และคนในสังคม ตัวอย่างเช่น ยามาของผมนี่เอง แต่คิดดูอีกทีหนึ่ง คนไทยมีอยู่ตั้งมากมาย การออกสำรวจเพียงสามครั้ง จะได้ข้อมูลเพียงพอหรือ

“อย่าเป็นห่วงกังวลไปเลย ก้อนดิน โครงการนี้ยังไม่สิ้นสุดลงหรือตอนที่เรากำลังคุยกันอยู่ ตอนนี้พวกนักวิชาการทั้งหลายกำลังเดินทางไปหลายๆ จังหวัดทั่วประเทศไทย พวกเขาออกไปสำรวจ ไปเก็บข้อมูลเรื่องสุขภาพของคนไทยอีกครั้งหนึ่ง ตอนนี้โครงการสำรวจสุขภาพประชาชนด้วยการตรวจร่างกายซึ่งดำเนินการโดย สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย กำลังดำเนินงานอีกครั้ง คราวนี้เป็นครั้งที่สี่ เมื่อการสำรวจครั้งนี้สิ้นสุดลง น่าคิดว่าพวกเขาจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นอีกเยอะเลย”

คำตอบของนำดวงเดือนทำให้ผมสบายใจขึ้นอีกมาก คราวนี้หัวข้อสนทนาก็เปลี่ยนไป จากเรื่องเกลือ เราก็หันมาคุยกันเรื่องสุขภาพ เราคุยกันด้วยความเพลิดเพลินจนถึงเวลาเย็น แผลงปอดตัวโตตัวหนึ่งบินกำลังบินล่อแสงแดดยามเย็น ทำให้คิดถึงโครงการสำรวจแมลงปอของผมที่ยังค้างอยู่ กลับมาที่หนอนกกวกักเสียหลายวัน ตอนนั้นเพื่อนๆ ที่กรุงเทพฯ คงกำลังรวมกลุ่มกลับไปร่วมทีมสำรวจอยู่เป็นแน่ พูดถึงเพื่อน ก็พอดีผมมองเห็น เจ้าจุก กับ เจ้าก้าน เพื่อนสนิทตั้งแต่สมัยเด็กๆ ซี่รถจักรยานยนต์มาหยุดอยู่ที่หน้าบ้าน เจ้าสองคนนี่คงจะมาชวนผมไปเที่ยวเป็นแน่ เห็นทีจะต้องไปพบกับเพื่อนเก่าสักหน่อยนะครับ





บทที่ ๑๒

คำคืนที่บ้านเกิด



เจ้าจุกกับเจ้าก้านเดินขึ้นบ้านมาขออนุญาตพอกับแม่ของผม เพื่อนทั้งสองคนบอกว่า นานๆ ครั้งผมจะกลับบ้านสักหนหนึ่ง ก็เลยตั้งใจจะมาชวนผมเข้าไปเที่ยวสักหน่อย เจ้าจุกบอกกับแม่ผมว่า จะขับรถจักรยานยนต์ด้วยความระมัดระวัง ไม่ขับรถเร็วเกินไป ฝ่ายเจ้าก้านก็สัญญากับพ่อของผมว่า จะไม่เที่ยวซุกซนไกลไปไหนไกล จะรีบพามาส่งถึงบ้านไม่เกินสี่ทุ่ม หลังจากตกปากรับคำกันเป็นที่เรียบร้อย เจ้าก้านกับรถคู่ใจก็ออกวิ่งนำหน้า ส่วนผมก็ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์คันเก่งของเจ้าจุกวิ่งปร๋อตามไปทันที จุดมุ่งหมายของเราก็คือหนองนกวิก

เจ้าจุก กับ เจ้าก้านดูเปลี่ยนไปมาก ทั้งคู่ดูเป็นผู้ใหญ่ขึ้น อาจจะเป็นเพราะว่าทั้งคู่เรียนจบและเริ่มต้นทำงานแล้ว เจ้าจุกจบด้านอาชีวศึกษาตอนนี้งานเป็นพนักงานบริษัทอยู่ในตัวจังหวัด ได้ข่าวว่าเป็นพนักงานหนุ่มไฟแรงที่ขยันขันแข็งมาก ฝ่ายเจ้าก้าน หลังจากจบวิทยาลัยเกษตรกรรมก็ได้มาช่วยครอบครัวดูแลงานไร่งานนา ช่วยผ่อนแรงผู้เป็นพ่อไปได้มาก ส่วนผมยังต้องเรียนอีกสองปีถึงจะสำเร็จการศึกษาออกมาทำตามความฝันของตัวเองได้

เดินทางกันเพียงชั่วครู่ พวกเราก็มาถึงที่หมาย เมื่อเปรียบเทียบกับสมัยที่ผมกับเพื่อนรักทั้งสองยังอยู่ในวัยเด็ก หนองนกวิกวันนี้ดูเปลี่ยนไปมาก รอบหนองน้ำที่เคยเต็มไปด้วยดงต้นกกถูกถางจนเตียนโล่ง มีร้านอาหารที่ถูกปลูกสร้างขึ้นมาเป็นเพิงเล็กๆ จำนวนมากเกิดขึ้นมารายรอบหนองนกวิก มีผู้คนมากมายเดินทางมายังหนองน้ำแห่งนี้ พวกเขาไม่ได้มาเฝ้าดูชีวิตธรรมชาติของฝูงนกนานาพันธุ์ หากแต่คนพวกนี้มาเพื่อลิ้มรสอาหาร บ้างก็มาเพื่อร้องเพลงตามร้านคาราโอเกะที่อยู่รายรอบบึง อนิจจา ธรรมชาติสวยงามของหนองน้ำประจำหมู่บ้าน

กลายเป็นเพียงแค่ส่วนประกอบของการสรรเสริญเสียแล้วหรือนี้
ผมนึกถึงบรรดานกใหญ่่น้อยที่อาศัยหนองนกวัคเป็นที่อาศัย ไม่นานนัก เมื่อถิ่น
อาศัยถูกรบกวนมากขึ้น ในไม่ช้า พวกมันก็คงจะทิ้งถิ่นอพยพหนีหายไปกันจน
หมดเป็นแน่

เจ้าจุก กับเจ้าก้าน พาผมไปนั่งที่ร้านอาหารร้านหนึ่ง มีลูกค้านั่งเต็มอยู่
แล้วหลายโต๊ะ

“ร้านนี้วิวดีนะ เรากับเจ้าก้านชอบพาเพื่อนมานั่งอยู่เป็นประจำ อาหาร
เขาก็รสเยี่ยม ก่อนดินอยากกินอะไรสั่งได้เต็มที่เลย วันนี้เราสองคนเลี้ยงเอง”
เจ้าจุกอวดสรรพคุณของร้านอาหาร



“กินอิ่มแล้วอยากจจะร้องเพลงก็ได้เนะ แถวนี่เขากำลังนิยมร้องคาราโอเกะกัน” เจ้าก้านชักชวนบ้าง

เมื่อเห็นว่าผมคงกำลังจูงงกับสภาพของหนองนกกวักที่เปลี่ยนไป ก็เลยได้แต่นั่งเฉยๆ เพื่อนทั้งสองคนไม่รอช้าจัดแจงสั่งอาหารและเครื่องดื่มทันที ผมก็เลยได้รู้ว่า ตอนนั้ ทั้งเจ้าก้าน และเจ้าจุก ทั้งคู่ต่างหันมาเป็นผู้ที่นิยมการดื่มเบียร์ไปเสียแล้ว

“ก่อนดิน บรรยากาศดี” แบบนี้ มันต้องดื่มกันหน่อย ถ้านายไม่ชอบเบียร์ จะลองเหล้าบ่ันก็ได้เนะ เราจะสั่งให้เอง รับรองกินง่าย ไม่บาดคอ” ทั้งสองคนชักชวนผมล้้มลองเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยไม่รอช้า

ผมต้องรีบหันไปบอกเพื่อนรักว่าขอเป็นน้ำอัดลมดีกว่า ทั้งคู่บ่ันนิดหน่อย แต่ก็ไม่ว่าอะไร ระหว่างนั่งดื่มกินพูดคุยกันนั้น ลูกค้าเริ่มทยอยเข้ามาเรื่อยๆ ผมสังเกตเห็นพบว่า ลูกค้าที่เป็นผู้หญิงจะนิยมดื่มเหล้าบ่ันกันมาก อาจจะเป็นเพราะว่าเจ้าเครื่องดื่มชนิดนี้ มีการผสมน้ำหวานบ้าง น้ำผลไม้บ้าง ทำให้ดื่มได้ง่าย อีกทั้งยังมีสีสันสดสวยน่าดื่ม ก็เลยล่อใจให้ชวนล้้มลอง แต่ที่ผมเห็น ลูกค้าที่เป็นสุภาพสตรีหลายคนเหมือนกันที่ดื่มเบียร์

นั่งดื่มกันมาล้้มครู่ใหญ่ ผมดื่มน้ำอัดลมไปพอสมควร ก็เลยต้องขอตัวไปเข้าห้องน้ำ ระหว่างเดินไปที่ห้องสุขาที่ปลูกยี่นล้้าลงไปหนองน้ำ ผมก็มองเห็นลูกค้าผู้หญิงหลายคนยืนสูบบุหรี่หรือนอกร้านอาหาร บุหรี่ที่พวกเธอสูบกี้ดูไม่เหมือนบุหรี่ที่เจ้าจุกกับเจ้าก้านสูบ กลิ่นก้ไม่เหมือนกันด้วย ดูเหมือนว่า ผมจะเคยเห็นบุหรี่มวนเล็กๆ สีสวยๆ กลิ่นแปลกๆ พวกนี้วางขายอยู่ที่ร้านค้าแถวหอพัก คนขายบอกว่า เป็นบุหรี่มาจากต่างประเทศ กลิ่นไม่จุน รสไม่เข้ม เหมาะสำหรับผู้หญิง

ดูเหมือนว่าการออกมาเที่ยวกับเพื่อนสนิททั้งสองคนในครั้ง นี้ จะไม่สนุกเหมือนครั้งก่อนๆ ที่ผ่านมา เจ้าจุก กับ เจ้าก้านก็คงรู้สึกได้เหมือนกัน ทั้งคู่ก็เลยรีบพาผมมาส่งที่บ้านตามที่สัญญาไว้ ก่อนจากกัน ผมสัญญาากับเพื่อนรักทั้งสองว่า เมื่อสอบไล่เสร็จแล้ว จะรีบกลับมาหาในทันที แต่ครวณี่ขอเปลี่ยนที่เที่ยวเป็นที่อื่นดีกว่า คงจะเข้าที่ เอ๋ยลากันเสร็จสรรพรถจักรยานยนต์สองคันก็แล่นหายไปในความมืด ผมไม่อาจรู้ได้ว่า เพื่อนรักทั้งสองจะตรงกลับบ้าน หรือว่าจะไปเที่ยวต่อที่ไหนอีก

คืนนี้ แสงดาวที่บ้านหนองนกแก้วดูไม่สวยเหมือนที่เคยเห็นตอนเด็กๆ ไม่มีเสียงจ๊กจั่นอะไร หรือพวกแมลงกลางคืนให้ได้ยินเหมือนที่เคย เป็นความคิดสุดท้ายของผมก่อนที่จะหลับตาลงหลับไหลไปในค่ำคืนนั้น



บทที่ ๑๓

ภารกิจครั้งที่สี่



ผมกลับมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ได้ร่วมๆ อาทิตย์แล้วละครับ วันแรกๆ ที่กลับมาก็ดูต้องวุ่นวายคอยสอบถามเพื่อนว่าเรียนหนังสือกันไปถึงไหนแล้ว โชคยังดีที่ผมขาดเรียนไปแค่ไม่กี่วัน ชยันอ่านหนังสือให้มากกว่าเดิมสักหน่อย ก็คงตามเพื่อนได้ทัน เรื่องโครงการสำรวจแมลงปอนั้น ระหว่างที่ผมไม่อยู่ เพื่อนๆ ก็ช่วยกันทำงานอย่างขยันขันแข็ง โครงการของเราก็เลยคืบหน้าไปพอสมควร คิดว่าออกเก็บข้อมูลแถวซานเมืองอีกแค่ไม่กี่ครั้ง กลุ่มของเราก็คงจะได้ผลงานที่สมบูรณ์

อยู่มาวันหนึ่ง ผมก็มีโอกาสได้พบเห็นการปฏิบัติงานของบรรดาเหล่านักวิชาการจากกระทรวงสาธารณสุข ไซ้แล้วครับ พวกเขาเป็นนักวิจัย ตอนนี้พวกเขากำลังปฏิบัติการกิจสำคัญ ภารกิจที่ว่าก็คือ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย การสำรวจเก็บข้อมูลครั้งนี้ คงจะเป็นการทำงานต่อเนื่องครั้งที่สี่ตามที่น้ำดวงเดือนเล่าให้ผมฟังอย่างแน่นอน

เช้าตรู่วันหนึ่ง บรรดาเหล่านักวิจัยผู้ขยันขันแข็งก็ได้เดินทางมายังชุมชนเก่าแก่แห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ บังเอิญว่า หอพักที่ผมอาศัยอยู่นั้นก็อยู่ในชุมชนแห่งนี้พอดี ก่อนที่จะเล่าถึงเหตุการณ์ในเช้าวันนั้น มารู้จักกับละแวกบ้านสถานที่ที่ผมพำนักอาศัยอยู่ก่อนนะครับ

หอพักที่ผมอาศัยเป็นที่พำนักพักพิงระหว่างที่จำเรียนมหาวิทยาลัย ตั้งอยู่ในย่านเก่าแก่แห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ พื้นที่แถวนี้เป็นชุมชนใหญ่ มีผู้คนอาศัยอยู่มากมาย ตลอดอาณาบริเวณแถวก็เป็นซอกเล็กซอยน้อยตัดผ่านกันไปมาดูน่าเวียนหัว ตอนมาอยู่ใหม่ๆ ผมยังจำทางไม่ได้ ก็เลยเดินหลงอยู่บ่อยๆ แต่พออยู่ไปได้สักพักก็ชินไปเอง แต่ไม่ถึงกับหลับตาเดินได้นะครับ เพราะถ้าทำแบบนั้นจริงๆ มีหวังถูกบรรดาขบวนการนาชุนิตที่วิ่งไปวิ่งมาในซอยเฉี่ยวชนอย่างแน่นอน

คงจะเป็นเพราะว่าอยู่แถวใจกลางเมือง การเดินทางไปมาตามทีต่างๆ ทำได้ไม่ยากนัก พื้นที่แห่งนี้ก็เลยมีผู้คนอาศัยอยู่มากมาย นอกจากชาวชุมชนดั้งเดิมที่มีอยู่มากแล้ว ก็ยังมีผู้คนจากต่างถิ่นจำนวนไม่น้อยอพยพเข้ามาพักอาศัยอยู่ในชุมชนแห่งนี้ บ้างก็เข้ามาทำงาน บ้างก็เข้ามาเรียนหนังสือ ตัวผมเองนั้น ที่ตัดสินใจเลือกอาศัยอยู่ที่นี่ก็เป็นเพราะว่าหอพักอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัยนั่นเอง

ยังได้ว่า เมื่อตอนที่มาอยู่แถวนี้ใหม่ๆ ผมค่อนข้างรู้สึกรำคาญกับความแออัดจอแจในซอยแห่งนี้พออยู่สมควร ตั้งแต่เช้าจรดเย็น จะมีเสียงน่านาชนิดดังอึกทึกไปหมด ล่วงเข้าดึกคืนโน้นละครับ ตรอกซอกซอยแถวนี้จึงจะเงียบเสียงลงไปบ้าง แต่ในที่สุดผมก็สามารถปรับตัวได้ ตอนที่ผมกลับรู้สึกชอบสภาพแวดล้อมของชุมชนแห่งนี้เสียแล้วสิครับ ทุกครั้งที่เดินเข้าเดินออกในซอย แม้ว่าซอยเล็กๆ แห่งนี้ จะเต็มไปด้วยตึกแถวเก่าบ้างใหม่บ้างดูแออัดไม่สวยงาม มีหอพัก ห้องเช่า มีคอนโดมีเนียมที่สร้างขึ้นมาอย่างเร่งรีบเพื่อรองรับการเข้ามาอยู่อาศัยของผู้คน แต่ระหว่างทางก็ยังมีความเก่าๆ ที่คงจะมีอายุหลายสิบปีอยู่หลายหลัง มีตึกรูปทรงโบราณสวยๆ ให้ผมได้ดูเพลินๆ บ้านเก่าที่มีสนามหญ้าสวย กับตึกโบราณดูเครื่องขีมนเหล่านี้คงจะเป็นของคนเก่าคนแก่ หรือไม่ก็ตระกูลดั้งเดิมที่อยู่แถวมาก่อนเป็นแน่

นอกจากสภาพบ้านเรือนที่มีทั้งความเก่าและใหม่ปะปนกัน ที่ผมติดใจอีกเรื่องหนึ่งก็คือ วิถีชีวิตของบรรดาผู้คนในชุมชนแห่งนี้ครับ ต้องขอบอกว่าซอยนี้แทบจะไม่เคยหลับ คึกคักอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตีห้าจนจรดห้าทุ่ม นอกจากผู้คนที่เดินทางสัญจรเข้าออกในซอย ที่นับเป็นสี่ส้น เป็นลมหายใจของซอยนี้ก็คือ บรรดาพ่อค้าแม่ค้าทั้งหลายที่อาศัยริมทางทำเป็นที่ทำมาหากิน ช่างทางเดินจะมีสินค้านานาชนิดมาวางขาย แต่ที่มากที่สุดก็คือ บรรดาข้าวปลาอาหาร

นานาชนิด อาหารหวานคาวมีให้เลือกซื้อเลือกกินมากมายไม่ต้องกลัวว่าจะเบื่อ
เรื่องนี้นายยังเพื่อนร่วมห้องของผมช่วยยืนยันได้เป็นอย่างดี เจ้าหมอนี่บอกว่า
เหตุที่เลือกพักแถวนี้ก็เพราะมีของกินเยอะไม่ต้องกลัวอด หิวเมื่อไร เวลาไหน
เดินออกไปไม่กี่อึดใจ ก็ได้กินของอร่อยอิมท้อง ผู้คนในซอยนี้ต่างก็ได้อาศัยฝาก
ท้องไว้กับบรรดาร้านอาหารของพ่อค้าแม่ค้าเหล่านี้แทบจะครบสามมือเรียกได้
ว่า ไม่ต้องลงมือทำกับข้าวกันเลยกันเลย เป็นบ้านที่ไว้คร้วจริงๆ

ตัวผมเองก็เหมือนกัน มีของกินเจ้าอร่อยอยู่หลายร้านที่ผมอุดหนุนอยู่
จนเป็นเจ้าของประจำ รายแรกก็ได้แก่ใจกรสอร่อยของเฮียไก่เจ้าเก่า ส่วนอีกเจ้าหนึ่ง
นั่นก็คือกาแฟร้อนของลุงสมาน สองร้านเป็นรถเข็นเล็กๆ ค่าขายอยู่ใกล้กัน เฮีย
ไก่กับลุงสมานจะออกมาทำมาค้าขายตั้งแต่ตีห้า ตกสายหน่อย พอผู้คนเริ่ม



บางตาเฮียไก่อก็เก็บร้านเข็นรถกลับบ้าน ส่วนคุณตาสมานก็ปักหลักชงกาแฟขาย ต่อไปจนมืดค่ำ นอกจากชงกาแฟได้อร่อย คุณตาสมานยังเป็นคนมีอัธยาศัยดี คุยสนุก เวลาว่างผมชอบมาคุยกับแกเป็นประจำ จนสนิทสนมกันพอสมควร

เช้าวันนั้น (วันที่ผมได้พบกับเหล่านักวิจัยจากกระทรวงสาธารณสุข) ถึงจะไม่มีเรียนคาบเช้าแต่ผมตื่นแต่เช้าตามความเคยชิน ยิ่งเพื่อนผมยังหลับอยู่ ผมเดินลงมาจากหอพัก ตั้งใจจะไปอุดหนุนโจ๊กของเฮียไก่อ กับกาแฟร้อนของคุณตาสมานสักหน่อย แต่ปรากฏว่า เช้าวันนั้นผมอดกินของชอบทั้งสองอย่างครับ พ่อค้าทั้งสองไม่ได้เข็นรถมายังจุดที่ค้าขายเป็นประจำ ขณะที่กำลังหันซ้ายหันขวาตัดสินใจว่าจะหาอะไรกินนั้น ก็มีเสียงร้องทักมาแต่ไกลว่า

“จะมากาแฟกินรับยามเช้ารึไงเจ้าก้อนดิน เสียใจด้วยนะ วันนี้ตาหยุดขายของครึ่งวัน ทางราชการเขานัดหมายให้ไปตรวจร่างกาย คนในซอยนี้ก็ไปกันเยอะแยะ เฮียไก่อล่วงหน้าไปก่อนแล้ว ก้อนดินจะไปกับตาไหมล่ะ”

พอได้ฟังที่ตาสมานพูด ผมก็ตัดสินใจเดินตามแกไปในทันที ระหว่างที่เดินไปนั้น ผมสังเกตว่า เช้าวันนี้ มีพ่อค้าแม่ค้าออกมาขายของน้อยกว่าปกติ คุณตาสมานพูดต่อไปว่า

“ทางราชการเขาให้ชาวบ้านไปรวมตัวกันที่วัดประชาสามัคคี เขาจะมาเจาะเลือดพวกชาวบ้านที่ทางทีมสำรวจเขาสุ่มตัวอย่างไว้ เขาสั่งให้ต่างนางดอาหารก่อนมาเจาะเลือดด้วย อดมาหลายชั่วโมงแล้วชักหิวเหมือนกัน ได้ข่าวว่าพวกคุณหมอกำลังทำการวิจัยเรื่องโรคภัยไข้เจ็บหลายอย่างอยู่นะ ใ้เรามันเป็นประชาชนที่ดี มันก็ต้องให้ความร่วมมือกับทางการหน่อย”

ใช่แล้วครับ! ผมคิดว่านี่คงจะเป็นการออกเก็บข้อมูลอีกครั้งหนึ่งของนักวิจัยและนักวิชาการจากกระทรวงสาธารณสุข ชุมชนแห่งนี้คงจะถูกเลือกเป็นสถานที่เพื่อเก็บข้อมูล ผมรู้สึกตื่นเต้นที่ได้เฝ้าสังเกตการณ์การทำงานของ

บรรดานักวิชาการผู้ขยันขันแข็งเหล่านี้อีกครั้ง ผมอยากจะรู้ว่า การออกภาค
สนามเก็บข้อมูลในเมืองนั้น จะมีอะไรที่แตกต่างกับเมื่อครั้งที่ผมได้เคยพบเห็นที่
บ้านหนองนกวิกหรือไม่



บทที่ ๑๔

สังเกตการณ์



วัดประชาสามัคคีเป็นวัดเก่าแก่อยู่คู่กับชุมชนแห่งนี้มานาน เข้าวันนั้น ลานกว้างหน้าวัดดูแคบไปถนัดใจ เต็นท์ผ้าใบหลากสีหลังใหญ่กางอยู่เห็นเด่นชัด อยู่สองหลัง ผู้คนที่ได้รับการนัดหมายให้มาเข้ารับการตรวจร่างกายพากันมารออยู่ แล้วจำนวนหนึ่ง ภายในเต็นท์คุณหมอบอกกับพยาบาลกำลังทำหน้าที่กันอย่างขยัน ชันแข็ง บรรดาชาวบ้านทั้งหญิงและชายต่างพากันทยอยเข้ามารับการตรวจ ร่างกาย ตอนวัดความดันโลหิต ผมว่าคงจะไม่เป็นปัญหาสักเท่าไร ตอนเจาะเลือดสิครับที่ดูไม่ธรรมดา เพราะหลายคนคงจะกลัวเข็มฉีดยา ผมเห็นเฮียไ่ก่คน ชายโฉกกำลังถูกคุณพยาบาลทำการเจาะเลือดอยู่พอดี ดูสีหน้าแกลแล้วผมคิดว่า เฮียไ่ก่คงจะหวาดเสียวหน้าดู

“พาคูณตามาตรวจร่างกายหรือครับ เขียมาต่อแถวทางนี้ก่อนนะครับ” พี่ชายท่าทางใจดีคนหนึ่งเอ่ยทักผมก่อนจะจูงมือคุณตาสมานไปต่อแถว พี่ชาย คนนี้คงจะเป็นเจ้าหน้าที่ที่ทำงานด้านสาธารณสุขเป็นแน่ เพราะนอกจากคุณหมอบ และคุณพยาบาลก็ยังมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและมหาวิทยาลัยทั้งชายและหญิง อีกหลายคนเข้าร่วมการปฏิบัติงานครั้งนี้

“น้องชายคนนี้ก็กรุณารอคูณตาอยู่แถวๆ นี้ก่อนนะคะ ใช้เวลาตรวจ ร่างกายซักประวัติไม่นานหรอกคะ อีกประเด็ยเด็ยวก็พาคูณตาดลับบ้านได้”

เจ้าหน้าที่ผู้หญิงคนหนึ่งบอกกับผมที่กำลังยืนรอคุณตาสมาน คุณตา สมานแกลเป็นคนใจแข็ง เจาะเลือดนิดหน่อยแค่นี้แกลคงไม่กลัวจนเป็นลมไปแน่ๆ ผมคงไม่ต้องอยู่เป็นเพื่อนแกล ว่าแล้ว ผมก็เดินออกมาสังเกตการณ์ดูผู้คนแถว นั้นแทน นอกจากเต็นท์ผ้าใบหลังใหญ่ที่คุณหมอบอกกับคุณพยาบาลใช้เป็นสถานที่ ทำงาน ศาลาวัดหลังเก่าก็ถูกดัดแปลงเพื่อใช้เป็นสถานที่เินการปฏิบัติงานครั้งนี้ ด้วยเหมือนกัน เพราะมีการนำจากมากันให้ดูมิดชิด ผมคิดว่าคุณหมอบอกกับ พยาบาลคงจะใช้ที่นี้เป็นที่สำหรับทำการซักประวัติหรือว่าทำการตรวจร่างกายที่

ต้องการความเป็นส่วนตัวมากๆ เป็นแน่แต่ถ้าจะว่าไปแล้ว การปฏิบัติงานเพื่อเก็บข้อมูลเรื่องสุขภาพของประชาชนครั้งนี้ก็มีอะไรหลายอย่างที่เหมือนกับเมื่อครั้งที่ผมได้เห็นที่บ้านหนองนกแก้วเมื่อหลายปีก่อนอยู่เหมือนกันนะครับ

เรื่องแรกที่เห็นได้ชัดก็คือ อายุของผู้เข้ารับการตรวจร่างกาย มีผู้สูงอายุในวัยขนาดคุณตาสมานอยู่หลายท่านที่มาเข้ารับการตรวจร่างกายในเช้านี้ บางคนแก่กว่าคุณตาสมานก็ยังมา นอกจากผู้สูงอายุ ก็ยังมีผู้คนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวอีกหลายคนมาตรวจร่างกายด้วยเหมือนกัน เสียใจไปกับเพื่อนๆ ของแอกอีกหลายคน ที่ถือว่าอยู่ในวัยกลางคนก็มากับเขาด้วย ส่วนพวกที่ดูจะตื่นเต้นมากที่สุดในวันนี้ ก็คงจะเป็นพวกวัยรุ่นนั่นเอง และแน่นอนว่า บรรดาผู้คนที่หญิงชาย ไม่ว่าคนแก่หนุ่มสาว กลางคน หรือว่าวัยรุ่น พวกเขาแต่ละคนก็คงจะเป็นผู้ที่มิชื้ออยู่ในทะเบียนราษฎรที่ยืนยันว่าพวกเขาเป็นชาวชุมชนแห่งนี้ เป็นตัวแทนของผู้คนในชุมชนนี้อย่างแท้จริง ไม่ใช่คนต่างถิ่นที่เข้ามาอาศัยอยู่ชั่วคราวเหมือนผม

ผมลองจัดเรียงลำดับอายุของผู้เข้ารับการตรวจร่างกายในครั้งนี้ ก็คงจะพอจะแบ่งได้ดังนี้

พวกแรก ไล่ไปตั้งแต่วัยรุ่นอายุสิบห้าปีขึ้นไปเรื่อยๆ จากพวกที่อยู่ในวัยกลางคนจนถึงพวกที่มีอายุประมาณหกสิบปี ผมเคยได้ยินนักวิชาการบางท่านเรียกผู้คนที่อยู่ในช่วงอายุนี้นี้ว่า พวกที่อยู่ในวัยทำงาน ฟังแล้วก็รู้สึกเงินอยู่เหมือนกัน ตัวผมเองถึงแม้จะมีอยู่ในกลุ่มนี้แต่ก็ยังเรียนไม่จบก็เลยยังไม่ได้ทำงานการอะไรให้เป็นเรื่องเป็นเรื่องเป็นราวเลยสักอย่าง

ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งนั่น ก็คงจะได้แก่ผู้ที่มีอายุมากเกินกว่าหกสิบปีขึ้นไป จะจำกัดอายุหยุดลงที่ตรงไหน ข้อนี้ผมเองก็ไม่แน่ใจ เพราะผมเห็นคุณย่าโคมเจลาผู้คนที่ที่มีอายุมากที่สุดที่ชุมชนแห่งนี้ก็มาเหมือนกัน ในวัยเก้าสิบปี

ข้อเท็จจริง การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 มีการสำรวจ 3 กลุ่มอายุ คือวัยเด็ก วัยแรงงานและวัยสูงอายุ

ของคุณยายแม้จะเดินเหินไม่คล่องนักต้องมีไม้เท้าคู่ใจกับลูกหลานช่วยในบางครั้ง แต่ความจำของคุณยายยังดีอยู่ ยังส่งเสียงทักทายสมาชิกชุมชนในซอยได้อย่างไม่ผิดพลาด นักวิชาการท่านเดิมเรียกผู้คนที่มียายุอยู่ในช่วงนี้ว่า ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณอายุ แต่ผมยังเห็นคนแก่ในซอยนี้หลายคนที่ยังสามารถทำงานทำการหาเงินได้อยู่ ตัวอย่างเช่นคุณตาสมาน ถึงแม้ว่าอายุของแกจะอยู่ในวัยใกล้เจ็ดสิบปี แต่แกก็ยังสามารถชงกาแฟขายผู้คนที่อยู่ในซอยนี้ได้สบายๆ

ถ้าเป็นเมื่อหลายปีก่อน ผมก็คงจะสงสัยว่า เหตุใดผู้คนที่อยู่ในชุมชนที่ถูกเลือกกลุ่มเป้าหมายจึงมีช่วงอายุที่แตกต่างกันขนาดนี้ แต่เมื่อได้เรียนวิชาสถิติ ผมก็เข้าใจ เพราะนี่เป็น หลักวิชาทางสถิติ เป็นการสุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้นั่นเอง

ผู้คนที่ได้รับการวัดความดันและเจาะเลือดเสร็จเรียบร้อยแล้ว เริ่มทยอยกันไปรับกล่องอาหารเช้าที่ทางเจ้าหน้าที่จัดเตรียมไว้ให้ บางคนกำลังเดินขึ้นไปบนศาลาวัด คงจะไปทำการตรวจร่างกายเพิ่มเติม และทำการซักประวัตินั่นเอง คุณตาสมานก็อยู่ในกลุ่มนี้ด้วย คงจะใช้เวลานานอยู่พอสมควรว่าการตรวจร่างกายครั้งนี้จะเสร็จสิ้น ผมเริ่มรู้สึกหิว ตั้งแต่เช้ายังไม่ได้กินอะไรเลย ก็เลยตัดสินใจออกไปหาถ้วยเดียวแถมนั่นกินเป็นมื้อเช้าก่อนน่าจะเป็นการดี อิ่มท้องเมื่อไร ค่อยกลับมาสังเกตการณ์ต่อ



บทที่ ๑๕

คุณตาบวkJัด



เสร็จเรียบร้อยจากมือเช้า ผมเดินกลับมาก็เห็นคุณตาสมาน เขียวก๊ กับ ชาวบ้านอีกหลายคนกำลังยืนคุยกับคุณลุงวิชัย คุณลุงวิชัยเป็นประธานชุมชน แห่งนี้ แกคงจะมาคอยช่วยเหลือดูแลความเรียบร้อยในวันนี้เป็นแน่ ได้ยินเสียง ลุงวิชัยบ่นให้ชาวบ้านฟังว่า

“ผมคิดว่าเจ้าพวกเด็กวัยรุ่นหลายคนในซอยนี้ บางคนคงจะมีปัญหา เรื่องยาเสพติดเป็นแน่ ตอนเจอะเลือด เจ้าเด็กพวกนี้ไม่เห็นกลัวกันเลยสักคน แต่ตอนเก็บตัวอย่างปัสสาวะ หลายคนกลับอึดเอื่อนไม่ยอมให้ความร่วมมือ ทำทางเจ้าพวกนี้คงกลัวคุณหมอเขาจะเอาฉีพวกมันไปตรวจเพื่อจะดูว่าพวกมัน มีฉีสีม่วงหรือเปล่าเป็นแน่เลย ผมคงต้องขอแรงพวกเราช่วยเป็นหู เป็นตา ช่วย กันสอดส่องดูแลลูกหลานในชุมชนให้เข้มงวดมากขึ้นด้วยนะครับ”

นอกเหนือไปจากปัญหาเรื่องยาเสพติด เรื่องที่คุณลุงวิชัยปรึกษาหารือ กับชาวบ้าน ก็ยังมีอีกมากมาย แต่เท่าผมพอจะจับความได้ก็คงจะเป็นเรื่องการ ให้ความร่วมมือของชาวชุมชน ชาวบ้านหลายคน โดยเฉพาะพวกที่มีอาชีพค้าขาย พวกเขาไม่ยอมที่จะเสียเวลาทำมาหากิน ก็เลยไม่ได้เดินทางมาในเช้าวันนี้ บางคน ก็มีอาชีพรับจ้างรายวัน หากหยุดงานมาในวันนี้ พวกเขาก็คงขาดรายได้ไปพอสมควร เรื่องนี้นับว่าน่าเห็นใจผู้คนที่มาเช้ากินค่ำอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว

ส่วนคุณตาสมานนั้น เช้าวันนี้ดูแจ่มใสเป็นพิเศษ ดูแกภูมิอกภูมิใจ ไม่เบา ผมลองถามดู แกก็เล่าให้ฟังว่า

“คุณหมอกับคุณพยาบาลเขาชมว่าตาแก่แล้ว แต่ยังมีสุขภาพดี ยัง แข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ สุขภาพจิตแจ่มใส ที่สำคัญ ตอนซักประวัติ คุณ หมอเขาชอบใบวิจิริการคิดเลขของตา ความจริงมันก็เรื่องง่าย ๆ จะไปคิดให้มัน วุ่นวายทำไม”

คุณตาสมานหัวเราะอารมณ์ดี ว่าแล้ว แกก้เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นในเช้าต่อไป เรื่องมันก็มีอยู่ว่า

ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ นอกจากการวัดความดัน การเจาะเลือด การเก็บตัวอย่างปัสสาวะ ก็ยังมีการซักประวัติ ถามเรื่องส่วนตัวอีกด้วย เรื่องที่คุณหมอถามก็คือ ชอบออกกำลังกายหรือไม่ มีกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากน้อยแค่ไหน เรื่องของการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ชอบกินผักผลไม้มากน้อยแค่ไหน รวมทั้งเรื่องของพฤติกรรมทางเพศด้วย ที่ต้องถามละเอียดขนาดนี้เช่นนี้ก็เพื่อจะได้ทราบถึงพฤติกรรมส่วนตัวที่มีผลต่อสุขภาพนั่นเอง ถ้าเป็นผู้สูงอายุ คุณหมอกับคุณพยาบาลเขาก็อยากจ้รู้ว่า คนแก่ขนาดคุณตาสมานจะมีปัญหาเรื่องการจดจำ การคิดเลขบ้างหรือไม่เขาก็เลยถามปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่ง ปัญหาที่ว่ำนั้นก็คือ

มีเลขจำนวนเต็มอยู่หนึ่งร้อย ลบออกเสียเจ็ด จะเหลือเท่าไร ข้อนี้ไม่ยาก ทุกคนก็จะตอบว่า เหลือเก้าสิบสาม แต่เรื่องมันไม่ง่ายเช่นนั้น คุณพยาบาลก็จะถามเป็นครั้งที่สองว่า เก้าสิบสามลบออกเสียเจ็ดเหลือเท่าไร แปะดิบบทก็คงจะเป็นคำตอบที่ตอบกันได้เร็วพอสมควร แต่ถ้าแปะดิบบทลบออกเสียอีกเจ็ดละ จะเหลือเท่าไร ตอนนี้หลายคนที่ไม่ได้ฝึกคิดเลขในใจเป็นประจำจะเริ่มนับนิ้วกันบ้างกว่าจะได้ผลลัพธ์จำนวนเจ็ดสิบเก้า ผมเองลองคิดตามกึ่งเหมือนกัน ที่นี้คุณหมอกับคุณพยาบาลก็จะถามต่อไปเรื่อยๆ เสียใจที่มีอายุ่น้อยกว่าคุณตาสมานมากก็ยอมรับว่า ถ้าใครมาถามแแก่แบบนี้ กว่าจ้จะลบเลขจนหมดแแก่ก็แแก่เหมือนกัน แต่คุณตาสมานแแก่แน่กว่าครับ แแก่มีวิธีคิดที่ไม่เหมือนใคร วิธี การของแแก่ก็คือ

แทนที่เรจจะใช้วิธีลบ เรจก็ใช้วิธีบวกแทน หลังจากทีเวลาบหนึ่งร้อย ออกเสียเจ็ดจนเหลือจำนวนแค่เก้าสิบสาม เมื่อคุณหมอสั่งให้คุณตาสมานลบเก้า



สิบสามออกเสียเจ็ด แทนที่จะลบออก คุณตาสมานกลับใช้วิธีบวกแทน แกเอาเจ็ดสองครั้งมาบวกกันก็จะได้สิบสี่ หลังจากนั้นแกก็จะเอาสิบสี่ไปลบออกจากหนึ่งร้อย ก็จะได้แปดสิบหกเช่นกัน เมื่อถูกสั่งให้ทำการลบอีกเป็นครั้งที่สาม คุณตาสมานก็จะปล่อยตัวเลขหนึ่งร้อยเอาไว้คงที่ ก่อนที่จะเอาเจ็ดมาบวกกันสามครั้งจนได้ยี่สิบเอ็ด จากนั้น หนึ่งร้อยลบออกเสียยี่สิบเอ็ดก็จะได้เจ็ดสิบเก้า เมื่อต้องการลบต่อไป แน่نونว่า หนึ่งร้อยลบออกเสียยี่สิบแปดเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เท่ากับเจ็ดสิบสอง เสียไปบอกว่าถ้าใช้วิธีนี้ เสียไปสามารถคิดได้ง่ายและรวดเร็วกว่าการใช้จำนวนเจ็ดสิบเก้าลบออกเสียเจ็ดเป็นไหนๆ

“ให้เ้าเจ้าตัวเลขหนึ่งร้อยมันอยู่ของมันเฉยๆ เวลาคุณหมอเขาสั่งให้ลบออกก็ครั้ง ตาก็บวกเจ็ดเข้าไปเรื่อยๆ ตามจำนวนครั้ง ได้เท่าไร ก็เอาหนึ่งร้อยตั้ง เอาตัวเลขที่ได้มาลบออก แค่นี้ก็เสร็จ มันก็เรื่องง่ายๆ”

บางคนที่มีสมองไว คำนวณได้เร็ว ก็อาจจะบอกว่า ก็ใช้วิธีลบเลขตามที่คุณหมอเขาบอกก็ได้เนี่ยไม่เห็นจำเป็นต้องใช้วิธีคิดเหมือนคุณตาสมานก็ได้ แต่ผมคิดว่า วิธีคิดของคุณตาสมานเข้าทำอยู่ไม่น้อยเลยนะครับ แม้จะไม่ได้ทำตามคำสั่ง แต่ก็ได้ผลลัพธ์ออกมาเหมือนกัน แสดงว่า แม้จะเป็นปัญหาเดียวกัน แต่เราก็สามารถหาหนทาง หาวิธีแก้ปัญหาก็ได้หลายแบบ วันหยุดนี้ผมว่าจะไปขอให้คุณตาสอนวิธีเล่นหมากรุกให้สักหน่อย บางทีอาจจะได้แง่คิดอะไรดีๆ จากคุณตาสมานมาบ้าง นอกเหนือไปจากกาแพรสกลมกล่อมของแกที่ผมดื่มอยู่เป็นประจำ

เกือบลืมไปอีกเรื่องหนึ่ง หลังจากวันนั้นเป็นต้นมา ทุกคนในซอยต่างพากันเรียกคุณตาสมานว่า คุณตาบวกเจ็ด



บทที่ ๑๖

แผนที่อาหาร



“ข้ายมือมีร้านข้าวขาหมูอยู่หนึ่งร้าน จดเอาไว้ด้วย ตึกแถวถัดไปอีกสองห้องเป็นร้านข้าวมันไก่ของเฮียเล็กตอนเช้าๆ แบบนี้ก็มีคนเข้ามาอุดหนุนกันเยอะ อย่าลืมทำเครื่องหมายเอาไว้ด้วยนะกันลิม โน่นไง ! ที่ร้านอาหารตามสั่งแม่ครัวกำลังผัดคะน้าหมูกรอบอยู่พอดี นับรวมเอาไว้ด้วยก็ได้ ไหนขอดูหน่อยสิ ยัง ไกลจะถึงปากซอยแล้วนะ นายบันทึกไว้ได้ก็รายการ”

ท่านผู้อ่านอย่างกันไปเสียก่อนนะครับ หลายคนอาจจะสงสัยว่า เอ เจ้าก่อนดินกับเพื่อนกำลังทำอะไรกันอยู่นะ จู่ๆ ก็ลุกขึ้นมาเดินสำรวจรายการอาหารในซอย หรือว่าเจ้าหมอนี่กำลังจะวางแผนทำธุรกิจเปิดร้านอาหารหรือเปล่านะ ไม่ใช่อย่างที่หลายคนคิดหรอกนะครับ ตอนนี้นัดผมกับยังเพื่อนร่วมห้องกำลังทำการบ้านส่งอาจารย์กันอยู่ครับ อาจารย์ประมวล อาจารย์สอนวิชาชีวเคมีสั่งให้ให้นักศึกษาในชั้นเรียนของท่านทำการบ้านด้วยการสำรวจและบันทึกเพื่อทำแผนที่เส้นทางที่สำคัญอันหนึ่ง อาจารย์ประมวลเรียกแผนที่นั้นว่า เส้นทางไขมันครับ

วิธีการทำแผนที่ที่ไม่ยากเย็นอะไรเลย อาจารย์ประมวลสั่งว่า ก่อนเข้าเรียนวิชาชีวเคมีในคาบเข้านี้ ขอให้นักเรียนทุกคนในชั้นตื่นตั้งแต่เช้าสักหน่อยระหว่างเดินทางมายังมหาวิทยาลัยก็อย่ามัวแต่เพลิดเพลินสนมกสนมไม้ หรือว่าเอาแต่ดูวิวข้างทาง สิ่งที่นักศึกษาจะต้องทำก็คือ จะต้องคอยสอดส่องมองดูว่าตามถนนหนทาง หรือว่าตามตรอกซอกซอยที่แต่ละคนได้สัญจรผ่านมานั้น ตามเส้นทางที่ผ่านมา มีร้านอาหารตั้งอยู่ที่ร้าน ชายของกินอะไรกันบ้าง แต่เราไม่จดบันทึกจำนวนร้านอาหารทุกร้านที่เราเจอหรอกนะครับ อาจารย์ประมวลท่านสั่งให้เราจดบันทึกเฉพาะร้านอาหารที่ขายอาหารประเภทที่ดูแล้วว่า น่าจะเป็นอาหารประเภทที่มีปริมาณไขมันสูงเท่านั้น ก็เหมือนที่ผมกับเพื่อนกำลังทำอยู่ตอนนี้ละครับ อาจารย์ประมวลท่านยังสำคัญอีกว่า ให้พวกเราเริ่มสังเกตตั้งแต่อ้าวแรก

ที่ออกจากที่พัก จดบันทึกตั้งแต่ร้านแรกที่พบ ร้านไหนขายดีลูกค้าเยอะก็อย่าลืม
ทำเครื่องหมายไว้ด้วย ทำแบบนี้เรื่อยๆ จนกระทั่งใกล้จะถึงมหาวิทยาลัยจึงค่อย
หยุดทำการบันทึก ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจของนักศึกษาทุกคนจะถูกนำมาใช้
ชั้นเรียน มีคะแนนพิเศษให้อีกด้วย

ผมไม่อาจทราบได้ว่า เพื่อนร่วมชั้นเรียนแต่ละคนจะมีปัญหาในการ
ทำการบ้านชิ้นนี้มากน้อยแค่ไหน แต่สำหรับผมกับยัง สบายมากครับ ผมได้เล่า
ให้ฟังในตอนที่ผ่านมาแล้วว่า ในอาณาบริเวณที่ผมพำนักอาศัย เต็มไปด้วยร้าน
อาหารข้างทางจำนวนมากมาย แคเดินออกจากหอพักไปเพียงแค่มิเตอร์ก็จะ
พบร้านที่เป็นเป้าหมาย กว่าจะเดินออกมาถึงป้ายรถเมล์ที่หน้าปากซอย ผมกับ
ยังก็จดบันทึกได้จนเต็มหน้ากระดาษแล้วละครับ

นอกเหนือไปจากร้านอาหารที่ผมบอกไปเมื่อตอนเริ่มต้น ก็ยังมีร้าน
อาหารที่เข้าข่ายตามที่อาจารย์ประมวลบอกเอาไว้อีกหลายร้านเลยทีเดียว หน้า
หอพักมีร้านขายขนมปังปิ้งทาเนยเทียมหรือที่เรียกว่ามากรีนส่งกลิ่นหอมชวนกิน
ผมกับเพื่อนจัดการเป็นมือเข้าไปเมื่อสักครู่นี้เอง ข้อนี้ผมก็ไม่ลืมบันทึกเอาไว้
เหมือนกัน ร้านข้าวแกงตรงกลางซอยที่ชอบแกงเขียวหวานใส่กะทิชั้นๆ ก็น่าจะ
เข้าข่าย อ้อ! เกือบลืมไป ยังมีร้านข้าวหมูแดงอยู่ติดๆ กันอีกร้านหนึ่ง อันนี้ก็
ใช้ได้เหมือนกัน ใกล้เคียง กับรถขายกาแฟของคุณตาสมานก็ยังม่มีแม่ค้ามาตั้งกระทะ
ไบโตทอดปาต่องโก๋ขายอยู่เป็นประจำ ตำแหน่งนี้ก็ควรจะจดเอาไว้ด้วย ที่ผมंना
เสนอมานี้ นับเฉพาะร้านอาหารที่ทำการค้าขายในช่วงเช้าเท่านั้นนะครับ พอตก
เย็น ก็จะมีของน่ากินเพิ่มมาอีกหลายอย่างเลยทีเดียว เท่าที่นึกได้ก็มี ผัดซีอิ้ว
เจ้าเก่าที่ขายคู่กับถ้วยเตี๋ยวราดหน้าชวนชิม ส่วนหอยทอดใส่ไข่กับผัดไทยไฟลุก
นั้นก็ยังมีลูกค้าอุดหนุนกันหนาแน่นทุกวัน

หลังจากสนุกสนากับการจดบันทึก ผมงกับเพื่อนเดินทางมาถึงห้องเรียน หลังจากนั่งสนทนาคุยเรื่องศัพท์เพื่หระกับเพื่อนร่วมห้องได้สักครู่หนึ่ง ก็ถึงเวลาเรียน อาจารย์ประมวลก็พาร่างอ้วนท้วมของท่านเข้ามาในห้อง หลังกล่าวทักทายสวัสดิ์ลูกศิษย์เป็น อาจารย์ประมวลก็สั่งให้เราเอากาบ้านมาส่ง หลังจากง่วนอยู่กับการอ่านข้อมูลที่เรารวบรวมมา อาจารย์ประมวลก็ลงมือเขียนกระดานดำอย่างเอาจริงเอาจัง พวกเราคิดว่าสิ่งที่อาจารย์กำลังลงมือเขียนคงจะเป็นสูตรเคมีตามที่ท่านถนัดอย่างแน่นอน หลายคนขยับปากกาเตรียมจด แต่ปรากฏว่าไม่ใช่อย่างที่คิดครับ หลังจากง่วนกับการขีดเขียนอยู่ได้สักครู่ ภาพที่ปรากฏอยู่บนกระดานดำก็คือแผนที่ครับ เจ้าแผนที่ที่ว่านี้แสดงถึงที่เส้นทางจากสี่ทิศที่เดินทางมุ่งหน้าเข้ามายังศูนย์กลางของแผนที่ ศูนย์กลางที่ว่านี้ก็คือมหาวิทยาลัยของพวกเรานั่นเอง ตลอดทุกเส้นทางไม่ว่าจะมาจากทาง ทิศเหนือ ทิศใต้ ตะวันตก หรือว่า ทิศตะวันออก ถนนทุกสายล้วนเต็มไปด้วยร้านอาหารมากมาย มีอาหารขายนานาชนิด รายชื่อของอาหารนานาชนิดก็มาจากข้อมูลที่ผมงกับเพื่อนร่วมชั้นช่วยกันรวบรวมนั่นเอง

“นักเรียนทุกคน ดูที่กระดานดำให้ดี วันนี้เราจะมาเรียนเรื่องไข่มุกกัน เป็นครั้งสุดท้าย เนื้อหาที่คุณสอนในช่วงโมงนี้คงจะไม่นำไปออกสอบ แต่ก็อยากให้เราทุกคนตั้งใจฟัง เพราะเป็นเรื่องสำคัญมาก ครูจะเริ่มละนะ ดูที่กระดานดำให้ดี”

วันนี้ท่านอาจารย์ประมวลจะมีลูกเล่นสนุกๆ อะไรมานำเสนอกันแน่นอน นักศึกษาในชั้นทุกคนกำลังคิดเหมือนกัน ขณะจ้องตาแทบไม่กระพริบไปที่กระดานดำ



บทที่ ๑๗

เส้นทางสู่ฟุง



ก่อนที่จะรู้ว่าวันนี้ผมกับเพื่อนๆ จะได้เรียนเรื่องอะไรนั้น ผมขอเล่าเรื่อง อาจารย์ประมวลให้ฟังกันก่อนนะครับ อาจารย์ประมวลสอนวิชาชีวเคมีเบื้องต้น ที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้มานานมากแล้วละครับ ท่านมักจะพูดว่า ครูทำงานสอน หนังสืออีกไม่กี่ปีก็จะเกษียณแล้ว อาจารย์ประมวลท่านชอบใช้คำแทนตัวเองว่า ครูมากกว่าอาจารย์ครับ ก่อนที่จะได้เรียนกับอาจารย์ประมวล ผมเคยได้ยินรุ่นพี่หลายคนเล่าให้ฟังว่า ท่านอาจารย์เป็นคนสอนหนังสือสนุก มีลูกเล่นลูกฮา มีมุขตลกมาสอดแทรกระหว่างสอนอยู่เสมอ ทำให้การเรียนวิชาที่มีเนื้อหานหนักๆ ไม่น่าเบื่อจนเกินไป ตอนได้ยินครั้งแรกนั้น ผมก็ไม่เชื่อเรื่องที่รุ่นพี่เล่าให้ฟังสักเท่าไรนักหรอกครับ อาจจะเป็นเพราะตัวผมเองนั้นไม่ค่อยชอบเรียนวิชาทางด้านเคมีสักเท่าไรนัก สิ่งที่ผมสนใจจะเป็นวิชาทางด้านสัตววิทยามากกว่า แต่ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม เนื่องจากเป็นวิชาบังคับ ผมกับเพื่อนๆ อีกหลายคน ที่เรียนด้านชีววิทยา ไม่ว่าจะ เป็นเอก แจ่มใส ไกล่รุ่ง และคนอื่นๆ ทุกคนก็ต้องเรียนวิชานี้กันทั้งนั้น จะมีก็แต่เพียงเจ้ายิ่งเพื่อนร่วมห้องของผมเท่านั้นละครับที่ชื่นชอบวิชานี้เป็นพิเศษ

แต่เมื่อผมกับเพื่อนๆ เข้าเรียนวิชานี้มาได้สักพักหนึ่ง ก็ต้องยอมรับว่า อาจารย์ประมวลท่านมีความสามารถสอนวิชานี้ได้อย่างสนุกสนาน ขนาดตัวผมเองที่ชอบนั่งหลับเมื่อตอนเรียนเคมีพื้นฐานอยู่เป็นประจำ เมื่อถึงชั่วโมงเรียนวิชาชีวเคมีผมยังไม่เคยนั่งหลับเลยแม้แต่ครั้งเดียว

ผมกับเพื่อนเรียนวิชานี้กันมาได้เกือบครึ่งเทอมแล้วละครับ พวกเราได้รับรู้เรื่องราวจำพวกคาร์โบไฮเดรตจบไปหนึ่งชนิดแล้ว ตอนนี้พวกเรากำลังเรียนเรื่องราวชีวโมเลกุลอีกชนิดหนึ่ง ชั่วโมงนี้เป็นคาบเรียนสุดท้ายที่เราจะเรียนเรื่องไขมันกันครับ

หลังจากเรียนรู้ทั้งในห้องบรรยายและทำการปฏิบัติการในห้องทดลองกันมาได้หลายคาบเรียน คนไม่ชอบเรียนวิชาเคมีอย่างผมก็เริ่มจะคุ้นเคยกับคำว่า คอเลสเตรอล กรดไขมัน ไตรกลีเซอไรด์ ขึ้นมาบ้าง ถึงจะยังจดจำโครงสร้างทางเคมีของไขมันแต่ละชนิดไม่ค่อยได้แม่นยำเท่าไรนัก แต่ผมก็พอจะรู้ว่า นอกเหนือไปจากคาร์โบไฮเดรต ร่างกายของเราก็กินไขมันเป็นแหล่งพลังงาน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งพลังงาน ร่างกายของเราก็กินไขมันเป็นแหล่งพลังงาน ไขมันในเจ้าไขมันด้วยเหมือนกัน นอกจากนี้ ถ้าปราศจากไขมัน ร่างกายเราก็คงจะไม่สามารถสร้างฮอร์โมนหลายชนิดที่สำคัญต่อร่างกายได้ แต่ผมก็ยังสงสัยอยู่ดีว่า แผนที่อาหารที่ปรากฏอยู่บนกระดานดำนั้น จะมีความสำคัญหรือมีความน่าสนใจมากน้อยแค่ไหนกันแน่

“พวกเธอลองดูให้ดี เพียงแค่ข้อมูลเล็กน้อยที่พวกเราทุกคนช่วยกันรวบรวมในช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนมาถึงห้องเรียน พวกเธอจะเห็นได้ว่า ตามเส้นทางที่พวกเธอผ่านมานั้น ล้วนเต็มไปด้วยร้านอาหาร ร้านอาหารที่พวกเธอทุกคนรวมทั้งครูด้วยใช้เป็นที่ฝากท้องอยู่เป็นประจำทุกวัน วันละมือสองมือ บางคนอาจจะครบสามมือหรืออาจจะมากกว่าก็ได้ จริงไหมบุญชัย ตอบครูหน่อย” อาจารย์ประมวลเรียกชื่อจริงของยัง

“จริงครับอาจารย์ บางวันผมดูหนังสือตีๆ รู้สึกหิว ก็เลยต้องมีมือเสริมกันบ้าง” คำตอบจากเพื่อนนักกินของผมเรียกเสียงหัวเราะได้พอสมควร

“ตามเส้นทางในแผนที่ กว่าจะถึงห้องเรียน” อาจารย์ประมวลพูดต่อไป “พวกเธอคงจะเห็นว่า เรามีอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันมากมาย ที่สำคัญ แหล่งไขมันเหล่านี้ก็ล้วนแต่น่ากินทั้งนั้นเสียด้วย จริงไหมบุญชัย”

คงไม่ต้องบอกนะครับคำตอบของเพื่อนผมในครั้งนี่จะมีเสียงหัวเราะตามมาด้วยหรือไม่

“เมื่อพวกเขาทุกคนบริโภคอาหารพวกนี้ไปเรื่อยๆ บางคนอาจจะนึก
ระวังอยู่บ้าง แต่ครูเชื่อว่า ส่วนมากคงจะคิดว่าไม่เป็นอะไร เป็นของกินที่อยู่ใน
วิถีชีวิตประจำวัน ในไม่ช้า ไขมันพวกนี้ก็จะสะสมในร่างกายของเธอ เจ้าพวกที่
ไปสะสมอยู่ในกระแสเลือดก็ได้แก่พวกไขมันในเลือดจำพวกคอเลสเตอรอลกับ
เจ้าพวกไตรกลีเซอไรด์ เรื่องพวกนี้เธอก็ได้เรียนกันไปแล้ว เจ้าไขมันพวกนี้ก็จะ
ทำให้เธอมีไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้เจ้าไขมันตัวดีก็ยังไม่ไปสะสมในร่างกาย
ของเธอได้อีกหลายที่ แต่ที่ครูเป็นห่วงก็คือ ไขมันที่ไปสะสมอยู่ที่ภายในช่อง
ท้องนั่นเองนั่นเอง คนที่มีไขมันสะสมอยู่แถวนี้มากๆ เขาเรียกว่า เป็นคนอ้วน
ลงพุง ไหนใครมีพุงยื่นขึ้นแสดงตัวหน่อยซิ ”

เพื่อนร่วมชั้นของผมหลายคนยื่นขึ้นแสดงตัวด้วยท่าทางเขินๆ หนึ่งใน
จำนวนนี้มียิ่งเพื่อนผมรวมอยู่ด้วยอย่างแน่นอน

เรื่องสำคัญผมกับเพื่อนๆ ได้เรียนจากท่านอาจารย์ประมวลในวันนั้นก็
คือ คนที่มีไขมันสะสมในช่องท้องมากๆ ที่เรียกว่าอาการอ้วนลงพุงนั้น ยิ่งพุง
ใหญ่เท่าไร ก็ยังมีไขมันสะสมอยู่มากเท่านั้น และเจ้าไขมันสะสมพวกนี้ จะ
แตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้ฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี
พออินซูลินทำงานได้ไม่ดี ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เราเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ ได้หลาย
โรคเลยนะครับ ไม่ว่าจะเป็นโรค น้ำตาลในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
โรคหลอดเลือด ไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ หรือว่าหลอดเลือดในสมอง
ไม่น่าเชื่อเลยนะครับว่า แค่มีไขมันสะสมอยู่ในพุงของเรามากเกินไปหน่อยจะมี
ผลร้ายได้มากถึงเพียงนี้ อาจารย์ประมวลยังบอกอีกว่า นักวิชาการเขาจัดว่า
อาการอ้วนลงพุงพวกนี้เป็นโรคอย่างหนึ่ง เรียกเป็นภาษาวิชาการว่า เมตาบอลิค
ซินโดรม เห็นเขาว่าเจ้าโรคนี้มีอันตรายมาก เป็นภัยเงียบที่หลายคนคาดคิดไม่ถึง
เลยนะครับ

“พวกเขาก็คงจะได้เรียนรู้แล้วว่า การที่มีไขมันสะสมอยู่ในร่างกายมากเกินไปนั้น ไม่ดีอย่างไรบ้าง ควรจะต้องระมัดระวังเอาไว้ วิธีการที่เราจะรู้ได้ว่าเราเป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค เมตาโบลิค ซินโดรมหรือไม่นั้น มีวิธีง่ายๆ อยู่วิธีหนึ่งนั่นก็คือ การวัดรอบเอว”

อาจารย์ประมวลบอกพวกเราว่า ในกรณีของคนไทย ในเพศชายหากใครวัดรอบเอวได้เกิน ๙๐ เซนติเมตร และในเพศหญิงหากวัดรอบเอวได้เกิน ๘๐ เซนติเมตร แสดงว่าผู้นั้นมีรอบเอวเกินมาตรฐาน มีโอกาสที่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนลงพุงได้

“ผู้ชายในห้องนี้ ใครใส่กางเกงเอวมากกว่า ๓๖ นิ้วบ้าง และผู้หญิงใครใส่กางเกงเอวมากกว่า ๓๒ นิ้วบ้างขอเชิญขึ้นขึ้น” ไม่ต้องอาย แสดงตัวหน่อย” อาจารย์ประมวลเอ่ยถาม

นักศึกษาชายสี่คนกับนักศึกษาหญิงหนึ่งคนยืนขึ้นแสดงตัวด้วยอาการเขิน ๆ แน่นนอนว่ายังเพื่อนของผมก็อยู่ในจำนี้ด้วย

“ไม่เป็นไร ไม่ต้องอาย ครูก็มีรอบเอวเกิน ๙๐ เซนติเมตรเหมือนกัน เห็นท่าจะต้องไปออกกำลังกายเสียหน่อย จะได้ใส่กางเกงตัวเก่งสมัยเมื่อยังหนุ่มๆ ได้อีกครั้งหนึ่ง พู่วุ่นตอนเย็น ใครที่พร้อมจะมาวิ่งออกกำลังกายด้วยกันก็เตรียมชุดเตรียมรองเท้ามาให้พร้อม มาพบกับครูที่หน้าตึกเคมี เรามาร่วมขบวนการลดพุงด้วยกัน”

เย็นวันต่อมา อาจารย์ประมวลพร้อมด้วยสมาชิกขบวนการวิ่งลดพุงก็เริ่มออกปฏิบัติภารกิจวิ่งลดไขมัน และก็เป็นดังที่หลายคนคิดไว้ หนึ่งในสมาชิกของคณะนักวิ่งกลุ่มนี้ย่อมมียังเพื่อนนักกินของผมรวมอยู่ด้วยอย่างแน่นอน



บทที่ ๑๖

โลกกำลังหนักขึ้นทุกที



หลังจากได้เรียนรู้เรื่องโรคอ้วนลงพุงกับอาจารย์ประมวลในวันนั้น เพื่อนร่วมชั้นเรียนหลายคนของผมเริ่มหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้น นอกจากยังผู้หันมาออกกำลังกายอย่างเอาจริงเอาจัง แจ่มใส กับ ไกล่รุ่ง สองสาวผู้ชื่นชอบของกินประเภทกล้วยแขก กล้วยทอด ตอนนั้นทั้งคู่ก็พยายาม หักห้ามใจจากเจ้าของกินประเภทนี้อยู่เหมือนกัน มีแต่เป็นเอกเท่านั้นที่ยังคงชอบอาหารพวกเบเกอรี่กับเฟรนช์ฟรายเป็นชีวิตจิตใจ ตัวผมเองนั้นตั้งใจว่า ถ้าหากว่าไม่จำเป็นจริงๆ ก็จะไม่กินอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทแฮมเบอร์เกอร์ เหมือนกัน

อยู่มาวันหนึ่ง ผมกับเพื่อนๆ ก็ได้ไปฟังการบรรยายของนักโภชนาการ ท่านหนึ่ง นักโภชนาการท่านนี้เป็นชาวต่างประเทศครับ ท่านเป็นศาสตราจารย์ ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ท่านมีผลงานวิจัยระดับโลกมากมาย เรื่องหนึ่งที่ทำชื่อเสียงให้กับท่านมากก็คือการวิจัยเรื่องโรคอ้วน ศาสตราจารย์ท่านนี้ได้เดินทางไปเก็บข้อมูลมาแล้วทั่วโลก ครั้งนี้ท่านได้เดินทาง มาแวะพักที่ประเทศไทย ทางมหาวิทยาลัยได้เชิญท่านมาบรรยายให้อาจารย์ และนักศึกษาได้ฟัง การบรรยายครั้งนี้มีผู้คนสนใจมากพอสมควร ทำเอา หอประชุมใหญ่ของมหาวิทยาลัยที่ผู้คนได้มากดูแคบไปถนัดใจ วันที่ท่าน เดินทางมาบรรยายให้ที่มหาวิทยาลัยผมนั้นเรื่องที่ท่านเล่าให้ฟังนั้นน่าสนใจมาก ศาสตราจารย์ท่านนี้เล่าว่า

ตอนที่ทั่วทั้งโลกกลมๆ ใบนี้นี้ของเราที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและเป็นโรคอ้วนมากกว่าหนึ่งพันหกร้อยล้านคนเลยทีเดียว หากย้อนกลับไปประมาณ เมื่อสี่สิบปีที่แล้ว ศาสตราจารย์ท่านนี้บอกว่า มีคนอ้วนน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่ไม่ถึงหนึ่งร้อยล้านคน ดูอัตราส่วนการเพิ่มจำนวนของคนอ้วนแล้วน่าตกใจไม่ใช่ น้อยเลยนะครับ และที่สำคัญก็คือ หากเราไม่ตื่นตัว และลุกขึ้นมาทำอะไรกับ

ปัญหานี้ โลกของเราก็จะมีคนอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในไม่ช้า โลกของเราก็จะเต็มไปด้วยคนอ้วนจำนวนมากมายมหาศาล เรื่องที่ติดตามมาด้วยก็คือ บรรดาผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานจำนวนมากมายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมทั้งปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการรักษาโรคและการดูแลสุขภาพของผู้คนนับพันล้านต้องเป็นเงินจำนวนมากอย่างแน่นอน

ท่านศาสตราจารย์ยังบอกต่อไปอีกว่า สาเหตุของโรคอ้วนนั้น เกิดจากตัวของเรานั่นเอง เป็นเพราะว่าทุกวันนี้พฤติกรรมของมนุษย์เราเปลี่ยนไป เราบริโภคน้ำตาลและไขมันมากขึ้น ในขณะเดียวกัน มนุษย์ชาติก็เกียจคร้านมากขึ้น เมื่อมีเครื่องทุ่นแรงมาช่วยเยอะขึ้น กิจกรรมทางกายก็เลยลดลง โลกนี้ก็เลยเต็มไปด้วยคนอ้วน

นอกจากเรื่องการกินอาหาร ท่านศาสตราจารย์ยังบอกให้พวกเราทุกคนในห้องประชุมแห่งนี้ระมัดระวังเรื่องการดื่มด้วย



ท่านศาสตราจารย์บอกว่า การเดินทางมาประเทศไทยครั้งนี้ พบว่าคนไทยดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้อ้วนกันมากขึ้น ท่านเล่าว่า คนไทยดูจะนิยมดื่มกาแฟเย็นแก้วโตๆ ที่เต็มไปด้วยความหวานของน้ำตาล และความมันของครีมและนมสดกันมาก ตามชื่อต่างๆ ก็มีการโฆษณาเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมกันมากขึ้น นอกจากน้ำอัดลมหลากสีที่หลายคนรู้จักอยู่แล้วว่าอูมไปด้วยน้ำตาล บรรดาประชากรโลกรวมทั้งคนไทยด้วย ก็ยังนิยมดื่มเครื่องดื่มที่เชื่อกันว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ อาทิเช่น น้ำผลไม้บรรจุกระป๋อง หรือว่าบรรดาชาเขียวสารพัดยี่ห้อ หากลองพิจารณาให้ดีก็จะพบว่า เครื่องดื่มที่เราเชื่อว่ามีผลดีต่อสุขภาพที่เอ่ยมานี้ แต่ละอย่างล้วนแต่มีปริมาณน้ำตาลอยู่มากทั้งสิ้น น้ำเปล่าเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด ท่านศาสตราจารย์กล่าวย้ำกับผู้ฟัง ตัวผมเองก็เพิ่งจะตระหนักเหมือนกันว่า คนเรานั้น นอกจากจะอ้วนเพราะกินมาก เรายังอ้วนเพราะดื่มไม่เป็นด้วยเหมือนกัน

ก่อนจบการบรรยายในวันนั้น ท่านศาสตราจารย์บอกกับผู้ฟังในห้องประชุมว่า ปัญหาเรื่องคนอ้วนกำลังจะล้นโลกนั้น น่ากลัวไม่น้อยไปกว่าปัญหาเรื่องโลกร้อนเลยทีเดียว นึกๆ ดูแล้วก็คล้ายตามเหมือนกันนะครับ ช่างน่าสงสารโลกใบนี้เสียจริงเชียว นอกจากจะต้องคอยรองรับบรรดาสารพัดมลพิษที่เหล่ามนุษย์ประเคนเข้าใส่ โลกใบนี้ของเรายังต้องรองรับน้ำหนักของคนอ้วนนับพันล้านคน หากวันหนึ่งโลกใบเรานี้ของเราเกิดทนไม่ไหวขึ้น มนุษย์ตาดำๆ ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นตัวผมเอง หรือว่าท่านผู้อ่าน เห็นทีจะแยแ่แน่ๆ เลยนะครับ

หลังจบการบรรยาย ท่านศาสตราจารย์ก็รีบเดินทางไปยังสนามบินทันที ท่านบอกว่าจะรีบเดินทางไปเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัยต่อที่ประเทศอื่น ดูแล้วก็น่าเหนื่อยแทนนะครับ แต่ท่านศาสตราจารย์ก็ดูมีความสุขดี คงจะเป็นเพราะศาสตราจารย์ท่านนี้ได้ทำในสิ่งที่ท่านรักนั่นเอง

พูดถึงเรื่องข้อมูล ตอนนี้ผมกับเพื่อนทำการเก็บข้อมูลเรื่องแมลงปอกัน
เสร็จเรียบร้อยแล้ว ตอนนี้พวกเรากำลังช่วยกันเรียบเรียงข้อมูลพร้อมกับจัดทำ
เป็นต้นฉบับกันอยู่ คาดว่า อีกไม่เกินหนึ่งอาทิตย์ ก็สามารถส่งผลงานเข้าประกวด
ได้ทันอย่างแน่นอน



บทที่ ๑๙

จะเล็กหรือใหญ่ก็โลกใบเดียวกัน



หลังจากส่งงานเขียนสารคดีเรื่อง แมลงปอหลังบ้าน เข้าประกวดได้ไม่นาน ก็ถึงเวลาสอบปลายภาคเรียนที่หนึ่ง ผมกับเพื่อนๆ ต่างพากันคร่ำเคร่งกับการสอบจึงไม่ได้สนใจเรื่องอื่นอีกเลยจนกระทั่งสอบเสร็จ ก่อนจะถึงเวลาเปิดภาคเรียนที่สอง พวกเรามีเวลาว่างเกือบเดือน ผมตั้งใจจะชวนเพื่อนๆ ไปเที่ยวบ้านหนองนกวิก ตั้งใจจะพาทุกคนไปหาปูมีกับย่ามา แต่ยังไม่ได้เอ่ยปากชวนใครเป็นเรื่องเป็นราว ก็พอดีเป็นเอกนำอาชาวสำคัญมาบอกกันเสียก่อน ชาวที่ว่านั้นก็คือ สารคดีเรื่อง แมลงปอหลังบ้าน ผลงานที่ผมกับเพื่อนๆ ช่วยกันเขียนกันอย่างตั้งใจออกตั้งใจนั้น ผลงานชิ้นนี้ได้รับรางวัลชมเชยครับ

ถึงแม้จะไม่ได้รับรางวัลหนึ่งตามที่ผมกับเพื่อนๆ แอบวาดหวังเอาไว้ก็ตาม แต่เพียงเท่านี้ ผมกับเพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มก็ดีใจกันมากแล้วละครับ ถึงแม้จะไม่ได้รับรางวัลใหญ่ แต่สิ่งที่ผมกับเพื่อนๆ ได้เรียนรู้ก็คือโลกของเจ้าแมลงตัวจิ๋วชนิดนี้นั่นเอง ตอนนั้นผมกับเพื่อนสามารถจำแนกชนิดของแมลงปอได้ไม่ต่ำกว่าสามสิบชนิด พวกเรารู้แล้วว่า แมลงปอเข็มแตกต่างจากแมลงปอบ้านอย่างไร แมลงปอเสื้อที่พบเห็นในบ้านเรามีอยู่ที่ชนิด ได้รู้จักหน้าตาของตัวอ่อนแมลงปอชนิดต่างๆ แค่นี้ก็คุ้มแล้วละครับ

วันประกาศผล และมอบรางวัล ผมกับเพื่อนๆ ตื่นเต้นดีใจกันมาก แต่คนที่ดูมีความสุขมากกว่าใครๆ ในวันนั้น นอกจากพ่อกับแม่ของผม ก็คงจะเป็นปูมี กับ ย่ามา นี่เองละครับ ยังมีอีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้ผมดีใจ ผมได้พบเพื่อนเก่าสมัยเรียนมัธยม ยังจำ บุญรุ่ง หนุ่มชาวอีสานผู้อยากเป็นนักกีฏวิทยาได้ไหมครับ ตอนนั้นเพื่อนของผมคนนี้นำกำลังเรียนด้านเกษตรศาสตร์อยู่ที่มหาวิทยาลัยที่บ้านเกิดของเขานั้นเอง บุญรุ่งกับเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย ส่งผลงานเรื่อง แมลงของนำกินถิ่นอีสาน เข้าประกวด ผลงานของบุญรุ่งได้รับรางวัลชมเชยเหมือนกับผม

ยังมีเพื่อนเก่าสมัยมัธยมอีกคนหนึ่งที่ผมได้เจอในงานนี้ จำ ซามา สาว
ชาวใต้ผู้มุ่งมั่นฝันอยากจะเป็นนักนิเวศวิทยาได้ไหมครับ ซามากำลังศึกษาด้าน
วิทยาศาสตร์ทางทะเลอยู่ที่มหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯนี้เอง คราวนี้สาวน้อยคนนี้
เธอมาแรงครับ นกกระเต็นน้อยตัวสุดท้ายในป่าชายเลน เป็นเรื่องงานเขียนที่
ซามากับเพื่อนๆ ร่วมทีมตั้งใจสร้างสรรค์เพื่อส่งเข้าประกวดในครั้งนี้ และ
แน่นอนว่า ผลงานชิ้นนี้ได้ขึ้นแท่นในตำแหน่งชนะเลิศ เป็นงานเขียนที่ได้รับ
รางวัลที่หนึ่งไปครอบครอง

ในงานมอบรางวัลครั้งนี้ ทางสำนักพิมพ์ผู้จัดการประกวดได้เรียนเชิญ
นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อมผู้มีชื่อเสียงหลายท่านมาเป็นกรรมการตัดสินผลงาน
เขียนของพวกเรา ศาสตราจารย์ด้านสิ่งแวดล้อมท่านหนึ่งได้กล่าวถึงผลงานที่ส่ง
เข้าประกวดในครั้งนี้อ่า

“ขอขอบคุณ นักเรียน นักศึกษา และผู้สนใจ ตลอดจนผู้ที่รักใน
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่ได้ส่งผลงานเข้ามาร่วมประกวดในครั้งนี้ ผมและ
กรรมการทุกท่านได้อ่านผลงานทุกชิ้นโดยละเอียด พวกเรามีความสุขมาก เพราะ
พวกท่านได้ได้พาเราเข้าไปสัมผัสกับโลกของสัตว์ใหญ่น้อยนานาชนิด ไม่ว่าจะ
เป็นฝูงแมลงปอ โลกของตั๊กแตน ดินแดนแห่งต้นไม้ หรือนกกระเต็นผู้ล่างสาร
ผมอยากจะย้ำว่า ไม่ว่าจะมนุษย์ พืช หรือสัตว์ พวกเราทั้งหลายล้วนใช้ชีวิตอยู่บน
โลกใบเดียวกัน”

หลังงานประกาศผลและมอบรางวัลเสร็จสิ้นลง ทางสำนักพิมพ์ผู้จัดงาน
ได้เชิญผู้ได้รับรางวัลทั้งหลายไปพูดคุยหาหรือเรื่องราวตีพิมพ์ผลงานออกจำหน่าย
และเผยแพร่ แน่นอนว่า อีกไม่นานนี้ ร้านหนังสือในบ้านเราก็จะมีผลงานเขียนที่
น่าสนใจออกวางจำหน่ายอย่างแน่นอน ผมเองก็รอคอยวันนั้นเช่นกัน



บทที่ ๒๐

เพื่อนร่วมทาง



เปิดภาคเรียนที่สองมาได้ร่วมสองอาทิตย์แล้วละครับ ปายวันนี้ไม่มีชั่วโมงเรียน ผมก็เลยใช้เวลาว่างเข้ามาอ่านหนังสือในห้องสมุด หลังจากนั้นก็ทบทวนวิชาที่ว่าด้วยสัตว์มีกระดูกสันหลังมาร่วมสามชั่วโมงจนใกล้เวลาเย็นนี้ยังอยู่กับที่นานๆ จนเมื่อยขาไปหมดทั้งตัว แถมยังเริ่มง่วงขึ้นมาบ้างนิดหน่อย ผมก็เลยหยิบหนังสือนิตยสารเล่มหนึ่งขึ้นมาอ่าน นิตยสารเล่มนี้เป็นหนังสือรายเดือนที่ดีพิมพ์เผยแพร่บทความเรื่องสุขภาพและความรู้ด้านการแพทย์ โดยเฉพาะ สายตาของผมไปสะดุดเข้ากับข้อความหนึ่ง มีใจความว่า

คนไทยมีแนวโน้มอ้วนและไขมันในเลือดสูง

เป็นข้อความที่น่าสนใจมาก ผมรีบลงมืออ่านโดยไม่รอช้า แล้วผมก็พบคำตอบ บทความชิ้นนี้ได้เขียนถึง การสำรวจสุขภาพประชาชนด้วยการตรวจร่างกายครั้งที่ ๔ นั่นเอง และการทำงานออกเก็บข้อมูลของนักวิชาการจากกระทรวงสาธารณสุขได้สำเร็จเรียบร้อยลงแล้ว ได้ผลการสำรวจที่สรุปออกมาคร่าว ๆ ตามที่เขียนในบทความชิ้นที่ผมกำลังอ่านอยู่นั่นเอง

บทความชิ้นนี้ได้สรุปข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเอาไว้หลายประการ นอกจากเรื่องหลักอันได้แก่เรื่องความอ้วนและไขมันในเลือดสูง ก็ยังมีเรื่องของพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพอีกด้วย มีเรื่องที่น่าคิดก็คือ ตอนนี้คนไทยเรามีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีสุขภาพไม่ดีมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการสูบบุหรี่ที่มีแนวโน้มว่า ผู้หญิงนิยมสูบบุหรี่มากขึ้น หรือเรื่องของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ยังน่าเป็นห่วงอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว แต่ก็มีเรื่องที่น่าดีใจอยู่บ้าง ดูเหมือนว่า ตอนนี้ ผู้คนในบ้านเราเริ่มใส่ใจสุขภาพด้วยการหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น พูดถึงเรื่องออกกำลังกาย ก็นึกได้พอดี ตอนนีเพื่อนๆ ในกลุ่มของผม

ตัดสินใจเลือกวิธีออกกำลังด้วยการวิ่งกันหมดทุกคนแล้วนะคะ พุดถึงเรื่องสุขภาพ เหลือบดูนาฬิกาแล้ว ได้เวลาพอดี ผมต้องขอตัวไปเปลี่ยนชุดให้ทะมัดทะแมงพร้อมไปกับใส่รองเท้าวิ่งคู่ใหม่ก่อนนะคะ ตอนนี้พวกเพื่อนๆ กำลังรอผมอยู่ที่สวนสาธารณะเป็นแน่ ใครสนใจอยากออกกำลังกายให้ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉง ก็อย่ารอช้า ตามผมมาได้เลยครั้น มีเพื่อนสมาชิกร่วมวิ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ น่าสนุกออกนะคะ *มาสิครับ มาวิ่งด้วยกัน*





“หมตั้งแต่ทางเขาการทำการสำรวจเรื่องสุขภาพของชาวบ้าน
หนองนกวิกเมื่อหลายปีก่อน ดูท่าว่าแม่ของพวกเขาจะตื่นตัวแข่งขันใส่ใจ
เรื่องดูแลสุขภาพขึ้นเอามากๆ เลยเขียนนะนี่”

“อย่าเป็นห่วงกังวลไปเลย ก่อนดิ
โครงการนี้ยังไม่สิ้นสุดลงหรอก ขณะที่เรา
กำลังคุยกันอยู่ ตอนนี้พวกนักวิชาการทั้งหลาย
กำลังเดินทางไปหลายๆ จังหวัดทั่วประเทศไทย
พวกเขาออกไปสำรวจ ไปเก็บข้อมูลเรื่องสุขภาพ
ของคนไทยอีกครั้งหนึ่ง ตอนนี้โครงการสำรวจ
สุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย
ซึ่งดำเนินการโดย สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย กำลังดำเนินงานอีกครั้งหนึ่ง
คราวนี้เป็นครั้งที่สี่ ทำให้เราทราบภาวะสุขภาพ
ของประชาชนเพิ่มมากขึ้นอีกเยอะเลย”



ผู้สนับสนุน



9 786161 107659