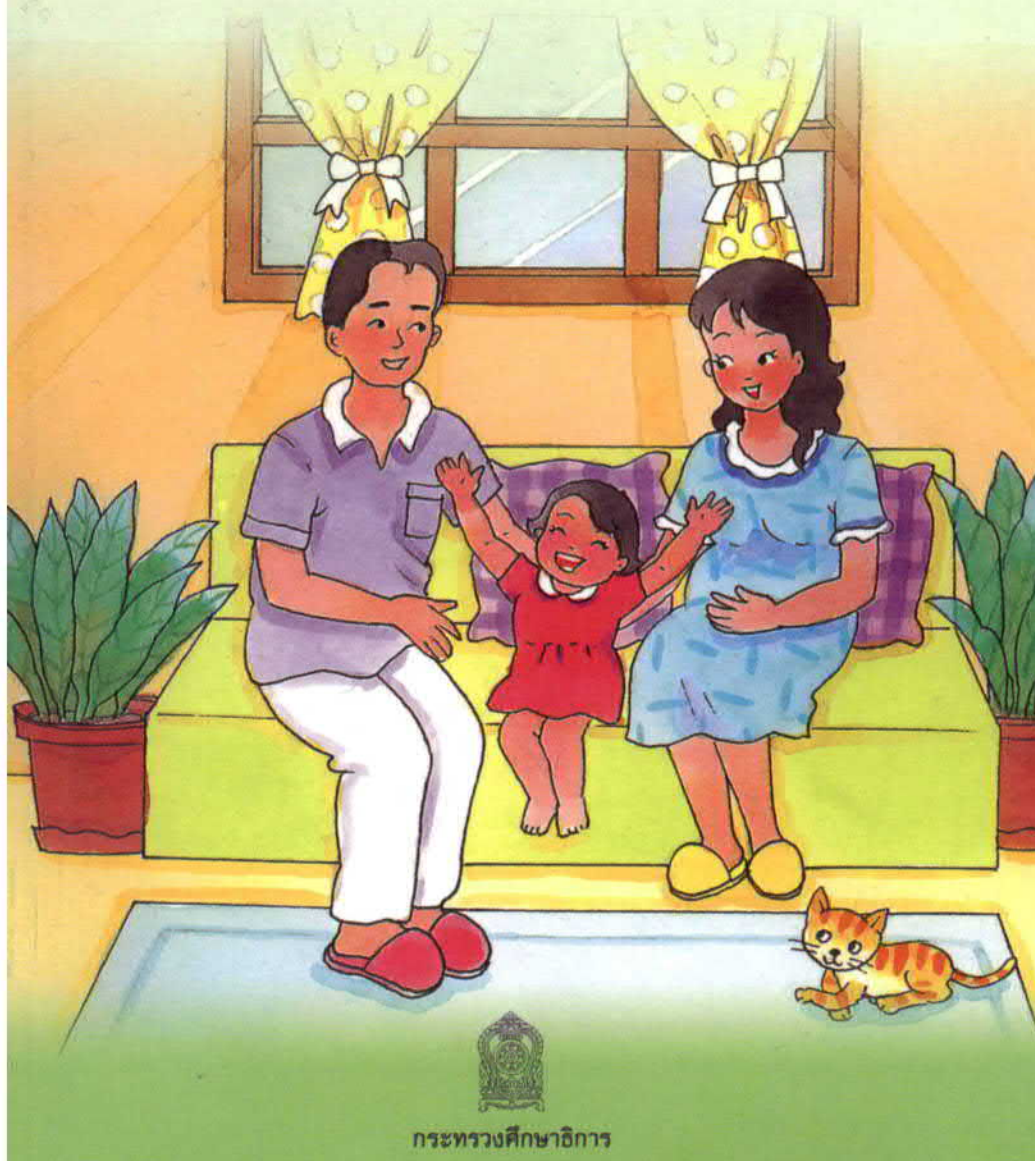


ชีวิตประหยัด



หนังสือสำหรับค้นคว้า ระดับมัธยมศึกษา

ชีวิตประหยัด

รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีรสมิ์ ธนาคม



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

ชีวิตประหยัด หนังสือสำหรับคันคว่ำ ระดับมัธยมศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๖

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

© สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-269-4346



ข้อมูลรายการหนังสือ

๖๔๐ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ส-บ ชีวิตประหยัด/ทวิรัสมิ์ ธนาคม. ...กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)

๒๕๔๖.

๑๖๕ หน้า, ภาพประกอบ. ๒๑ ซม.

๑. คหกรรมศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ ๒. ชื่อเรื่อง

พุทธภาษิต

ธมฺมกาโม สุตาธาวโร

ภเวยฺย ปรปฺพุตฺตโก

(ขุ. ขา. ๒๘/๙๔๙/๓๓๒)

ขรวาสควรเป็นผู้ไฝ่ธรรม

เป็นนักอ่านนักฟัง

ขอบสอบถามหาความรู้



พระเทพเวที*

*เลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระธรรมปิฎก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖

“ทรงเป็นผู้นำการประหยัด”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นแบบอย่างของการประหยัด ซึ่งในเรื่องนี้ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ได้กล่าวไว้ในเรื่อง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับการพัฒนาประเทศ ไว้ดังนี้

“...ทรงดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจที่กำลังเป็นอยู่จริง ๆ แล้ว ...ทรงใช้ของแพงแค่ไหนก็ได้ แต่พระองค์กลับไม่ทำเช่นนั้น ตัวอย่างเช่น รถยนต์พระที่นั่งที่ทรงใช้นี้อายุกว่า ๑๐ ปีแล้ว ไม่ทรงต้องการเปลี่ยน ฉลองพระองค์ปีแล้วปีเล่า ก็จะไม่ทรงอยู่ในลักษณะนั้น ...ฉลองพระบาท ทรงใช้ของที่ผลิตในประเทศ...นาฬิกาที่ทรงใช้ยี่ห้อนั้นราคาไม่เท่าไร...หรืออย่างการเสวยก็เช่นกัน เสวยโดยไม่เคยปรุงแต่งรสชาติ และทรงไม่เคยบ่นว่าอร่อยหรือไม่อร่อย...เครื่องใช้ทุกอย่างของพระองค์นั้นทรงใช้อย่างประหยัด ทรงเป็นผู้นำด้านการประหยัดอย่างแท้จริง...

...ทรงใช้ชีวิตส่วนพระองค์อย่างเรียบง่าย”^๖

^๖ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับการพัฒนาประเทศ” วารสารเศรษฐกิจ และสังคม ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๖ เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๓๐ หน้า ๖๒

ก้อยแกลง

หนังสือชีวิตประหยัด ซึ่งพิมพ์มา ๒ ครั้งแล้ว ได้เกิดอีกครั้ง
เพื่อหวังให้ผู้อ่านได้ประโยชน์ไม่มากนัก

เมื่อวันประชุมครั้งแรกของสมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย
๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ท่านอธิบดีกรมวิชาการ ดร.ประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์
นั่งรับประทานอาหารกลางวันได้ตะแคงกับผู้เขียน จึงได้เล่าให้ท่านฟังว่า
เขียนหนังสือชีวิตประหยัดเมื่อ ๑๐ กว่าปีมาแล้ว และเคยเสนอให้กรม
วิชาการพิมพ์ เพื่อใช้เป็นหนังสืออ่านประกอบสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา
(ตามคำแนะนำของอาจารย์รัฐปะนิย์ นาครทรรพ) แต่ได้รับการปฏิเสธ
(เพราะกรรมการที่กรมฯ พิจารณาว่าหนังสือเหมาะสำหรับพ่อบ้านแม่เรือน)
ดร.ประพัฒน์พงศ์ จึงบอกให้เสนอหนังสือต่อกรมวิชาการใหม่อีกครั้ง

หลังจากนั้น ผู้เขียนได้เสนอหนังสือชีวิตประหยัดนี้ ให้กรมวิชาการ
พิจารณาไม่นานนักก็ได้รับคำบอกเล่าจากเจ้าหน้าที่ว่า “ได้พิมพ์แน่” ทำให้
เกิดกำลังใจอย่างมหาศาล ทั้งที่การแก้ไขหนังสือเล่มนี้ให้เป็นปัจจุบัน
เป็นงานหนักสำหรับคนในวัยหลัง ๔๐ ปี (ไปหลายปีแล้ว)

ความไม่ประหยัดของคนไทยส่วนใหญ่เป็นเรื่องน่าวิตก คงเป็น
เพราะเขาคิดว่าเขาใช้เงินของเขา ไม่ใช่ฐานะของใคร ซึ่งแท้จริงแล้ว “ใคร”
ก็คือประเทศชาตินั่นเอง ถ้าคนในชาติไม่ออมเงินไว้ลงทุนในอนาคตบ้าง
ประเทศก็จะยากจนไปด้วย คนไทยทุกคนควรดูแลให้ดีเป็นตัวอย่าง
เขาเผชิญวิกฤติเศรษฐกิจเหมือนกัน แต่ด้วยความมัธยัสถ์อดออมของ
ประชาชนวิกฤติเศรษฐกิจของประเทศจึงผ่านพ้นไปได้ ฉะนั้นข้าพเจ้า
จึงเห็นว่าหนังสือชีวิตประหยัดน่าจะเป็นประโยชน์แก่คนไทย

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๔ มีการประชุมที่ตึกสันติไมตรี เรื่องความมั่นคง
ของชาติ พระสงฆ์ที่ได้รับนิมนต์ให้มาพูดคือพระราชวรมนี แห่งวัด

พระพิเรนทร์* และพระโสภณคณาภรณ์" แห่งวัดบวรนิเวศวิหาร ท่านพูดถึง รายรับ รายจ่าย และรายเหลือ ถ้าไม่เหลือเก็บเวลาเกิดทุกข์ร้อนต้องใช้เงิน จะไปหยิบยืมใคร และควรจะต้องขอขอบใจผู้หนึ่งคนหนึ่งที่เปิดน้ำ เต็มเหนียว ในห้องน้ำของสถานที่ราชการโดยเธอปล่อยน้ำให้ไหลลงท่อ โครม ๆ ขณะที่ยืนพอกมืออย่างละเมียดละไมทุกง่ามนิ้ว จึงเป็นจุดกำเนิด ของหนังสือ "ชีวิตประหยัด" เพราะสุดท้ายจะพบกับคนผลาญของหลวง พวกนี้ไม่รู้ว่าเป็นเงินหลวงนั้นมาจากภาษีของราษฎร (คือตัวเอ็งนั่นแหละ) ความจริงสถานที่ราชการทุกแห่งควรติดป้าย "ของเราเราหวง ของหลวง เราต้องช่วยกันรักษา"

เรื่องที่น่าห่วงมาก ๆ คือ การไม่ชอบอ่านหนังสือของคนไทยส่วนใหญ่ ความจริงแล้วชีวิตเราจะจิตติด ถ้าวันหนึ่ง ๆ เราไม่รู้ ว่าอะไรเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา และเราควรนำความรู้เรื่องอะไรมาใช้ในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น

คนที่ควรประหยัดไม่ใช่คนจนเท่านั้น มิฉะนั้นสุนทรภู่คงไม่สอนว่า "มีสสิ่งพึงบรรจบให้ครบบาท" ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เขียนถึงพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวองค์ปัจจุบันของเราประหยัดอย่างไรบ้าง การปฏิบัติ ของพระองค์ควรเป็นการนำให้เราทำตาม เช่น ทรงเสวยข้าวกล้อง ซึ่งคนทั่วไปพูดว่าเป็นข้าวสำหรับคนยากจน แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รับสั่งว่า "เราก็จน เพราะเรากินข้าวกล้อง"

พระมหากษัตริย์คุณในพระองค์ท่านที่มีต่อคนไทยนั้นใหญ่หลวง เราจะไม่ได้โดยเสด็จในเรื่องประหยัดหรือ

อย่าลืมว่า เมื่อส่วนรวมดี (โดยรวมความดีของส่วนย่อยเข้าด้วยกัน) เราก็จะสบายไปด้วย !

ทวีรัสมิ ธนาคม

๖ กันยายน ๒๕๕๕

* พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)

** พระเทพติลก (ระแบบ จตฺตาโณ)

*** อธิบดีกรมอนามัย ศ.นพ.กำธร สุวรรณกิจ ให้เขียนติดไว้ที่รถของกรมอนามัยทุกคัน

ขอบพระคุณ

การที่กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ จัดพิมพ์หนังสือ **ชีวิตประหยัด** เป็นหนังสืออ่านประกอบสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา โดยการอนุมัติของท่านอธิบดี ดร.ประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์ ทำให้ผู้เขียนเกิดความปีติยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสทดแทนบุญคุณแผ่นดินไทย ใช้หนี้ทุนที่รัฐบาลไทยส่งไปเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๙๒-๒๔๙๗ ได้เผยแพร่แบ่งปันความรู้แก่ลูกหลานไทย ซึ่งเป็นผู้ดำรงประเทศชาติของเราในอนาคต จึงขอแสดงความขอบพระคุณอย่างยิ่งต่อ ดร.ประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์ ไว้ ณ ที่นี้ แม้จะไม่สามารถหาคำพูดมาเขียนตามความรู้สึกได้ก็ตาม

ขอกราบนมัสการพระเดชพระคุณ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้ช่วยอ่านเขียนให้หนังสือเล่มนี้ตลอดมา แม้แต่ในเล่มปัจจุบันก็อาศัยอ้างอิงข้อเขียนในหนังสือต่าง ๆ ของท่านหลายเล่ม พระครูปลัดปิฎกวัฒน์ (อินสร จินดาปัญโญ) กรุณาช่วยทุกครั้งที่ดีดขัด

คุณนุกูล ประจวบเหมาะ อดีตผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย อดีตประธานกรรมการวิจัยศึกษามูลเหตุที่ทำให้เศรษฐกิจวิกฤต กรุณาอ่านเรื่องปัญหาเศรษฐกิจ และให้ยืมรายงานผลวิเคราะห์และวิจัยข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสถานการณ์วิกฤตทางเศรษฐกิจมาอ่าน ทำให้เกิดความมั่นใจว่า ได้ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเรื่องเศรษฐกิจปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้เขียนใคร่ขอขอบคุณหนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ที่มีข้อมูลที่เชื่อถือได้มาใช้ในหนังสือเล่มนี้ ทำให้เห็นภาพประเทศชาติในยามวิกฤต ทั้งเศรษฐกิจและสังคมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

คุณวินัย รอดจ่าย ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ ต่อมาเป็น
รองอธิบดีกรมวิชาการและนักวิชาการที่กรมวิชาการแต่งตั้งขึ้น เพื่อพิจารณา
ปรับปรุงต้นฉบับ ล้วนแต่ให้ความสะดวกและกำลังใจในการเขียนหนังสือ
เล่มนี้

ขออุทิศอานิสงส์ที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้แก่ครูบาอาจารย์ที่ผู้ประสิทธิ์
ประสาทวิชาคหกรรมศาสตร์ ซึ่งใช้เป็นมาตรการในการประหยัด เพื่อ
ช่วยพี่น้องคนไทยด้วยกัน

ทวีร์สมิ์ ธนาคม

๙ กันยายน ๒๕๔๕

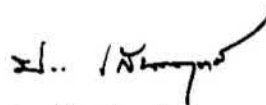


คำนำ

หนังสือ ชีวิตประหัต เป็นหนังสือที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นแนวทางในการบริหารจัดการในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุดอันเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม ยิ่งในภาวะที่ประเทศชาติกำลังประสบวิกฤตเศรษฐกิจในปี ๒๕๔๐ นั้น ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศไทยอย่างรุนแรง และกว้างขวางทั่วทุกวงการ วิกฤตการณ์ครั้งนั้น มีผลทำให้คนส่วนหนึ่งว่างงาน และมีรายได้ลดลง ความเป็นอยู่ลำบากขึ้น วิธีหนึ่งที่จะทำให้ผู้ประสบปัญหาผ่านพ้นวิกฤตไปได้ โดยการร่วมมือร่วมใจกันใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งก็คือการประหยัด

เพื่อให้วิธีการประหยัด นำสู่การปฏิบัติได้และบังเกิดผล กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้พิจารณาหนังสือ กลวิธีการครองชีวิตอย่างประหยัด เพื่อคุณภาพชีวิต เรียบเรียงโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีร์สมิธนาคม มาจัดพิมพ์อีกครั้งหนึ่ง ในชื่อ “ชีวิตประหยัด” เพื่อเผยแพร่ในสถานศึกษา และห้องสมุดต่าง ๆ ทั่วประเทศ

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ ชีวิตประหัต ที่จัดพิมพ์ขึ้นครั้งนี้จักอำนวยประโยชน์ต่อครู นักเรียน และบุคคลในทุกครอบครัว ได้อย่างดี กรมวิชาการขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือไว้ ณ โอกาสนี้



(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

อธิบดีกรมวิชาการ

๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๖

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทนำ	
๑ สังคมไทย	๑
๒ ความหมายของชีวิตประหัต	๑๑
๓ เลือกคู่อย่างประหัต	๑๙
๔ แต่งงานอย่างประหัต	๒๕
๕ กินอย่างประหัต	๒๙
๖ มีลูกอย่างประหัต	๔๑
๗ เลี้ยงลูกอย่างประหัต	๔๗
๘ มีบ้านอย่างประหัต	๕๙
๙ มีเครื่องเรือนเครื่องใช้เพื่อประหัต	๖๗
๑๐ ทำงานบ้านอย่างประหัต	๘๑
๑๑ ให้การศึกษาอย่างประหัต	๙๓
๑๒ เป็นประชาธิปไตยอย่างประหัต	๙๙
๑๓ รักษาสุขภาพอย่างประหัต	๑๐๗
๑๔ นับถือศาสนาอย่างประหัต	๑๑๙
๑๕ การจัดงานศพอย่างประหัต	๑๓๑
๑๖ การประหัตที่ไม่ประหัต	๑๓๙
๑๗ การไม่ประหัตและสาเหตุ	๑๔๙
บรรณานุกรม	๑๕๗
ภาคผนวก	
คุณภาพชีวิตของ ดร.ป๋วย อึ๊งภากร	๑๖๑

บทนำ

วิกฤตเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นเมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ สืบเนื่อง
จนมาถึงปัจจุบัน อันส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ดังนั้นหนังสือ
ชีวิตประหยัด มีความเหมาะสมกับสภาพการณ์อย่างยิ่ง โดยหวังว่าวันหนึ่ง
ประชาชนของเราจะเป็นคนประหยัด อันจะเป็นการช่วยตัวเองและ
ประเทศชาติได้

ยังมีคนกลุ่มหนึ่งคิดว่า การประหยัดเป็นการแสดงความยากจน
ซึ่งความจริงไม่ใช่ ถ้าไม่ประหยัดต่างหากที่จะทำให้ยากจน ดังที่พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้นกับ
ประเทศไทยและคนไทยมาโดยตลอด ผลจากการพัฒนาตามแนว
พระราชดำริที่มุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้อยู่ได้โดยการ
“พึ่งตนเอง” ซึ่งเป็นการพัฒนาแบบยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานหลักปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง”
เพื่อชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยโดยทรงเน้นให้พอมี
พอกิน อันเป็นการเริ่มต้นของเศรษฐกิจ นอกจากนี้พระองค์ยังทรงเป็น
ผู้นำในเรื่องการประหยัดในทุก ๆ ด้าน เช่น การใช้ยาเสพติดจนเกลี้ยงหมด
หลุด หรือการดำเนินงานต่าง ๆ ดังได้มีพระบรมราโชวาทพระราชทาน
แก่นักศึกษาในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ขออัญเชิญมา ณ ที่นี้ดังนี้

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน
คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน
โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้
พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริม
ความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป...”



ความมั่นคงเกิดจากความมั่นใจ คนเราถ้าไม่มีความมั่นใจ
มันก็มั่นคงไม่ได้ ความมั่นใจเกิดจากความรู้ความเข้าใจ
ให้มีความเชื่อมั่นจากการเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตัวมี...
พอเกิดความมั่นใจ จิตทางก็เกิดทันที ความเข้มแข็งที่เกิดขึ้น
พอเป้าหมายปรากฏขึ้นมา ก็เดินหน้าได้เลย



สังคมไทย



พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้คำนิยามของคำว่า สังคม หมายถึง “คนจำนวนหนึ่ง มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบ กฎเกณฑ์โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน” การอยู่ร่วมกันในกลุ่มคนจำนวนมาก จะให้คนรู้กฎระเบียบ และมีความสัมพันธ์อันดีแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันจำเป็นต้องจัดการศึกษาให้เขาเป็นพลเมืองดี และทำมาหากินโดยไม่ทำให้ผู้อื่นหรือส่วนรวมเดือดร้อน เขาก็จะมีกำลังกายและกำลังใจที่จะเล่าเรียนและทำมาหากินได้ดีแค่ไหนก็อยู่ที่สุขภาพของเขา เมื่อคนเราเกิดมานั้น ความเจริญทางสมองมีประมาณร้อยละ ๕๐ จากนั้นเมื่ออายุได้หกขวบ สมองก็จะเจริญขึ้นถึงร้อยละ ๘๐ ความเจริญทางกายร้อยละ ๒๐

คนในสังคมส่วนมากนับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติ พ่อแม่ส่วนใหญ่ก็ถ่ายทอดและอบรมลูกตามหลักศาสนาตั้งแต่เขายังเข่าว๊ว

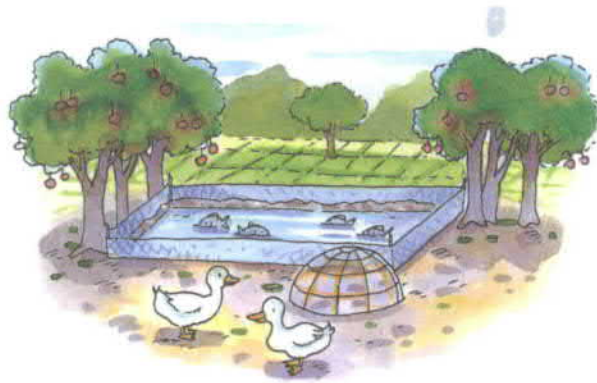
ประเทศไทยก็เหมือนกับหลายประเทศ ที่มีความเจริญในเขตเมืองมากกว่าในเขตชนบท ความเป็นอยู่ของคนชนบทซึ่งส่วนใหญ่ยากจนและไม่มีอำนาจซื้อทำให้คนจำนวนหนึ่งอพยพเข้ามาหางานทำในเมือง ซึ่งทำให้เกิดแหล่งเสื่อมโทรมขึ้นมากมาย

ถ้าประเทศมีประชากรในวัยทำงานมาก รายได้ของประเทศก็มาก เมื่อมีรายได้มาก ใช้จ่ายแล้วยังเหลือสำหรับการออมไว้ลงทุนทำมาหากิน ประชาชนมีเศรษฐกิจส่วนตัว ก็ช่วยให้เศรษฐกิจของส่วนรวมดีไปด้วย

การมีประชากรเป็นจำนวนมากเพื่อความเป็นมหาอำนาจนั้น เป็นเรื่องล้าสมัยแล้วเพราะประเทศจะดีได้ก็ต้องอาศัยคุณภาพของประชากร และคุณภาพของรัฐบาลผู้ปกครองประเทศ อย่างไรก็ตาม การจัดการศึกษาที่เหมาะสมให้แก่ประชาชน เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำความเจริญมาสู่ประเทศได้

ต่อไปนี้ขอให้ผู้อ่านพิจารณาคันที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังคมของประเทศ ว่าคนในสังคมของเราเอื้อต่อการช่วยให้เศรษฐกิจดีหรืออ่อนแออย่างไร





ครอบครัวไทยปัจจุบัน

ทารกถือกำเนิดมาจากพ่อแม่ ได้รับการเลี้ยงดูอบรมให้เติบโต ให้พึ่งพาตนเองได้ เมื่อถึงวัยที่จะเข้าโรงเรียนพ่อแม่ก็ส่งไปโรงเรียนให้อยู่ในความดูแลสั่งสอนของครู ครอบครัวไทยเดิมเป็นที่รวมพ่อแม่ญาติพี่น้อง บางทีก็มีปู่ย่าตายายอยู่ด้วย เด็กจึงได้รับความรักความเอาใจใส่อย่างเพียงพอ แต่ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นเด็กจะอยู่ในความดูแลของพี่เลี้ยง สถานรับเลี้ยงทำให้เกิดปัญหาการเลี้ยงดูทั้งสุขภาพอนามัยและสุขภาพจิต และปัญหาอื่น ๆ อีกมากที่เป็นข่าวในสื่อมวลชนต่าง ๆ

ความรุนแรงในครอบครัว

ในปัจจุบันปัญหาสังคมมีความรุนแรงมากขึ้น หากย้อนไปดูแล้วพบว่าครอบครัวมีปัญหาซึ่งเกิดจากคนในครอบครัวหมกมุ่นในอบายมุข เช่น ติดการพนัน เสพสุรา ยาเสพติด ฯลฯ จนเป็นเหตุให้เกิดความร้ายฉาน ทะเลาะวิวาทของบุคคลในครอบครัว ทำให้ครอบครัวล่มสลาย สร้างปัญหาให้แก่เด็กในครอบครัว ซึ่งมีจิตแพทย์กล่าวถึงสาเหตุที่เด็กมี



การกระทำที่รุนแรง มาจากหลายสาเหตุคือ

- ครอบครัวของเด็กเคยได้รับความรุนแรงมาก่อน
- เด็กเคยเห็นความรุนแรงเป็นประจำ จากการที่พ่อแม่ทะเลาะกัน และทำร้ายกัน
- ครอบครัวที่ไม่สั่งสอนให้เด็กมีจริยธรรมและคุณธรรม เด็กเห็นต้นแบบไม่ดี เมื่อทำผิดก็ยังได้รับความชื่นชมจากคนรอบข้าง
- กลุ่มคนในการเจ็บป่วยทางจิตเวชและกระทำการรุนแรง ได้แก่
 - กลุ่มโรคจิต
 - เด็กเคยเป็นลมชัก เด็กพิการทางสมอง เด็กเลียนแบบความรุนแรงจากสื่อโดยไม่รู้ว่าเป็นการทำร้ายผู้อื่น
 - เด็กเคยได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตอย่างรุนแรง ทำให้พัฒนามาเป็นผู้กระทำ
 - โรคทางสมองในเด็ก เช่น ไข้สมองอักเสบ ทำให้เด็กควบคุมตนเองไม่ได้ จึงตอบโต้เมื่อถูกกระตุ้นอย่างแรง

องค์การสหประชาชาติมีคำเตือนว่า “ลูกที่เกิดมาโดยพ่อแม่ไม่ต้องการเป็นการเริ่มชีวิตอาชญากร” ปัจจุบัน ประเทศไทยได้พัฒนาเรื่องการวางแผนครอบครัวให้มีความก้าวหน้าไปอย่างมาก คนส่วนใหญ่จึงคุมกำเนิดเมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีลูก

ปัญหาโรคเอดส์

ในปัจจุบันโรคเอดส์เป็นปัญหาสำคัญของโลกเนื่องจากโรคนี้ได้คร่าชีวิตของผู้คนในประเทศต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก เนื่องจากโรคนี้ยังไม่มียารักษาให้หายได้ โรคนี้ติดต่อได้จากการมีเพศสัมพันธ์และการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันของพวกผู้ติดยาเสพติด แต่อย่างไรก็ตามคนที่เป็โรคนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจึงเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น วัณโรค หลายรายที่มีแผลพุพองตามผิวหนัง ทำให้เป็นที่น่ารังเกียจ จึงถูกครอบครัวทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง นอกจากนี้ยังมีปัญหาทารกแรกเกิดติดโรคเอดส์ซึ่งเกิดจากพ่อแม่ที่มั่วสุม ส่ำสอนทางเพศ

หญิงโสเภณีและโสเภณีเด็ก

ปัญหาโสเภณีนับวันจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมีการล่อลวงเด็กหญิงมาขายบริการทางเพศ มีการทารุณ ทำร้าย บังคับขู่เข็ญ มีการส่งขายข้ามประเทศโดยหลอกลวงว่าไปทำงานในต่างประเทศ

ยาบ้า

ยาบับเป็นปัญหาสำคัญอีกปัญหาหนึ่ง ที่รัฐบาลกำลังเร่งปราบปราม ผู้เสพยา มักก่ออาชญากรรมร้ายแรง ยาบ้าเป็นยาเสพติดที่แพร่ระบาดอย่างกว้างขวางในขณะนี้ ส่วนมากผู้เป็นเหยื่อมักเป็นผู้ใช้แรงงาน นักเรียน นิสิต นักศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องน่าวิตกมาก

ยาบ้าเป็นยาเสพติดที่ผู้เสพยา แล้วจะมีอาการคุ้มคลั่ง เสียสติ ยากที่จะเยียวยาให้หายปกติได้ ดังนั้นรัฐบาลจึงมีนโยบายทำสงครามกับยาเสพติด ได้มีการจับกุม ลงโทษผู้ค้ำ และบำบัดผู้เสพดังที่เป็นข่าวในขณะนี้



ฉ้อราษฎร์บังหลวง (คอร์ปชั่น)

การฉ้อราษฎร์บังหลวง เป็นปัญหาใหญ่ของประเทศปัญหาหนึ่งที่จะต้องรีบแก้ไขโดยด่วน เพราะมีผลต่อการพัฒนาประเทศโดยตรง ในรัฐธรรมนูญฉบับพุทธศักราช ๒๕๔๐ มีบทบัญญัติที่เกี่ยวกับการป้องกันการฉ้อราษฎร์บังหลวง เช่น ให้มีองค์กรอิสระ คือ คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ปปช.) นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี คือ คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน (ปปง.) ซึ่งขณะนี้รัฐบาลได้ดูแลให้ข้าราชการถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

การโกงที่เป็นข่าวครึกโครมขณะนี้ เช่น การจัดซื้อนมให้นักเรียนดื่ม โครงการบ่อบำบัดน้ำเสีย การจัดซื้อปุ๋ยให้เกษตรกร เป็นต้น การฉ้อราษฎร์บังหลวงเป็นการบ่อนทำลายชาติ เป็นบ่อเกิดของความเสียหาย เช่น อาคาร ถนน ไม่ได้มาตรฐาน ซื้อของเกินราคา เบียดบังรายได้ของรัฐตามที่เป็นข่าวอยู่เนือง ๆ





ปัญหาโจรสรรบ

การโจรกรรมเป็นปัญหาหนึ่งที่สร้างความเดือดร้อนแก่ชีวิตและทรัพย์สินทั้งของประชาชนคนไทยด้วยกันเอง และกับชาวต่างประเทศ เช่น การจี้ปล้น ทำร้าย ขายนินค้ำหลอกลวงทำให้ภาพลักษณ์ของประเทศไทยต่อนักท่องเที่ยวไม่ดี ขาดความน่าเชื่อถือ ส่งผลให้นักท่องเที่ยวไม่มาเที่ยวเมืองไทย ทำให้ขาดรายได้จากการท่องเที่ยว

แนวโน้มของเด็กไทยในอนาคต

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับเด็กของสถาบันการศึกษา อาทิ งานวิจัยของ ดร.สมพงษ์ จิตระดับ อาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย งานวิจัยของ ดร.เสกสรรค์ ประเสริฐกุล อาจารย์คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



จากงานวิจัยของอาจารย์สมพงษ์ จิตระดับ ได้กล่าวถึงแนวโน้มของเด็กไทยไว้ ดังนี้



๑. โอคิวจะต่ำลง เพราะพ่อแม่ในอนาคตเลี้ยงลูกไม่เป็น พ่อแม่ที่มีเงิน จะปรนเปรอลูกด้วยเงิน ไม่ใช่ปัญญา
๒. ร่างกายอ่อนแอ เพราะติดยาเสพติด
๓. อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง
๔. สนใจเรื่องเพศตั้งแต่อายุยังน้อย
๕. อินเทอร์เน็ตจะกลายเป็นผู้ร้ายที่ไม่มีตัวตน เด็กในชนบทจะถูกหลอกโดยคนมีความรู้มีการศึกษาผ่านทางอินเทอร์เน็ต
๖. ระบบทุนนิยมจะกลายเป็นตัวตั้ง ขันขมระบบทุนนิยม
๗. มองตัวเองมากกว่าส่วนรวม ไม่มีความเสียสละ
๘. เด็กไทยร้อยละ ๗๐ รับผิดชอบธรรมรวมญี่ปุ่นกับตะวันตกโดยไม่เลือก
๙. ความเครียด ความกดดันมีมากขึ้น
๑๐. มองความสำเร็จเป็นแพคเกจ (package)



๑๑. เด็กรุ่นใหม่จะติดการพนัน

๑๒. ทำงานหนักไม่เป็น

ส่วนงานวิจัยของ ดร.เสกสรร ประเสริฐกุล ก็มีความสอดคล้องกัน

คือ

๑. สถิติปัญญาดำลง
๒. อ่อนแอและเสพติดสิ่งต่าง ๆ
๒. อารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง
๔. หมกมุ่นทางเพศ
๕. มีแนวโน้มจะก่ออาชญากรรม
๖. ติดหลงในวัตถุ
๗. เห็นแก่ตัว เอาแต่ได้ ไม่ช่วยเรื่องส่วนรวม
๘. ไม่มีศาสนาและวัฒนธรรม ไม่รู้ผิดถูกดีชั่ว
๙. เครียดและไม่มีความสุขกับการเรียนรู้
๑๐. ขอบโลกเลี่ยนและหาความสำเร็จโดยไม่เลือกวิธีการ
๑๑. ชอบเล่นการพนัน
๑๒. ทำงานหนักไม่เป็น



ปัญหาการนับถือพระพุทธศาสนาของคนไทย

ประเทศไทยมีประชาชนนับถือพระพุทธศาสนาประมาณร้อยละ ๙๕ นับว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของคนส่วนใหญ่ แต่อย่างไรก็ตาม คนไทยส่วนหนึ่งยังขาดการศึกษาพระพุทธศาสนาทำให้การปฏิบัติคลาดเคลื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากมีการสอนที่บิดเบือนพระธรรมวินัยและมีคนหลงใหลยอมรับนับถือ เสียทรัพย์สิ้นเงินทอง บางคนต้องสิ้นเนื้อประดาตัวก็มี เพราะขาดการศึกษาหลักธรรมอย่างถ่องแท้จึงถูกหลอกลวงได้ง่าย ดังนั้นหน้าที่ชาวพุทธโดยทั่วไปพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. หน้าที่ที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติธรรม
๒. หน้าที่ในการอุปถัมภ์บำรุงภิกษุ สามเณร เพื่อให้ท่านนั้นเล่าเรียนและนำคำสอนมาเผยแพร่ต่อประชาชน
๓. หน้าที่บำรุงวัดวาอารามซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของภิกษุ สามเณร อีกทั้งวัดเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมของชุมชน
๔. หน้าที่ในการปกป้องคุ้มครองพระพุทธศาสนาหากมีภัยเกิดขึ้นกับพระพุทธศาสนา ชาวพุทธควรมีส่วนช่วยมิใช่ปล่อยให้เป็นที่ของพระสงฆ์แต่อย่างเดียว





ความหมายของชีวิตประหยัด



พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๒๕ แปลคำว่า “**ประหยัด**” ว่า “ยับยั้ง ระมัดระวัง เช่น ประหยัดปาก ประหยัดคำ ใช้จ่ายแต่พอควรแก่ฐานะ” การใช้ฐานะเป็นเกณฑ์ในการใช้จ่าย ดูเหมือนว่า ถ้ามีเงินมากก็ใช้มากได้ ซึ่งที่จริงแล้วไม่ใช่ความหมายของการประหยัด ความจริงมนุษย์ทุกระดับเศรษฐกิจและสังคมควร**จะประหยัด** คือ **ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นเท่านั้น** ซึ่งจะต้องอธิบายต่อไปว่า ความจำเป็นคืออะไร ความจำเป็นตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า NEED หมายความว่า **ถ้าไม่ได้สิ่งซึ่งสนองความจำเป็นมนุษย์ก็จะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้** คณะกรรมการบัญญัติศัพท์

ของกระทรวงศึกษาธิการได้บัญญัติคำศัพท์ NEED ว่า “ความต้องการจำเป็น” ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ใช้ “ความต้องการแท้” ส่วนความอยากได้ (WANT) นั้น ท่านให้ความหมายว่า “ความต้องการเทียม” ความจำเป็นจะต่างกันออกไปอีก คือ **จำเป็นมาก** ถึงกับขาดไม่ได้ หรือ **จำเป็นน้อย**

สิ่งที่มนุษย์ใช้ในการดำรงชีวิต คือ ทรัพยากร ซึ่งแบ่งออกเป็น ทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรวัสดุ และทรัพยากรธรรมชาติ

ทรัพยากรบุคคล ได้แก่ พลังงาน ความรู้ ความสามารถ ทักษะ (ความชำนาญ) เวลา และเงิน ซึ่งเป็นของมนุษย์แต่ละคน ทรัพยากรวัสดุ คือ สิ่งของเครื่องใช้ ส่วนทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ แม่น้ำ ภูเขา ดิน ต้นไม้ ฯลฯ

การใช้อย่างประหยัด หมายถึง การใช้ทรัพยากรทำสิ่งเล็กน้อยที่สุดให้เกิดประโยชน์สูงสุด และใช้ทุกสิ่งทุกอย่างให้คุ้มค่า (MAKE THE MOST OF THE LEAST)

ความมุ่งหมายของการประหยัด คือ การเก็บออม ดังที่สุนทรภู่
ประพันธ์ไว้ว่า

“มีสสิ่งพึงประจบให้ครบบาท

อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์

มีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง

อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน”

ถึงแม้เหรียญสลึงสมัยนี้จะซื้ออะไรไม่ได้ แต่เมื่อรวมกันหลาย ๆ เหรียญก็มีค่าสูงขึ้น การจะเก็บออมได้ก็คงต้องตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ออก โดย “ไม่ควรซื้อของยาไปฟรุ๊ต ให้เป็นมือเป็นครวทั้งคาวหวาน” เงินออมทีละเล็กละน้อยอาจเป็นก้อนใหญ่ได้ การเก็บออมช่วยให้มีเงิน

ลงทุน เงินต่อเงิน เมื่อมีเงินแล้วก็มักจะมีอำนาจต่อรอง แต่เราต้องประหยัดทรัพยากรอื่น ๆ ด้วย

สิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุด คือ ปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ มีผู้กล่าวว่าการศึกษาเป็นปัจจัยที่ห้า ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็ต้องมีเงินทองไปซื้อจึงจะได้ปัจจัยทั้งห้า แต่ยังมีอีกหลายอย่างที่เป็นแก่นมนุษย์ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ได้เปล่า ไม่ต้องซื้อหา ดังที่นักการศึกษาอเมริกันผู้หนึ่งเคยเขียนไว้ว่า “BEST THINGS FOR LIFE ARE FREE” อากาศบริสุทธิ์ แสงแดด การออกกำลังกาย การหลับนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ซึ่งชีวิตจะขาดเสียมิได้ นอกจากนี้ความต้องการจำเป็นอื่นๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางจิตนั้นยังมีอีก เช่น มนุษย์ทุกคนทุกวัยต้องการความรัก ความเอาใจใส่ ความเป็นเจ้าของ การมีเจ้าของ เกียรติยศ ความสำเร็จ คำชมเชย ความตื่นเต้น ความสนุกสนาน ฯลฯ นักวิชาการเรื่องมนุษย์บอกว่า ทารกต้องได้รับการกอดรัด การได้ดูตลก และความเอาใจใส่จึงจะเติบโตได้ดีทั้งกายและใจ มิใช่ได้แต่อาหารเพียงอย่างเดียว ฉะนั้นการสนองความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์นั้นไม่จำเป็นต้องซื้อหาเสมอไป เพราะสิ่งมีค่าบางอย่างก็ไม่ต้องประหยัด เช่น ความรักความเมตตา ซึ่งปกติเราให้ความรักแก่ใคร เราก็ได้ความรักตอบแทน เรามีความหวังดีและช่วยคนอื่นได้มากเท่าไร เราก็จะมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น เรื่องที่ว่าเหล่านี้ ไม่ต้องประหยัด ยิ่งทำได้มากเท่าไรก็ยิ่งดี

ทรัพยากรทั้งหลายที่วามานี้ เราต้องใช้ด้วยหลักวิชาการจัดการ คือ คิดถึงสภาพการใช้ว่า จะใช้อะไร อย่างไร เมื่อไร ใครเป็นผู้ใช้ ใช้ที่ไหน ทำโมจึงใช้ แล้วใช้ความรู้และประสบการณ์ตัดสินใจก่อนที่จะวางแผนการใช้ เมื่อวางแผนแล้วต้องดำเนินการให้เป็นตามแผน ต้องประสานงานกับ

ผู้ร่วมทำแผน และต้องประเมินผลอยู่เสมอว่าแผนนั้นจะลุล่วงไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ อะไรเป็นอุปสรรคที่ต้องรีบแก้ไข

เป็นที่น่ายินดีที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดความจำเป็นพื้นฐาน ๘ ประการ คือ “อาหารดี มีบ้านอยู่อาศัย ศึกษาอนามัยถ้วนทั่ว ครอบครัวปลอดภัย ได้ผลผลิตดี มีลูกไม่มาก อยากร่วมพัฒนา พาไปสู่คุณธรรม” ไว้ให้ทุกครอบครัว โดยเฉพาะในชนบทบรรลุ “อนามัยถ้วนหน้า ในปีสองห้า สี่สาม” ตามที่สหประชาชาติตั้งเป้าหมายไว้ “HEALTH FOR ALL BY THE YEAR ๒๐๐๐”

ความจำเป็นพื้นฐาน ๘ ประการ มีดังนี้

๑. อาหารดี ทุกวันได้บริโภคอาหาร ๕ กลุ่ม คือ ๑. ข้าว-แป้ง ๒. ผัก ๓. ผลไม้ ๔. เนื้อสัตว์ ๕. นม อย่างเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย เพื่อให้การกินและการใช้พลังงานมีความสมดุล ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และกิจวัตรประจำวัน ทำให้ร่างกายมีรูปร่าง สัดส่วน ได้มาตรฐานตามเกณฑ์ ซึ่งถ้าบริโภคไม่เหมาะสม จะส่งผลต่อสุขภาพได้

๒. มีบ้านอยู่อาศัย ไม่ว่าบ้านจะทำด้วยอะไร แพงหรือถูก ที่อยู่อาศัยสำหรับหลับนอน พักผ่อน ทำกิจวัตรส่วนตัว ทำกิจกรรม เช่น ทำอาหาร ซักรีดเสื้อผ้า ฯลฯ ต้องสะอาดถูกหลักสุขาภิบาล

๓. ศึกษาอนามัยถ้วนทั่ว ตามพระราชบัญญัติการศึกษาพุทธศักราช ๒๕๕๒ ทุกคนจะได้ศึกษาเล่าเรียนโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นเวลา ๑๒ ปี การให้คนได้รับการศึกษาจะทำให้รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตน ตั้งแต่รักษาความสะอาดของร่างกาย ไปจนถึงความสะอาดของสภาพแวดล้อม เช่น ที่หลับนอน อาหาร ที่กินอาหาร เสื้อผ้า บ้าน บริเวณบ้าน ฯลฯ และรู้จักวิธีป้องกันโรค เมื่อเจ็บป่วยรู้จักดูแลตนเอง แต่ถ้าไม่แน่ใจว่าเป็นอะไรก็ต้องไปหาแพทย์

๔. ครอบครัวปลอดภัย ภัยอาจแบ่งออกเป็น ภัยที่มองเห็นได้ เช่น ภัยจากโจรผู้ร้าย การพนัน การเที่ยวในที่อบายมุข เพื่อนชั่ว ฯลฯ ที่มองเห็นไม่ได้คือ โรคภัยไข้เจ็บ นิสสัยไม่ดี ซึ่งภัยจากโรคนั้น จะปลอดจากโรคก็ต้องรู้จักป้องกันโรค กินอาหารดี ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี มีภูมิต้านทานโรค ส่วนการทำให้ตนเองปลอดจากการมีนิสัยไม่ดีทางหนึ่งคือพยายามคบกับญาติมิตร

๕. ได้ผลผลิตดี ประเทศไทยมีผลเมืองอย่างน้อย ๗๐ เปอร์เซ็นต์ของผลเมืองทั้งประเทศ ซึ่งเลี้ยงชีพด้วยการเกษตรกรรม มีการทำนาเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งชาวนาก็ควรจะปลูกข้าวได้พอกิน และมีขายบ้างเพื่อนำเงินไปแลกเปลี่ยนกับอาหารที่ผลิตเองไม่ได้รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ แต่โดยแท้ที่จริงแล้ว ชาวนาทำนาไม่พอกินแถมเป็นหนี้เพิ่มขึ้นทุกปี อย่างไรก็ตามได้มีการพยายามแก้ปัญหาและช่วยเหลือชาวนาโดยสอนให้ทำไร่นาสวนผสมคือ ให้ปลูกข้าว ปลูกไม้ผลยืนต้น ปลูกผัก เลี้ยงปลา เลี้ยงกิ้ง ฯลฯ รายได้ก็จะเข้ามาเป็นระยะ ๆ ซึ่งเมื่อรวมรายได้ตลอดปีแล้ว จะได้เงินมากกว่าที่เคยปลูกข้าวเพียงอย่างเดียว

๖. มีลูกไม่มาก บางครอบครัวแม้จะใช้รายได้ถึง ๙๐% ของรายได้ทั้งหมดเป็นค่าอาหารและเลี้ยงดูบุตร แต่ก็ไม่สามารถจะมีคุณภาพชีวิตได้ซึ่งไม่ต้องพูดถึงการเก็บออมเงินไว้ลงทุนทำมาหากิน ประเทศไทยทำงานวางแผนครอบครัวมาหลายปีแต่เพิ่งจะเริ่มเห็นผลจากการที่เด็กเข้าโรงเรียนประถมศึกษาน้อยลง นับว่างานวางแผนครอบครัวในประเทศไทยบรรลุเป้าหมาย



เมื่ออัตราเกิดปี พ.ศ. ๒๕๔๔ เหลือ (๑.๐)^{*} อย่างไรก็ดี ประชาชนควรได้รับการช่วยเหลือให้สามารถมีลูกเท่าที่ต้องการจะมีและเมื่อต้องการจะมีเท่านั้น จึงจะช่วยรักษาสุขภาพของแม่และช่วยให้เลี้ยงดูลูกให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้



๗. **อยากร่วมพัฒนา** มีหน่วยงานหลายหน่วยงานที่รับผิดชอบการพัฒนาชนบท และหน่วยงานที่ช่วยกันทำ “โครงการในพระราชดำริ” ซึ่งหลายโครงการเป็นงานเพื่อการพัฒนาสาธารณูปโภคพื้นฐาน ได้แก่ สร้างถนน ขลประทาน ติดตั้งไฟฟ้า ให้การศึกษา ให้รู้จักรักษาสุขภาพ คือ มีร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานอาชีพ เช่น เพาะปลูก ค้าขาย เมื่อประชาชนมีสุขภาพและการทำงานอาชีพเลี้ยงตัวได้ดี ก็สามารรร่วมพัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้าได้

^{*} ข้อมูลจาก ESCAP

๔. พาสุคุณธรรม ในศาสนาพุทธนั้น ผู้ที่เป็นพุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติตนตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนจึงจะมีความสุขสงบในชีวิต หากพุทธศาสนิกชนเพียงแต่รักษาศีล ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานก็จะช่วยให้ไม่กระทำความผิดและเบียดเบียนผู้อื่น นอกจากนี้การทำดีจะทำให้จิตสงบ มีสมาธิ และช่วยให้เกิดปัญญา ฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงช่วยให้เกิดคุณธรรมอื่น ๆ ได้อีกมาก

ตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔) มีการเพิ่มตัวชี้วัดขึ้นอีกหนึ่งตัว คือ การทำนุบำรุงสิ่งแวดล้อมในแผนพัฒนาฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๙) ได้มีการปรับตัวชี้วัดให้เหลือ ๖ ตัว ได้แก่ “สุขภาพดี มีบ้านอยู่อาศัย ฝึกฝนการศึกษา รายได้ก้าวหน้า ปลุกฝังค่านิยมไทย ร่วมกันพัฒนา” ซึ่งตัวชี้วัดสุดท้ายนั้นรวมถึงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมด้วย

เมื่อกล่าวว่า “ระบบนิเวศน์” นั้น หมายถึง มีสิ่งแวดล้อมที่สมดุล ปัจจุบันนี้มีการพูดกันมากกว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนนั้น ต้องไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น ป่าช่วยรักษาความชุ่มชื้นในดิน ใบไม้ที่ร่วงทับถมกันบนดินทำให้ดินมีปุ๋ย แต่ถ้าป่าไม้ถูกตัดทำลาย ดินก็จะขาดปุ๋ย ดินจะแห้งแตกกระแหง เมื่อพายุฝนมาก็ไม่มีรากไม้ดูดซับน้ำไว้ เกิดภาวะน้ำท่วม ผู้คน สัตว์และพืชตาย ไร่นาเสียหาย ฯลฯ ปัญหาสิ่งแวดล้อมจึงรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่งป่าธรรมชาติที่ถูกทำลายไป ต้องใช้เวลายาวนานมาก เพื่อฟื้นฟูสภาพป่าให้เหมือนเดิม ทั้งนี้ประเทศไทยได้มีการฟื้นฟูและปลูกป่า และจากการสำรวจป่าด้วยดาวเทียมเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓ พบว่าประเทศไทยมีพื้นที่ป่าเพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็นจำนวนถึง ๑๐๐,๐๔๖,๑๔๓ ไร่

แต่เป็นที่น่าวิตกว่าป่าชายเลน ลดน้อยลงเหลืออยู่เพียง ๑,๖๗๙,๓๓๕ ไร่ เท่านั้น ทั้ง ๆ ที่พื้นที่ฝั่งทะเลของประเทศไทยมีความยาวถึง ๒,๖๐๐ กิโลเมตร





เลือกคู่อย่างประหยัด



เกณฑ์การเลือกคู่

ตำราฝรั่ง “บอกว่า” ถ้าใช้เกณฑ์ต่อไปนี้จะอยู่ด้วยกันยืนยาว คือ มีปรัชญาชีวิตคล้ายคลึงกัน มีการศึกษาไล่เลี่ยกัน พื้นเพครอบครัวเดิมไม่ต่างกันมาก เป็นผู้ที่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์แล้ว และมีบุคลิกภาพที่กลมกลืนกัน

ท่านปัญญานันทะภิกขุสอนว่าการมีความสามัคคี คนจะต้องเสียสละเป็น ฉะนั้นคู่ที่เลือกคงต้องมีทั้งสองอย่างนี้ และที่สำคัญยิ่งกว่านั้น คือ ความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ฝรั่งเศสมีสุภาษิตว่า “TO UNDERSTAND IS TO FORGIVE” (เมื่อเข้าใจก็ให้อภัยกันได้) คู่ที่เลิกร้างกัน ทำให้ครอบครัวแตกสลายไปนั้น ส่วนใหญ่เนื่องมาจากความไม่เข้าใจกัน และไม่ยอมลดทิฐิมานะ มัวแต่เอาชนะกัน

ถ้าจะให้ลูกก็เกิดมาแข็งแรงและไม่มีโรค

เกณฑ์การเลือกคู่ที่ควรใช้เป็นอย่างยิ่งคือ ความมีสุขภาพทางกาย และทางจิตสมบูรณ์ของทั้งสองฝ่าย ความหมายของสุขภาพคือ คนที่รู้สึก ดี คิดดี กระทำดี (FEELS WELL, THINKS WELL AND ACTS WELL) องค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความเพิ่มว่าต้องมี Social well-being คือ เข้ากับผู้อื่นได้ หรืออยู่กับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ไม่คิดถึงประโยชน์ส่วนตัวจน ทำให้ส่วนรวมเสียหาย และที่สำคัญที่สุดคือ ทั้งชายและหญิงควรจะไป ตรวจเลือด เพื่อตรวจดูว่าร่างกายปราศจากโรคติดต่อที่เป็นอันตรายต่อคู่ และลูกที่จะเกิดมา

ผู้เขียนเคยให้ผู้เรียนวิชาครอบครัวสัมพันธ์ไปสัมภาษณ์คนที่ แต่งงานแล้วว่า ใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือกคู่ เมื่อรวบรวมคำตอบแล้ว ก็พบว่า ผู้ชายต้องการหญิงหน้าตาสะสวย ผู้หญิงต้องการผู้ชายหล่อ บุคลิกดี เป็นอันดับหนึ่ง ความงามหรือความหล่อเหล่านั้น ที่จริง เป็นเพียงอาหารตา อาหารใจ คือ ทำให้ใจสบายได้ แต่รูปโฉมนั้นเปลี่ยนได้ ความแก่เกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกรูปทุกนาม ทุกวินาที เมื่อไรความสวยเปลี่ยนเป็น ไม่สวยหรือน่าเกลียด ความสวยที่ผูกมัดคนทั้งสองไว้ ก็เป็นเสมือนเชือก ที่ผูกร้อนและขาด ทำให้สิ่งที่มัดไว้หลุดจากกันได้

คนที่ถูกเลือกมาเป็นคู่ครองนั้นนอกจากอยู่กับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขแล้ว ต้องรู้จักอยู่คนเดียวเป็นด้วย คือ เวลาอยู่คนเดียวก็สามารถแสวงหาความสุขเพลิดเพลินให้ตนเองได้ อาจหาได้จากการทำงานที่ชอบ การอ่านหนังสือ การเลี้ยงสัตว์ ดูแลต้นไม้ หรือทำตนให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ได้ มีคนเป็นอันมากที่ “เบื่อง่าย” คือ เมื่อทำอะไรไม่ได้อย่างใจบ่อย ๆ ก็เลยเกิดความรู้สึกไม่อยากทำอะไร หรือที่เรียกว่า “เฉยเมย” เกณฑ์ข้อนี้ต้องอาศัยเวลาปรับตัวกันพอสมควร

คนที่เบื่อง่าย คือ คนที่มี “น้ำอดน้ำทน” น้อย คนที่ไม่อดทน ไม่ควรสมรสเป็นอันขาด เพราะในชีวิตสมรสนั้น มีเรื่องจะต้องอดกลั้น อดทน และเสียสละมากมาย

คนที่ช่างพูดควรเลือกคู่ไม่ใคร่พูดหรือพูดน้อย มิฉะนั้นจะต้องแย่งกันพูดอยู่ตลอดเวลา ไม่มีใครฟังใคร หลักการของการสมรสมีข้อหนึ่งว่า เมื่อมีเรื่องอะไรจะปรึกษาหารือกันต้องมีคนฟัง ให้ความคิดสนับสนุน ให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความมั่นใจในตนเอง หรือฟังเพื่อจะได้แนะนำได้ถูกต้อง

ผู้หญิงหรือผู้ชายที่เป็น “ลูกแห่ง” ของพ่อแม่ตลอดเวลานั้น ถ้าใครได้เป็นคู่ก็ต้องไปอยู่กับลูกแห่ง มีเรื่องอะไรนิดหน่อยก็จะวิ่งไปหาพ่อแม่ของตัวให้ช่วยแก้ปัญหาให้ ซึ่งคล้ายกับเป็นมือที่สาม ก็จะทำให้ยุ่งหนักขึ้นไปอีก แทนที่จะตกลงปรองดองกันได้ระหว่างคู่สมรส

กล่าวกันว่าอะไรที่เริ่มต้นดีนั้น เท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง ฉะนั้น ถ้าเลือกคู่สมรสได้ถูกต้อง ก็หมายความว่า การตั้งครอบครัวสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง

แต่จะเลือกได้ดีถูกใจอย่างไรก็ตาม ไม่ควรคาดหวังว่าจะเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดชีวิต คนที่หวังมากย่อมผิดหวังมาก ผู้จะสมรสต้องทำให้ว่า คนดีครบทุกประการนั้นหาได้ยากมาก ลองพิจารณาเรื่องของมณฑา ดังต่อไปนี้

สามีของมณฑามีตำแหน่งงานดี เลิกงานก็กลับบ้านช่วยเลี้ยงลูก เงินเดือนออกก็นำมามอบให้ทั้งหมด แต่ก็ยังไม่ถูกใจ ถามว่ามีปัญหาอะไร มณฑาบอกว่าอธิบายยากค่ะ เวลาเขาเดินที่นอกชาน มีตะปูโผล่ขึ้นมา เขาก็เดินไปเดินมาไม่ทำอะไร “อ้าวก่อนแต่งตอนไปไหนมาไหนด้วยกัน ไม่สังเกตเห็นอะไรทำนองนี้บ้างหรือ” “มีเหมือนกันค่ะ อย่างเวลาจะไปไหนด้วยกัน หนูจะต้องเป็นคนเรียกแท็กซี่”

ผู้หญิงทุกคนต้องการผู้ชายที่มีความเป็นผู้นำ เป็นคนที่มีความรู้สึกเร็ว เมื่อมองเห็นคู่รักหรือภรรยาสวมเสื้อสวย ก็รู้จักชมเชย ต้องเป็นคนที่ฝรั่งเรียกว่า PLEASANT “ถ้าเป็นคนที่เฉยเมย” นึกก็ไม่ไหว

ดังนั้น ตอนเลือกต้องหาโอกาสไปไหนมาไหนด้วยกัน เช่น การออกนัด (DATING) สังเกตให้ดูว่าเขาเป็นคนอย่างไรก่อนที่จะตัดสินใจ “ตกร่อง ปล่องขึ้น” กับเขาคอนัน

ที่สำคัญที่สุดต้องรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนั้นต้องมีการเปลี่ยนแปลง ถ้าไม่ยอมให้ความเปลี่ยนแปลงในทางไม่ดีเกิดขึ้นก็ต้องพยายามระมัดระวัง และถ้าระมัดระวังแล้วยังไม่สำเร็จ ก็ต้องมองให้เห็นทุกสิ่งตามที่เป็นจริง เข้าใจ ยอมรับ และทำใจให้สงบ

กรมสุขภาพจิตให้ “วิตามินซี ๓ ขนาน” ไว้ป้องกันความร้าวฉาน ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ วิตามินซี ๓ ขนาน ซึ่งจะช่วยทำชีวิตสมรสให้แข็งแกร่ง ได้แก่ COMMITMENT, COMMUNICATION และ COMPROMISE

C ตัวแรก (COMMITMENT) คือ เมื่อคู่รักตกลงจะแต่งงานกัน ก็ควรจะรู้แล้วว่า ที่เคยทำอะไรตามใจชอบนั้น ต้องเปลี่ยนเป็น “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” อิสระภาพที่เคยมีก็จะต้องอยู่ในวง เหมือนแหวนที่กันไว้ คนหนึ่งจะทำอะไร ก็ต้องนึกว่าอีกคนหนึ่งชอบการกระทำเช่นนั้นหรือไม่

C ตัวที่สอง (COMMUNICATION) คือ การสื่อสาร การพูดคุยกัน เพื่อทำความเข้าใจเรื่องที่จะร่วมทำโดยปรึกษาหารือกัน ขอความเห็นจาก

อีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อได้ความเห็นชอบก็ทำ ถ้าอีกฝ่ายไม่เห็นด้วยก็ควรให้คำปรึกษาว่าจะทำอะไร

C ตัวที่สาม (COMPROMISE) คือ การประนีประนอม หรือมีการ “พบกันครึ่งทาง” รู้จักยอมกัน ไม่มุ่งแต่จะเอาชนะกันอย่างเดียว

ถ้าทำครบทั้งสามอย่าง ก็เป็นการแน่นอนว่า จะอยู่ด้วยกันได้ตลอดชีวิตสมรส







แต่งงานอย่างประหยัด



การแต่งงานอย่างประหยัดที่สุดที่ผู้เขียนเคยเห็น แต่ไม่มากนัก คือ จดทะเบียนสมรสแล้วไปอันนินกันสองคน เพื่อเรียนรู้วิธีปรับตัวเข้าหากัน และวางแผนดำเนินชีวิตใหม่ โดยไม่มีบุคคลอื่นเข้าไปยุ่งด้วย

คู่ที่แหวกแนวเห็นจะได้แก่ เจ้าสาวที่สวมเสื้อผ้าดิบแต้มดอกสีสวย ๆ ในพิธีรดน้ำ และเลี้ยงพระที่โรงพยาบาลสงฆ์ บอกรักของขวัญ แต่ขอเป็นเงินแทน แล้วใช้เงินทั้งหมดนั้นไปทำการกุศล

อีกคู่หนึ่งมีการศึกษาสูง จำเป็นต้องใช้เงินที่จะเลี้ยงคน มาปลูกบ้าน ทำบุญบ้าน ในวันจัดงานเพื่อน ๆ จึงนำอาหารมาช่วยคนละอย่าง มีพิธีรดน้ำ เพื่อเป็นการประกาศไปในตัวว่าเปลี่ยนชีวิตโสดเป็นชีวิตคู่แล้ว วันหนึ่งที่ ทั้งคู่สะดวกก็รับผู้ใหญ่ที่นับถือไปเป็นพยานการจดทะเบียนสมรสที่อำเภอ

อีกรายหนึ่งพ่อแม่เจ้าสาวจัดการแต่งให้โดยเสียเงินแรงงานและเวลาน้อยที่สุด ใช้บ้านฝ่ายเจ้าสาวเป็นที่เลี้ยงพระ รดน้ำ ตัดรายจ่าย ค่าสถานที่ ค่าเดินทาง และชุดเจ้าบ่าวเจ้าสาวที่ตัดมาใส่ในพิธีแล้วนั้น สามารถนำไปสวมใส่ในโอกาสอื่นได้อีก

พิธีเริ่มตั้งแต่เช้า ฝ่ายเจ้าบ่าวยกขันหมาก มิกล้วย อ้อย เป็ด ไก่ เหล้า ไปบ้านฝ่ายหญิง พ่อแม่เจ้าบ่าวมอบโฉนดที่ดินและเงินเป็นของรับไหว้ ฝ่ายหญิงให้ถนิมพิมพาภรณ์ ซึ่งก็ไม่ต้องเสียเงินเสียเวลาหาของไปไหว้ ผู้ใหญ่ เวลา ๑๐ นาฬิกา นิมนต์พระมาเจริญพุทธมนต์และฉันเพล เมื่อพระฉันเสร็จ บ่าวสาวถวายของพระแล้วก็ไปนั่งให้แขกรดน้ำอวยพร เมื่อพระเจริญพรเสร็จแล้วส่งพระกลับวัด แขกเริ่มรับประทานอาหาร ที่จ้างทำ เป็นอันเสร็จพิธี

คู่สมรสที่เล่ามานี้มีพฤติกรรมที่แสดงว่ามีค่านิยมต่างจากค่านิยมของคนไทยส่วนใหญ่ ที่คิดเรื่อง “รักษาหน้า” เป็นเรื่องใหญ่ เป็นการ “ตำน้ำพริกละลายแม่น้ำ” ใครละลายได้มากเท่าไรก็แสดงว่ามั่งคั่งมากเท่านั้น เรื่องนี้ควรจะหมดไปจากประเทศที่ยากจนได้แล้ว

การจัดพิธีหมั้นหนึ่งวันมีแหวนหมั้นที่กู้ยืมเงินเขาซื้อมานั้น เป็นการไม่ประหยัดอย่างยิ่ง นอกจากนี้โจรผู้ร้ายสมัยนี้กลาดเกลื่อน การสวมแหวนเพชรไปไหน ๆ นั้นอาจนำอันตรายมาสู่ชีวิตของตนได้* ฉะนั้น ถ้าจะประหยัดจริง ก็ควรจะหมั้นด้วยโฉนดที่ดินหรือทองแท่ง ฯลฯ ซึ่งเก็บไว้ ยืงนานวันก็ยิ่งเพิ่มมูลค่า

* ผู้สวมมักจะถอดออกจากนิ้วเวลาล้างมือแล้วก็ลืมทิ้งในห้องน้ำ นึกขึ้นได้ กลับไปดูก็ไม่พบแล้ว

การแต่งงานซึ่งนิยมนำกันในวันเดียว โดยเลี้ยงพระตอนเช้า บ่ายรดน้ำคู่บ่าวสาว และค่ำเลี้ยงอาหารนั้น เป็นงานใหญ่ที่มีกิจกรรม ต้องทำมากมายแสนจะน่าเหน็ดเหนื่อย ยิ่งบ่าวสาวมีผู้ปกครองเป็นผู้มีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ คิวคนรดน้ำมักจะยาวเหยียด แต่นั่นก็ไม่ได้เป็นเครื่องค้ำประกันว่าจะอยู่ด้วยกันยืนยาวอย่างที่โบราณว่า “จนถือนมเพื่อยอดทอง กระบองยอดเพชร”

นายแพทย์อาคม สรสุชาติ กล่าวว่า งานแต่งงานที่รดติดยาวเหยียดเท่าไรในวันแต่งงานนั้น “คู่สมรส” มักจะเลิกกันเร็วขึ้นเท่านั้น ก็พอจะเข้าใจได้ว่า เมื่อต่างคนต่างมั่งคั่ง ต่างก็มักจะถือดี ขัดใจอะไรกันนิดหน่อย ก็ไม่ยอมประนีประนอมกัน และลงเอยด้วยการทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

คนที่ถูกขอให้เจ้าภาพงานสมรสนั้น ต่อให้ใหญ่โตเพียงไรก็ไม่ใช่หลักประกันว่าชีวิตสมรสจะยืนยาวและเป็นสุข บ่าวสาวคู่หนึ่งนายกรัฐมนตรียเป็นเจ้าภาพแต่งงานให้ อยู่กันได้ ๓-๔ เดือน สามีกกลับบ้านไม่เป็นเวลา ภรรยาจึงหิบล้างผ้ามากองไว้ให้ที่หน้าบ้าน ใครเล่าจะทนการสบประมาทอย่างนั้นได้ ทั้งคู่จึงเลิกรากัน ฉะนั้นจึงไม่มีความจำเป็นอะไรที่จะต้องขอให้ผู้มีบุญหนักศักดิ์ใหญ่มาเป็นเจ้าภาพให้ ที่ต้องดูให้แน่คือรักกันจริงพอที่จะเสียสละให้กันได้หรือเปล่า

การเลี้ยงรับรองในโรงแรมใหญ่ๆ ต้องเสียค่าสถานที่ ค่าอาหาร ค่าบริการมากมาย บางทีของขวัญที่ได้มาก็ไม่คุ้มทุน ผู้เขียนจำได้ว่าเมื่อประมาณ ๔๐ ปีก่อน ไปงานแต่งงานที่เจ้าภาพเลี้ยงอาหารในบ้าน ประมาณ ๒ หมื่นกว่าบาท เวลาเปิดของขวัญมีแต่ถ้วยแก้ว ชามแก้วทุกอย่างเป็นแก้ว เพราะผู้ให้ถือว่า “แก้ว” นั้นเป็นมงคลนาม ถึงแม้จะไม่มีคำ “...แหวน เงิน ทอง” ตามมาด้วยก็ตามที

เรื่องของขวัญนั้นบางคนได้รับไปก็ไม่กล้าใช้ เช่น นายร้อยโทลูกขายรัฐมนตรี แต่งงานกับลูกสาวนักศึกษามีชื่อเสียงได้ซ่อนล่อมเงินชุดใหญ่สวยงามเป็นของขวัญ เจ้าสาวบอกว่าต้องเก็บไว้ก่อน เพราะเหมาะจะใช้รับแขกเมื่อสามีเป็นนายพลแล้วเท่านั้น

ยังมีคนที่ชอบคิดอะไรไขว่เขวอยู่มาก เรื่องแต่งงานเอิกเกริกรักษาน้ำนั้น ศิษย์เก่าคนหนึ่งของผู้เขียนเล่าว่า ต้องไปกู้เงินมาใช้แต่งงาน เพราะพ่อแม่ผู้หญิงบอกว่าลูกเขาจะแต่งงานทั้งที ต้องไม่ให้ชาวบ้านว่าได้ “ทุกครั้งที่เอาเงินไปใช้ฉันรู้สึกว่าการรักมันบินออกไปทางหน้าต่างครับ”



น้ำใสใส คุณน้ำใสทั้งดวงม



กินอย่างประหยัด



การกินอย่างประหยัด หมายถึง การกินอาหารที่สะอาด ปรุงอย่าง
สงวนคุณค่า มีอาหารหลักห้าหมู่ของไทยครบทุกหมู่ และได้สารอาหาร
โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ เข้าไปทำหน้าที่ต่อไป
ในร่างกายของเรา

๑. สร้างและซ่อมแซมร่างกาย
 ๒. ป้องกันและต้านทานโรค (ป้องกันไม่ให้เกิดโรคและต้านทานโรค คือ เกิดโรคแล้วให้ทุเลาหรือหาย)
 ๓. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 ๔. ช่วยให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปได้อย่างปกติ
- คณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติได้แบ่งอาหารหลักของไทยออกเป็น ๕ หมู่ คือ :

หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ให้สารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้โครงการสวนจิตรลดาได้วิจัยพบว่า สาหร่ายมีโปรตีน ๗๐% สามารถนำมาดัดแปลงเป็นแผ่น ตากแห้ง ทอดเป็นข้าวเกรียบได้

หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ให้สารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ เราควรกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือซึ่งให้คุณค่ามากกว่าข้าวที่ขัดจนขาว

หมู่ที่ ๓ ผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ ให้วิตามิน เกลือแร่เป็นส่วนใหญ่ ส่วนผักใบเขียวเข้มให้วิตามิน แคลเซียม และเหล็ก

หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่าง ๆ (บางพวก เช่น กล้วยมีแป้ง น้ำตาล ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ บางพวก เช่น มะละกอให้วิตามิน A สูง)

หมู่ที่ ๕ ไขมันจากพืชและสัตว์ ให้ไขมัน

อาหารหมู่ที่ ๑, ๓, ๔ มีความสำคัญสำหรับสร้างซ่อมแซมและป้องกันต้านทานโรคไม่ให้เกิดแก่ร่างกาย ฉะนั้นการเลี้ยงลูกให้ลูกเติบโตเต็มที่ ต้องไม่ขาดอาหารทั้ง ๓ หมู่ ดังกล่าว และต้องไม่ลืมว่าอาหารหมู่ที่ ๕ นั้น จำเป็นสำหรับการใช้ประโยชน์จากวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ (มีอยู่ในผักใบเขียว เหลือง เช่น หัวผักกาดแดง พักทอง) ไขมันจะเป็นตัวพาไปเลี้ยงร่างกาย ถ้ามีไม่พอก็เจริญเติบโตไม่เต็มที่ ถ้าขาดมากก็อาจตาบอดกลางคืนหรือบอด

อาหารหมู่ที่ ๑ ในบรรดาถั่วเมล็ดแห้งนั้น ถั่วเหลืองมีคุณค่าทางอาหารไม่แพ้เนื้อสัตว์ และราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์มาก ผลิตภัณฑ์ของถั่วเหลืองก็คือ เต้าหู้ เต้าฮวย เต้าเจี้ยว นมถั่วเหลือง ฯลฯ นอกจากนี้เนื้อถัวยังสามารถนำไปทำอาหารคาวหวานได้ร้อยแปดอย่าง ถ้าไม่แปรรูปก็ต้มกินทั้งเม็ด (ที่เรียกว่าถั่วแระ)

คนแต่ละวัยต้องการอาหารหลักแต่ละหมู่ในปริมาณไม่เท่ากัน เด็กที่กำลังเติบโตต้องการอาหารหมู่ที่ ๑ มาก เด็กวัยรุ่นที่ใช้พลังงานมากต้องการอาหารหมู่ที่ ๒ มากกว่าผู้ใหญ่ที่ทำงานเบา ฯลฯ

ในการประหยัดค่ายานั้น ทุกคนต้องกินอาหารให้ครบถ้วน คือ ครบทั้งห้าหมู่ ได้ส่วนสัดส่วน คือ มีปริมาณตามความต้องการ เช่น อาหารฝรั่งหนึ่งมื้อจะประกอบด้วยเนื้อชิ้นเท่าฝ่ามือหนึ่งชิ้น มันฝรั่งเผาหนึ่งหัว ผักเขียวสุกหนึ่งกอง สลัดผักสด เนย และขนมปัง หรือเด็กที่กำลังโตต้องการโปรตีน ๒ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม และพอเพียง คือ พอกับความต้องการที่ร่างกายจะนำไปใช้ในการทำหน้าที่ทั้ง ๔ อย่างของอาหารดังได้กล่าวมาแล้ว

กลุ่มคนที่ต้องการภาวะโภชนาการพิเศษ คือ หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กทารก และเด็กวัยก่อนเรียน

เป็นที่ทราบกันว่า กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อความเจริญเติบโตของมนุษย์อย่างละครึ่ง (FIFTY-FIFTY) นักวิจัยโภชนาการได้ระบุว่า เมื่อทารกคลอดนั้น สมอเจริญไปแล้ว ๕๐% อายุสามขวบเจริญถึง ๘๐% อายุหกขวบสมอเจริญไปแล้ว ๙๐% ส่วนความเจริญทางร่างกายนั้น ยังไม่มีตัวเลขบ่งแน่ชัด เรื่องนี้เป็นเรื่องที่จะต้องช่วยกันเผยแพร่และย้ำเตือนกันให้มาก

ที่กล่าวมานี้ผู้อ่านคงจะทราบผลแล้วว่า มารดาต้องกินอาหารเพื่อช่วยให้สมอเด็กเจริญเต็มที่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์

สารอาหารแต่ละชนิด ซึ่งคิดจากส่วนที่กินได้ของอาหารน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม (๑ ชีด) มีปรากฏเปรียบเทียบแจ้งไว้ในตารางคุณค่าอาหารของ กองโภชนาการ อาหารชนิดใดมีปริมาณสารอาหารที่ต้องการมาก ถ้าซื้อ มากินก็นับว่าราคาถูก

การกินอย่างไม่ประหยัดได้กล่าวไว้ข้างแล้วในตอน “สาเหตุของการใช้ทรัพยากรอย่างไม่ประหยัด”

การกินจุบกินจิบ กินไม่เป็นเวลานั้นเรียกว่า กินอย่างไม่ประหยัด เพราะเมื่อน้ำย่อยซึ่งเป็นกรดออกมาคอยทำหน้าที่อยู่ในกระเพาะแล้ว ไม่มีอาหารให้ย่อย น้ำย่อยก็ทำอันตรายแก่ผนังกระเพาะได้เช่นเดียวกับ อาหารเผ็ดจัด นอกจากนี้การกินอาหารไม่ถูกต้องยังทำให้เป็นโรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบ มะเร็ง อัมพาต เบาหวาน ฯลฯ ด้วย

ผู้เป็นโรคบางโรคต้องควบคุมการกินอาหาร เบาหวานต้องไม่กิน อาหารที่เป็นแป้งและน้ำตาล โรคหัวใจ หลอดเลือดตีบ ต้องระวังอาหารที่มี ไขมัน เช่น กะทิ เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วย ทุกโรคควรกินอาหารตามที่แพทย์แนะนำ อย่ายอมให้ความอยากเป็นใหญ่

โครงการวิจัยและพัฒนานิสัยการกิน

ในประเทศไทยมีมหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยโภชนาการ เป็น องค์การที่ดำเนินงานด้านโภชนาการอย่างเข้มแข็ง ภายใต้การนำและ อำนวยการของศาสตราจารย์นายแพทย์ อารี วัลยะเสวี และศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สาคกร ธนะมิตต์* สถาบันฯ นี้ได้ทำโครงการวิจัยและพัฒนา นิสัยการกินของคนไทย* โดยเฉพาะผู้อยู่ในชนบท ค้นหาวิธีแก้นิสัยการกิน

* ทั้งสองคน เกษียณอายุราชการแล้ว แต่ยังช่วยทำงานอยู่

* โครงการนี้แตกแขนงออกมาจาก ASEAN Protein Project สนับสนุน โดยรัฐบาลออสเตรเลีย

ที่ผิดและปลูกฝังให้มีพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง และค้นพบพฤติกรรม การกินของคนไทยมีทั้งแบบกลาง ๆ (ไม่มีผลเสีย) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

สถาบันจัดประชุมเมื่อเดือนสิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๒๙ เพื่อ วางกรอบนโยบายแก้ปัญหานิสัยบริโภคที่ไม่ดี สำหรับเป็นแนวทางที่จะ วางแผนดำเนินงานแก้ปัญหาต่อไป การประชุมครั้งนั้นมีข้อสรุปว่า บริโภค นิสัยของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับ : การมีอาหาร (ผลิต แปรรูป ปู่ง) มีบริการ สาธารณสุข (ทั้งด้านรักษา ป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพ และวางแผนครอบครัว) การเรียนรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ (ในระบบและนอกระบบการศึกษา) และเรียนรู้ตามอรรถาธิบาย (วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์) ซึ่ง มีผลต่อนิสัยการกินมาก เช่นเดียวกับรายได้ อำนาจการซื้อ การใช้จ่าย ความหิว ความอัม และการกินซึ่งอาจจะมีทั้งผิดและถูกต้อง

การแก้ปัญหาจึงต้องแก้ไขสาเหตุทุก ๆ อย่างพร้อมกันไป จึงจะได้ผล อย่างแท้จริง ปัญหาที่เห็นได้ชัด คือ การเลือกซื้ออาหารมักจะตกอยู่ได้ อิทธิพลของการโฆษณา นอกจากนั้นคนกลุ่มหนึ่งมักจะคิดว่าการมีเงิน ซื้อมของแพงกินได้นั้น แสดงว่าเป็นคนร่ำรวย ดังนั้นการให้การศึกษาแก่ ผู้บริโภคจะต้องทำอย่างเน้นหนักและเข้มข้น ตลอดจนทำให้กฎหมาย คุ้มครองผู้บริโภคดีสิทธิ์และมีความหมายจริงจัง

สารพิษที่มากับอาหาร

อันตรายจากสืผสมอาหาร สีสันเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์นั้น นอกจาก ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังให้โทษด้วย เพราะสารปนเปื้อนต่าง ๆ ที่ มักอยู่ในสีสังเคราะห์ เช่น ตะกั่ว สารหนู จะสะสมอยู่ในร่างกายจนเกิด เป็นพิษขึ้น สีย้อมผ้าที่เป็นสีสังเคราะห์ แต่คุณภาพต่ำกว่าสีสังเคราะห์ ทางวิทยาศาสตร์เพราะมีสารปนเปื้อนในปริมาณสูง ถ้ากินเข้าไปจะอ่อนเพลีย

น้ำหนักลด และถ้าบริโภคติดต่อกันนานก็อาจจะเป็นมะเร็งที่กระเพาะหรือลำไส้ได้ ดังนั้นผู้ปกครองควรห้ามลูกหลานไม่ให้ซื้ออาหารมีสีกิน นอกจากนี้ผู้บริโภคทุกคนควรรู้ว่าอาหารที่ห้ามใส่สีมีอะไรบ้าง จะได้ระมัดระวังได้ถูกต้อง อาหารที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศห้ามใส่สีทุกชนิด ได้แก่

๑. อาหารทารก
๒. นมดัดแปลงสำหรับทารก
๓. อาหารเสริมสำหรับเด็ก
๔. ผลไม้สด ผลไม้ดอง
๕. ผักดอง
๖. เนื้อสัตว์สดทุกชนิด (ยกเว้นไก่ทอดมัน หรือผัดกะหรี่)
๗. เนื้อสัตว์ที่ปรุงแต่งและทำให้เค็มหรือคาวหวาน เช่น ปลาเค็ม กุ้งเค็ม หอยเค็ม ปลาหวาน กุ้งหวาน
๘. เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่งหรือทำให้แห้ง เช่น ปลาแห้ง
๙. เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ย่าง อบ นึ่ง หรือทอด
๑๐. แหนม กุนเชียง ไส้กรอก
๑๑. ลูกชิ้น ทอดมัน หมูยอ
๑๒. กะปิ
๑๓. ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบปลา หรือข้าวเกรียบลักษณะต่าง ๆ
๑๔. บะหมี่สำเร็จรูป เส้นบะหมี่ แผ่นเกี้ยว (ยกเว้นสีธรรมชาติ)
๑๕. น้ำพริกแกง (ยกเว้นสีธรรมชาติ)

วัตถุปรุงแต่งอาหารที่นิยมใช้กันมาก คือ ผงชูรสหรือโมโนโซเดียมกลูตาเมต (MSG) ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการผิดปกติ โดยเฉพาะผู้ที่แพ้ผงชูรส จะรู้สึกร้อนวูบวาบ ชาบริเวณใบหน้า หู เวียนศีรษะ ฯลฯ ผงชูรสไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ในการปรุงอาหารให้มีรสกลมกล่อม เราสามารถใช้น้ำซุบที่ได้จากการต้มกระดูกหมู ไก่ ปรุงก็อร่อยและปลอดภัย

บอแรกซ์ (น้ำประสานทอง) อาจจะมีในลูกชิ้นเต๋อ แป้งกวนไส้ใน
เต๋าทึง ฯลฯ กินเข้าไปพิษจะสะสมที่กรวยไต



ข้อห้าม ๙ ประการในการกินอาหาร

๑. ห้ามกินอิ่มจนเกินไป เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานหนักเกินไป นานวันเข้ากระเพาะอาจจะเสื่อมสมรรถภาพ
๒. ห้ามกินอย่างรีบร้อน การกินเร็วเกินไป ทำให้เคี้ยวไม่ละเอียด น้ำลายยังไม่คละเคล้ากับอาหาร ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาระบบย่อย*
๓. ห้ามแบ่งภาคในขณะที่กินข้าว ห้ามดูหนังสือ หนังสือพิมพ์ พุดคุยตลกขบขัน หัวเราะเฮฮา เพราะเลือดจะมาหล่อเลี้ยงกระเพาะอาหารน้อยลง
๔. ห้ามกลืนอาหารโดยไม่เคี้ยว อาหารถึงจะผัด ต้ม ฯลฯ มาแล้ว แต่ก็ต้องค่อย ๆ เคี้ยว เพื่อช่วยกระเพาะย่อย
๕. ห้ามขดน้ำแกงที่ร้อนจัด เพราะจะลวกปากและทางเดินอาหาร ทำให้เกิดการอักเสบ นานวันเข้าจะเป็นแผลและอาจทำให้เป็นมะเร็งได้

* จากหนังสือ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยนิตยา ศรีสังวาลย์ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ ๒๕๔๔

๖. ห้ามเลือกกิน ร่างกายต้องการอาหารหลักครบทั้งห้าหมู่ ถ้าเลือกกินเฉพาะอย่าง จะทำให้ขาดสารอาหารที่ควรได้รับ

๗. ห้ามดื่มน้ำก่อนกินอาหาร เพราะจะทำให้กินอาหารได้น้อย และทำให้น้ำย่อยลดความเข้มข้นลง มีผลกระทบต่อการย่อยอาหาร

๘. ห้ามงดอาหารเช้า เพราะถ้ามือเช้าไม่กินอาหารหรือกินแต่น้อย จะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ใจสั่น ความจำถดถอย

๙. ห้ามอบรมเวลากินอาหาร ถ้าดูอารมณ์ขุ่นมัว สมองที่สั่งงาน ให้ผลิตน้ำย่อยอาหารจะถูกขัดขวาง ทำให้กระเพาะลำไส้ย่อยอาหารไม่ดี อาจเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ง่าย

น้ำมันปรุงอาหาร แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ น้ำมันปรุงอาหารธรรมชาติ ได้จากการบีบ อัด กรอง และน้ำมันปรุงอาหารผ่านกรรมวิธี หลังจากผลิตโดยวิธีธรรมชาติเสร็จแล้ว เพื่อทำให้บริสุทธิ์

น้ำมันปรุงอาหารธรรมชาติมีสารปนเปื้อนมาก และค่าของกรดสูง ไม่ควรใช้ แต่ในปัจจุบันมีการทำที่ผ่านกรรมวิธีที่สะอาด ปลอดภัย ผู้ใช้ควรดูที่สลากก่อนใช้

กรดไลโนเลอิก (LINOLEIC) เป็นกรดไขมันที่ควบคุมการเจริญเติบโต และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ กรดนี้ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ น้ำมันที่มีกรดไลโนเลอิก สูง คือ ดอกคำฝอย ดอกทานตะวัน ข้าวโพด งา และเมล็ดกระเจี๊ยบแดง น้ำมันรำข้าวมีไลโนเลอิกสูงกว่าน้ำมันหมู ๓ เท่า

น้ำมันพืชที่ทอดอาหารแล้วหลายครั้ง จนสีเกือบดำมีลักษณะหนืด จะเกิดสารพวกละอองสูงของกรดไขมัน จึงควรทิ้งไป เพราะนอกจากไม่ให้คุณค่าทางอาหารแล้วยังอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

วัตถุเจือปนอาหาร ไนเตรท (NITRATE) และไนไตรท์ (NITRITE) หรือดินประสิว ช่วยไม่ให้อาหารบูดเน่า และรักษาเนื้อสัตว์ให้ดูใหม่สดอยู่ได้นาน ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ไนเตรท ต้องใช้ไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิกรัมต่ออาหาร ๑ กิโลกรัม และไนไตรท์ ๑๒๕ มิลลิกรัมต่ออาหาร ๑ กิโลกรัม แต่โดยความจริงแล้วกองวิเคราะห์อาหารของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พบว่ามีการใช้ไนเตรท (NITRATE) และไนไตรท์ (NITRITE) ในอาหารเกินกำหนด เช่น พบดินประสิวในเนื้อเค็ม ปลาช่อนแห้ง แหนม หมูยอ กุนเชียง ไส้กรอก ปลาร้า ฯลฯ ทั้งนี้สารดังกล่าวอาจเป็นสารก่อมะเร็งได้

สารปนเปื้อนในอาหาร (CONTAMINANTS) เกิดจากกระบวนการหรือกรรมวิธีการผลิต การบรรจุ ขนส่ง รักษา หรือมีการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม สัตว์ แมลง หรือสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ และที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ โลหะ (ตะกั่ว สารหนูปรอท ดีบุก แคดเมียม ฯลฯ) สารตกค้างจากเคมีกำจัดศัตรูพืช สารพิษจากเชื้อรา จุลินทรีย์ โคลิฟอร์ม (COLIFORM) และอีโคไล (ECOLI) กรรมวิธีการผลิตที่ไม่ถูกต้อง จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ เช่น สแตฟิโลคอคคัส STAFFILOCOCCUS) ออเรียสซัสโมเนลลา (AURIUS SOMMONELLA) คลอสทริเดียม (CROSTRIDIUM) เพอร์ฟริงเจนส์ (PERFRINGENS) บอทูลินัม (BOTOLINUM) สิ่งแปลกปลอม ขาแมลงสาบ ขนหนู ฯลฯ อาจนำเชื้อโรคมาได้

น้ำแข็ง น้ำแข็งทุกชนิดถ้าทำด้วยน้ำไม่สะอาดหรือทำด้วยน้ำสะอาด แต่บรรจุในภาชนะที่ไม่สะอาด หรือในระหว่างขนส่งไม่รักษาความสะอาดอย่างดี ฯลฯ ก็อาจทำให้น้ำแข็งมีเชื้อจุลินทรีย์ทำให้เกิดโรคได้ น้ำแข็งที่เหมาะสมสำหรับบริโภคนั้น เมื่อละลายแล้วต้องไม่มีตะกอนน้ำแข็งหรือบดแล้วต้องไม่มีเศษขี้เลื่อยหรือผงอื่นใดปนอยู่



ภาชนะสัมผัสอาหาร

ภาชนะและอุปกรณ์พลาสติก ต้องดูว่าภาชนะมีฉลากบอกชนิด และประโยชน์ใช้สอยหรือไม่ ทนความร้อนได้เพียงใด มีกลิ่นเหม็นของพลาสติกหรือไม่ ถ้าบรรจุอาหารเก็บไว้แล้ว อาหารมีรสขมหรือกร่อย แสดงว่ามีสารเคมีละลาย ไม่ควรใช้

ในการใช้ภาชนะหรืออุปกรณ์พลาสติกควรยึดหลักต่อไปนี้

๑. ไม่ใช้ถุงพลาสติกที่ใช้แล้วบรรจุอาหารอีก
๒. ไม่ใช้ถ้วยพลาสติกใส่น้ำส้มพริกดอง (ต้องใช้ภาชนะแก้ว)
๓. ไม่แช่ชิ้นพลาสติกทิ้งไว้ในถ้วยน้ำส้มพริกดอง
๔. ใช้ตะเกียบพลาสติกที่ไม่เคลือบสีหรือตะเกียบไม้
๕. ใช้หลอดพลาสติกที่ไม่มีสีหรือที่มีสีอ่อนดูตเครื่องดื่ม
๖. ไม่ใช้จาน ชามพลาสติกใส่อาหารเปรี้ยวจัดหรือร้อนจัด
๗. ไม่ใช้ถังหิ้วพลาสติกบรรจุของร้อนจัด น้ำมันปรุงอาหาร อาหารเปรี้ยวจัด น้ำส้มพริกดอง ผักหรือผลไม้ดอง
๘. ไม่ใช้ถังพลาสติกที่เคยบรรจุสารเคมีหรือสารพิษ บรรจุน้ำแข็งหรือน้ำดื่ม
๙. ระวังไม่ให้พลาสติกด้านที่สัมผัสอาหารเป็นรอยขีดข่วนหรือถลอก
๑๐. ไม่ให้เด็กอมของเล่นพลาสติกที่มีสีจัด

ห้วนมยางสำหรับทารก กองวิเคราะห์อาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้ตรวจวิเคราะห์สารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในห้วนมยางสำหรับเด็กทารก พบว่า ห้วนมยางที่มีลักษณะนิ่มจะมีสารไนโตรซามีนมาก และส่วนใหญ่จะเป็นห้วนมยางที่สั่งเข้ามาจากต่างประเทศ ส่วนห้วนมยางที่ซึ่งเป็นของผลิตในประเทศจะไม่มีสารไนโตรซามีนเจือปน

ขอแนะนำเพื่อป้องกันเด็กทารกจากการได้รับสารก่อมะเร็งเนื่องจากตม่น้ำนมที่มีสารไนโตรซามีนเจือปนอยู่ควรปฏิบัติดังนี้ คือ ก่อนจะนำไปใช้งานให้หนึ่งหรือตม่น้ำเดือดประมาณ ๕ นาที ทำซ้ำประมาณ ๕ ครั้ง จะลดหรือกำจัดสารไนโตรซามีนที่จะละลายออกมาในน้ำนมได้

สิ่งบริโภคก็ไม่ใช่อาหาร

มนุษย์ที่ตามใจตนเอง จะใช้เงินบริโภคหลายสิ่งหลายอย่างซึ่งไม่ใช่ “อาหาร” เช่น บุหรี่ เหล้า หรือเครื่องตม่น้ำที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น น้ำชา กาแฟ เครื่องตม่น้ำผสมกาแฟเย็น เป็นต้น

ชีวิตที่ไม่ประหยัดหรือคนที่ไม่ประหยัดชีวิตของตนเองพวกหนึ่ง คือ พวกตม่น้ำ บุหรี่ ที่ซื้อบุหรือนมาเผาซึ่งก็เท่ากับเผาเงินและเกิดโทษต่อร่างกาย เพราะบุหรือนมีสารนิโคตินซึ่งเป็นโทษโดยเฉพาะแก่หญิงมีครรภ์ คว้นจะเข้าไปทำให้สายรกซึ่งเป็นอวัยวะรับอาหารจากแม่ไปเลี้ยงร่างกายเล็กลง ฉะนั้นทารกก็ไม่ได้อาหารเต็มที่ในระยะที่ร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโต ซึ่งขณะอยู่ในครรภ์มารดาสมองเจริญไปถึง ๕๐% แล้ว

ชีวิตที่ถูกเผาผลาญคือ ชีวิตของคนขี้เหล้าเมายา บางคนจนไม่มีเงินจะซื้อข้าวกิน แต่มีเงินซื้อเหล้ากิน บางคนจนไม่มีเงินจะเลี้ยงลูก แต่ยังมเงินช่วยให้รัฐบาลเก็บภาษีอากรจากเหล้าเหล้านั้นเป็นโทษแก่ร่างกาย ทางกรมแพทย์ระบุว่า คนที่กินเหล้ามาก ลำไส้ของเขาจะดูดซึมวิตามินบี ๑ ไม่ได้ วิตามินบี ๑ นั้นเป็นวิตามินที่ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา บำรุงประสาท

ทำให้เกิดความอยากอาหาร คนที่เป็นโรคประสาทหลอน ถ้าดื่มเหล้าขณะที่กินยา ยาก็จะไม่ได้ผล

น้ำชา กาแฟ มีสารกาเฟอีนซึ่งเป็นอันตรายน้อยกว่าเหล้า สารกาเฟอีนเป็นสารกระตุ้นประสาท คนที่ดื่มกาแฟมาก ๆ แล้วนอนไม่หลับ ส่วนชาที่มีสารแอนตีไธอะมีเนสซึ่งมากับแทนนินจะทำลายวิตามินบี ๑ การดื่มน้ำชาที่เป็นโทษต่อร่างกายคือ ดื่มทันทีหลังจากอาหาร นักวิชาการคนหนึ่งของกรมวิทยาศาสตร์บริการบอกว่า ถ้าชงแล้วไม่ทิ้งใบชาไว้ในน้ำร้อนเกิน ๕ นาที แทนนินซึ่งเป็นโทษก็ยังไม่ละลายออกมา





มีลูกอย่างประหยัด



การตั้งครรภ์และคลอดบุตรนั้น ทราบกันดีว่าแม่ต้องแบ่งสารอาหาร
ในร่างกายของตนไปสร้างร่างกายให้ลูก และเมื่อคลอดทารกแม่ก็เสีย
เลือดมาก ถ้าเป็นลูกที่เกิดจากความต้องการพ่อแม่มากก็ดูจะคุ้มอยู่

พ่อแม่ทุกคนควรทราบว่า จิตแพทย์ได้ทำการวิจัยแล้วพบว่า
เด็กที่พ่อแม่ไม่ต้องการนั้น เริ่มเป็นอาชญากรตั้งแต่อยู่ในท้องแม่

ผู้หญิงคนหนึ่งเป็นคนมีการศึกษา แต่ไปทำงานที่ไหนก็มักจะทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน เมื่อสืบประวัติก็ได้ความจริงว่า พ่อเลิกกับแม่ตั้งแต่เขาอยู่ในท้อง เมื่อคลอดแล้วสักระยะหนึ่งแม่ก็แต่งงานใหม่ มีบุตรกับสามีใหม่หนึ่งคน แนนอน เด็กที่เกิดจากการสมรสที่ไม่เป็นสุขย่อมไม่ได้รับความรักเท่ากับเด็กที่เกิดจากชายที่รักและครองชีวิตครอบครัวมาด้วยกันอย่างมีความสุข

มีลูกอย่างประหยัดนั้น สามีภรรยาจะต้องวางแผนครอบครัวปรึกษาตกลงเห็นชอบด้วยกันทั้งสองฝ่ายว่าจะมีลูกกี่คนและมีเมื่อไร

คู่สมรสมีลูกเมื่อปรับตัวเข้ากับชีวิตสมรสได้ดีและพร้อมที่จะมีลูก ความพร้อมที่จะมีลูก หมายถึง ความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้น ต้องอยากได้ลูก และเมื่อลูกอยู่ในท้อง แม่ก็จะพุ่มพักลูกรักในครรภ์ พ่อก็คอยประคบประหงมเอาใจแม่ ทั้งพ่อและแม่ก็จะอยู่ด้วยกันเป็นสุขเตรียมของใช้สำหรับลูกและตั้งใจคอยวันลูกออกมาจากครรภ์

มีคำขวัญชนะเลิศในการประกวดคำขวัญของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ซึ่งคู่สมรสควรคำนึงในการวางแผนมีลูกอย่างประหยัด “ครอบครัวเป็นสุขมีลูกไม่เกินสอง”

การมีลูกน้อยคน ช่วยประหยัดเวลาเลี้ยงดูลูกของแม่และพ่อ แม่จะได้เก็บเวลาไว้ให้พ่อได้บ้าง เพราะพ่อนั้น ก็ยังต้องการความเอาใจใส่จากแม่ผู้เป็นภรรยา ต้องการให้ภรรยาสวยงามอยู่เสมอ ถ้าเขาออกสังคมก็ต้องมีภรรยาที่เขาภาคภูมิใจเดินคู่กันไป ฉะนั้นการมีลูกน้อยคนจะช่วย “ประหยัดใจ” ของพ่อไม่ให้วุ่นวายหรือเอาใจไปปันให้หญิงอื่น

นอกจากนี้ การมีลูกน้อยคนยังช่วยเศรษฐกิจของครอบครัว เพราะเมื่อไม่ต้องเก็บเงินไว้สำหรับเลี้ยงดูให้ลูกคนที่สาม ที่สี่ ที่ห้า พ่อแม่ก็สามารถใช้เงินบำรุงเลี้ยงลูกหนึ่งหรือสองคนที่เกิดแล้วได้อย่างดี ให้มีคุณภาพชีวิต และสามารถเก็บเงินบางส่วนไว้สร้างความมั่นคงให้ครอบครัว



เช่น บ้านที่อยู่อาศัย สิ่งของที่ช่วยให้การทำมาหากินสะดวกขึ้น เช่น รถยนต์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ตู้เย็น เครื่องซักผ้า หรือเครื่องบำรุงความสุข เช่น เตายก ที่นอน เก้าอี้ นอนเล่นสบาย ๆ เป็นต้น

ในอดีตพ่อแม่ในชนบทมักเลี้ยงลูกไม่ค่อยรอด ฉะนั้นจึงต้องมีหลายคนไว้เผื่อตาย แต่ปัจจุบันการแพทย์เจริญขึ้น บริการสาธารณสุข ขยายกว้างและทั่วถึงมากขึ้น สื่อมวลชนก็ช่วยเผยแพร่ความรู้ในการดูแลสุขภาพ โอกาสรอดตายของเด็กก็มากขึ้น

พ่อแม่ในชนบทต้องการแรงงานของลูก แต่ก็ปรากฏว่าลูกไม่ได้ช่วย ดังที่พ่อแม่หวัง ถ้าอยู่ก็ไม่รู้จะได้เงินที่ไหนดมากนัก มาใช้ ลูกก็ออกจากหมู่บ้านเล็กไปอยู่ในเมือง เมืองเล็กหางานยากก็ไปเมืองใหญ่ กว่าจะกลับมา ก็ช่วงสงกรานต์ ช่วงทำนา เวลาพ่อแม่เจ็บไข้ หรือหาเงินส่งมาให้พ่อแม่ใช้ แต่พ่อแม่บางคนก็ไม่โชคดีเช่นนั้น เพราะนอกจากเลี้ยงลูกแล้วยังต้องช่วยเลี้ยงหลานและต้องจ่ายเงินให้ลูกที่เลี้ยงไม่รู้จักโตอีกด้วย

ลูกคนที่หนึ่งกับคนที่สองควรห่างกันสัก ๓ ปี เพื่อประหยัด
เลือดเนื้อของแม่ไม่ให้เสียติด ๆ กันเกินไป เสื้อผ้าของทั้งแม่ (ตอนท้อง)
และของเด็กทารก รวมทั้งผ้าอ้อม ของใช้อื่น ๆ ต้องเก็บไว้อย่างดีเนื่องจาก
สามารถนำมาใช้ได้อีก ไม่ต้องหาใหม่ทั้งหมด

เพศของลูก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไม่ใคร่ “ประหยัด” ในการมีลูก เช่น ครอบครัวหนึ่งมีลูกสาว ๕ คนติดกัน เมื่อคนที่หกเป็นชายจึงหยุดมีลูกสตรีผู้หนึ่งมีบุตรชายสองคน บอกว่าสะดวกมาก เพราะลูกของเธอใช้ของใช้ร่วมกันได้ เป็นเพื่อนเล่นกันได้ ของเล่นก็แบ่งปันกัน เป็นการประหยัดได้มาก

ทุกคนควรประหยัดความอยากได้บุตรหญิงหรือชาย เพราะเด็กในครรภ์จะเป็นหญิงหรือชายก็ขึ้นอยู่กับตัวอสุจิ X หรือ Y ของพ่อที่ว่ายเข้าไปถึงไข่ของแม่ก่อนเพื่อน ของแม่เป็น X ถ้า X ผสมกับ X (เป็น XX) เด็กในครรภ์ก็เป็นหญิง X ผสมกับ Y (เป็น XY) เด็กก็เป็นเพศชาย อยากได้แล้วไม่ได้จะทำให้ผิดหวัง ซึ่งอาจมีผลเสียไปถึงลูกที่ทำให้ผิดหวังด้วย

ครอบครัวโบราณมักอยากได้ลูกชาย มีครอบครัวหนึ่งลูกชายไม่เกิด จนกระทั่งคลอดคนที่สี่ ความอยากได้มากทำให้ตามใจลูก พ่อไม่ตามใจ แม่ก็แอบตามใจ จนในที่สุดลูกคนนั้นเสียคน เล่าเรียนไม่สำเร็จ ฉะนั้นไม่ว่าลูกจะเป็นหญิงหรือชายก็ควรพอใจ ให้ความรัก ความเอาใจใส่ให้เต็มที่ แล้วลูกก็จะดี อย่าลืมว่าพ่อแม่ต้องการลูกที่ดีมากกว่าเพศของลูก

ผู้ชายทำอะไรผู้หญิงก็ทำได้ทั้งนั้น ยกเว้นจะถูกกีดกันไม่ให้ทำงานตำแหน่งสูง ๆ โดยอ้างว่า “เดี๋ยวละเหนื่อยมากไป”

การเริ่มชีวิตที่ดีและแข็งแรงให้ลูก การมีลูกอย่างประหยัดเริ่มด้วยการที่แม่รักษาสุขภาพของตนให้ดีเป็นพิเศษในระหว่างตั้งครรภ์ กินอาหารให้ครบถ้วน ได้สัดส่วน และเพียงพอสำหรับสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย

และสมองของเด็กในครรภ์ ในระยะนี้ร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากเดิมมาก ต้องเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง บริโภคเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว และผักอื่น ๆ ผลไม้ ไขมันจากพืชและสัตว์ ควรดื่มนมให้ได้อย่างน้อยวันละสามแก้ว

บางคนมีอาการแพ้ในตอนต้น ๆ เมื่อหายแพ้แล้ว ควรพยายามกินอาหารที่ดีมีคุณค่า ต้องจำไว้ว่าระยะสามเดือนก่อนคลอดอัตราความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุด

ต้องไม่ลืมว่า บ้านจะมั่นคงแข็งแรงต้องตอกเสาเข็มให้ตื้นจั่นใด ลูกจะแข็งแรงต้องได้รับการเลี้ยงดูตั้งแต่อยู่ในครรภ์ โดยแม่กินอาหารตามหลักโภชนาการฉนั้น ถ้าตอนนี้เปิดตำราแล้วปฏิบัติตัวตามหลักวิชาทุกอย่าง หลังคลอดแล้วก็จะประหยัดค่าเลี้ยงดูลูกได้มาก



ไร่น้ำ ไร่วรรพหลัง ไร่วิต





เลี้ยงลูกอย่างประหยัด



หลังคลอด แม่ต้องกินอาหารชนิดต่าง ๆ เหมือนเมื่อมีครรภ์ แต่จะต้องเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อให้ร่างกายของแม่ผลิตน้ำนมได้มากสำหรับลูก นมแม่เป็นอาหารชนิดเดียวที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารก เพราะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในระยะ ๔ เดือนแรก และให้ภูมิคุ้มกันโรคเพื่อช่วยป้องกันมิให้ลูกเจ็บป่วยง่าย ในการให้นมแม่ต้องเช็ดเต้านมให้สะอาดก่อนให้นมลูก ถ้าแม่ต้องกินยา เพื่อความปลอดภัยต้องถามแพทย์เกี่ยวกับการให้นม เพราะยาที่ออกมา กับน้ำนมมีผลต่อเด็กด้วย

กุมารแพทย์และนักโภชนาการพยายามส่งเสริมแม่ให้นมลูก โดยการประกวดเพลงและคำขวัญ คำขวัญที่ชนะเลิศประกวดคือ “น่านมแม่ ดีแท้ปลอดภัย เลี้ยงลูกเติบโตใหญ่แข็งแรง” น่านมเป็นอาหารหลักของทารก ไปจนถึงสี่เดือน เมื่ออายุครบ ๔ เดือนแล้ว ควรให้อาหารอื่นในลักษณะ กึ่งแข็งกึ่งเหลวที่มีพลังงานโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ แก่ลูกเพิ่มเติม เพื่อไปเสริมกับนมแม่ที่ละน้อย จนอายุเข้าเดือนที่ ๗-๘ และหลังจากนั้นก็ให้อาหาร ๓ มื้อ เป็นอาหารหลัก นมแม่เป็นอาหารเสริม และสามารถให้นมแม่ได้จนลูกอายุหนึ่งขวบครึ่งถึงสองปี

การใช้นมผงเลี้ยงลูกนั้น มิใช่เป็นรายจ่ายเพิ่มของครอบครัวเท่านั้น แต่กระทบไปถึงเศรษฐกิจของชาติด้วย สมมติว่ามีทารกจำนวนหนึ่งล้านคน ต้องจ่ายค่านมผงวันละ ๒๐ ล้านบาท วันหนึ่ง ๆ มีค่านมผง ๒๐ ล้านบาท ออกนอกประเทศ ก็เป็นการเพิ่มการเสียดุลการค้าและดุลการชำระเงิน ที่ขาดมากอยู่แล้วให้มากขึ้น ถ้าเดือนหนึ่งเสีย ๖๐๐ ล้านบาท ปีหนึ่งก็รวมเป็น ๗,๒๐๐ ล้านบาท ดังนั้นเราจึงควรใช้นมผงผลิตในประเทศ ถ้าเจ้าของโรงงานอุตสาหกรรมจะช่วยประเทศในเรื่องนี้ก็อาจจะจัดสถานที่เลี้ยงทารก ให้แม่ให้นมลูกได้ หากแม่ออกไปทำงานไม่สามารถให้นมลูกในเวลากลางวันได้ ดังนั้นเช้า เย็น และกลางคืนจึงควรพยายามให้นมลูกอย่างเต็มที่ บางคนจะดูดน่านมจากเต้าใส่ขวดแล้วแช่ตู้เย็นไว้ ซึ่งวิธีนี้เวลาจะให้นมควรอุ่นนม ในน้ำร้อนก่อน

อาหารเสริมทารกอย่างประหยัดที่กุมารแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล โรงพยาบาลรามาธิบดี* คิดขึ้นมีราคาที่เหมาะสมสำหรับพ่อแม่ที่มีรายได้น้อยมีหลายตำรับ แต่ที่ทำได้สะดวกที่สุด คือ ข้าว ๖๐ กรัม ถั่วเขียวหรือ ถั่วเหลือง ๒๐ กรัม งา ๑๕ กรัม (ใน ๑๐๐ กรัมให้โปรตีน ๑๓.๒ แคลลอรี

* ศ.พญ.สาคร ณะมิตต์ และ ศ.นพ.โกศลสิทธิ์ ดันตศิรินทร์

ไขมัน ๔๕ แคลลอรี่) วิธีทำคือคว่ำงา ลัก ๕-๑๐ นาทีก่อน เพื่อให้สุก และให้มีกลิ่นหอม คั่วข้าว ๓-๕ นาที เพื่อฆ่าเชื้อที่เป็นอันตราย และลดความชื้นในเมล็ดข้าว เพื่อให้เก็บไว้ได้นาน เสร็จแล้วจึงนำมาชั่ง ผสมเข้าด้วยกันแล้วปั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าหรือครกหิน เสร็จแล้วเก็บไว้ในถุงพลาสติก ถุงละ ๑๐๐ กรัม เหมาะสำหรับใช้ในแต่ละครั้ง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำแนวปฏิบัติการให้อาหารทารกตามวัยในครอบครัวไว้ดังนี้



แนวปฏิบัติการให้อาหารทารกตามวัยในครอบครัว

๑. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดอย่างเดียวโดยไม่ต้องให้อาหารอื่นใดเป็นเวลา ๔ เดือนเต็ม และให้กินต่อไปถึงจนเด็กอายุหนึ่งขวบครึ่ง ถึง ๒ ปี

๒. อายุ ๔ เดือนขึ้นไป หัดให้กินอาหารกึ่งเหลวบดละเอียด ๒-๓ ช้อนก่อน ในเวลาเดียวกันทุกวัน โดยไม่ต้องบังคับเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ และสังเกตทารกแพ้อาหารหรือไม่ จนคุ้นเคยดีแล้วจึงให้อาหารชนิดใหม่ และให้อาหารเพิ่มขึ้น หยิบขึ้น เมื่อกินได้ ๒ มีอ

๓. ให้กินเป็นมือ ๑ มือ และอาหารว่าง ๑ ครั้ง เมื่ออายุ ๖ เดือน ให้ ๒ มือ เมื่ออายุ ๘-๙ เดือน และครบ ๓ มือ เมื่ออายุ ๑๐-๑๒ เดือน พร้อมทั้งให้อาหารว่าง เพื่อให้ทันกับการเจริญเติบโตของทารก

๔. การเตรียมอาหารให้ทารกอาจเตรียมไปพร้อมกับอาหารของผู้ใหญ่ หรือแบ่งมาจากอาหารผู้ใหญ่ที่ยังไม่ปรุงรส และควรใช้อาหารสดใหม่ปรุงอาหารแทนการซื้ออาหารสำเร็จรูป

๕. ระวังรักษาความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ในการหุงต้มอาหาร ตลอดจนล้างมือให้สะอาดเพื่อป้องกันมิให้ทารกท้องเสีย

๖. ควรให้โอกาสทารกหยิบ จับ อาหารกินเองบ้างเมื่อใช้มือได้ ไม่ควรให้อาหารรสจัด น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน และอาหารฟุ่มเฟือยต่าง ๆ จะได้ไม่เกิดปัญหาทารกติดรสหวานไม่ยอมกินข้าว ฟันผุหรือเป็นโรคโภชนาการบกพร่องเมื่ออายุมากขึ้น

ระยะเวลาการให้อาหารทารกตามวัย

อายุครบ/เดือน	อาหาร
● แรกเกิด-๔ เดือน (๑๒๐ วัน)	● นมแม่อย่างเดียวไม่ต้องให้น้ำและอาหารอื่น
● ๔ เดือนขึ้นไป	● เริ่มข้าวบดกับน้ำแกงจืด ไข่แดง ตับ กุ้งสับสุก นมแม่
● ๕ เดือน	● เพิ่มปลา ผักใบเขียว ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท นมแม่
● ๖ เดือน	● ให้อาหาร ๑ มือ และให้ผลไม้สุกเป็นอาหารว่าง นมแม่
● ๗ เดือน	● เพิ่มเนื้อสัตว์บดและไข่ทั้งฟอง ผลไม้สุก นมแม่
● ๘-๙ เดือน	● ให้อาหาร ๒ มือ และอาหารว่าง นมแม่
● ๑๐-๑๒ เดือน	● ให้อาหาร ๓ มือ และอาหารว่าง นมแม่

การป้องกันโรค

“การป้องกันโรค” ให้ทารกนั้น ถูกกว่า “การรักษา” หลายร้อยพันเท่า โรคบางโรคหายแล้วก็ปกติเหมือนเดิม บางโรครักษาหายหมายถึงแค่หยุดเป็นโรค เช่น โรคขาดโปรตีน แต่ความเสียหายที่เกิดขึ้นแก่สมองก็จะอยู่ตลอดไป บางโรคมารวดเร็วและหนักทันที รักษาไม่ทันก็ตาย

อาหารตามวัยที่กล่าวมาแล้วนั้นจะช่วยให้การเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์ และเป็นการสร้างภูมิต้านทานโรค แต่ถ้าทารกถูกหย่านมเร็วและได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ หรือได้รับไม่สม่ำเสมอในช่วง ๕-๑๕ เดือน การเติบโตทั้งทางสมองและร่างกายอาจชะงักงัน ถ้าปล่อยไว้เนิ่นนาน ก็ยากจะฟื้นคืนดังเดิม

การสังเกตว่าเด็กเป็นโรคขาดอาหารนั้นสามารถดูจากลักษณะทั่วไป เช่น ความมีชีวิตชีวาของเด็ก และที่สำคัญคือ ดูจากน้ำหนักของเด็ก เมื่ออายุได้ ๔ เดือน เด็กควรมีน้ำหนัก ๒ เท่าของแรกเกิด เมื่ออายุได้ ๑ ปี น้ำหนักควรเป็น ๓ เท่าของแรกเกิด

เด็กที่ขาดอาหารจะเติบโตช้า ป่วยบ่อย เป็นโรคที่ไม่น่าจะเป็น บางทีตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น ท้องเสีย ปอดบวม หัด ฯลฯ

เด็กเป็นโรคท้องเสียบ่อยโดยเฉพาะในวัยหย่านม เพราะความไม่สะอาดของอาหารที่ให้ แต่ความเชื่อและไม่รู้จริงทำให้ผู้ใหญ่คิดว่าท้องเสียเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเด็กที่กำลังยึดตัวจะโต หรือเปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นคลาน จากคลานเป็นยืน แต่ความจริงแล้วเด็กอยู่ในภาวะแวดล้อมสกปรก มือก็สกปรก ซึ่งเด็กมักชอบอมมือหรือดูดมือ โรคท้องเสียจึงเกิดขึ้น ถ้าเป็นบ่อยก็เป็นโรคขาดอาหาร ถ้าเป็นมากอาจถึงตายได้

การให้ภูมิคุ้มกันโรคจึงมีความสำคัญมากในการช่วยลดอัตราการตาย แม้การให้อาหารดีและสะอาดยังไม่เพียงพอ เพราะโรคบางอย่างแพร่โดยเชื้อไวรัส วัคซีนที่นำมาใช้ในประเทศไทย ได้แก่ วัคซีนป้องกันวัณโรค คอตีบ

ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ หัด หัดเยอรมัน ตับอักเสบบีจากไวรัสบี และ โรคไข้มองอักเสบ

วัคซีนมีทั้งชนิดฉีดและกิน บางชนิดจำเป็นต้องให้ซ้ำ ๆ จึงจะช่วย ป้องกันโรคได้ผลดี เช่น วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และ โปลิโอ เป็นต้น และเนื่องจากโรคบางชนิด ได้แก่ วัณโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรน โปลิโอ และหัด มักจะเกิดกับเด็กก่อนอายุครบ ๑ ปี ฉะนั้น ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับวัคซีน เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค จึงมีความสำคัญมาก กระทรวงสาธารณสุข จึงกำหนดการให้วัคซีนได้ดังนี้



ระยะเวลาการให้วัคซีน

อายุ	โรคที่ป้องกัน
แรกเกิด-๑ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๑
๒-๓ เดือน	๒. ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค ๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ ๑
๔-๕ เดือน	๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๑ ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๒ ๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ ๒
๖-๗ เดือน	๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๒ ๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ ๓
๙- ๑๒ เดือน	๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๓ ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๓ ๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน บาดทะยักกระตุ้น ครั้งที่ ๑
๑-๗ ปี	๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอกระตุ้น ๓. ฉีดวัคซีนไข้มองอักเสบเจอี ๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก หรือวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยักกระตุ้น ครั้งที่ ๒
๑๑-๑๔ ปี	๒. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสโรค ในรายชื่อที่ไม่มีแผล เป็นวัคซีนวัณโรค ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน (ป.๑ ทั้งชาย และหญิง หรือวัคซีนป้องกันหัด คางทูม หัดเยอรมัน ๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก (ต่อไป ฉีดกระตุ้นทุก ๑๐ ปี)

หมายเหตุ

๑. วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีให้ ๓ ครั้ง
 ครั้งแรก เริ่มได้ทุกอายุหรือตั้งแต่แรกเกิด
 ครั้งที่ ๒ ห่างจากครั้งแรก ๑-๒ เดือน
 ครั้งที่ ๓ ห่างจากครั้งแรก ๖ เดือน
๒. วัคซีนป้องกันไข้มองอักเสบเจอี (พื้นที่เสี่ยงสูง)
 ครั้งแรก เริ่มให้ตั้งแต่อายุ ๑ ปีขึ้นไป
 ครั้งที่ ๒ ห่างจากครั้งแรก ๑-๒ สัปดาห์
 ครั้งที่ ๓ ห่างจากครั้งแรก ๑ ปี

ผู้ปกครองต้องไม่ลืมว่า ถ้าเด็กเจ็บป่วยแล้ว จะไม่เสียเพียงค่ารักษาพยาบาลเท่านั้น จะต้องเสียเวลาพยาบาลดูแลอีกด้วย ทำให้เสียเวลาทำมาหากิน ชีวิตครอบครัวก็จะหมดความสุข

การสร้างความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัยให้เด็ก

ลูกนั้นต้องการการสัมผัส ความรัก ความเอาใจใส่ ฉะนั้นพ่อแม่ก็ต้องมีเวลาให้ลูก พ่อก็ต้องเต็มใจช่วยเหลือ ทั้งกลางวันและกลางคืนด้วย หมั่นพูดและเป็นเพื่อนเล่นของลูก ลูกจะได้พัฒนาภาษาได้รวดเร็ว การทำความสะอาดร่างกายอย่างหมั่นจดจะช่วยให้อุณหภูมิของลูกดี และเป็นการฝึกนิสัยรักความสะอาดไปด้วย พ่อโตขึ้นเด็กไปโรงเรียนได้ พ่อแม่ก็ต้องคิดหาโรงเรียนที่ดีที่สุด ค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ไปส่งสะดวกที่สุด และอีกร้อยอีกพันที่สุด พ่อโตขึ้นเริ่มเข้าวัยก่อนวัยรุ่น ลูกไม่อยากจะไปไหนมาไหนกับพ่อแม่แล้ว เพราะเป็นวัยติดเพื่อน พ่อแม่จะเป็นทุกข์ตอนลูกไปคบเพื่อนเสเพล มีเรื่องให้พ่อแม่ร้อนเงินร้อนใจถูกตำราวจตาม ที่ร้ายที่สุดคือลูกติดยาเสพติด เพราะลองตามเพื่อน ตอน “เสียน” ยานั้น คิดไม่ออกแล้ว

ว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ ถ้าถูกขัดขวางลูกอาจทำร้ายพ่อแม่ได้

ฉะนั้นถ้าจะไม่ให้ผิดหวังในโลก ก็อย่าไปตั้งความหวังอะไรไว้ให้มากนัก นึกเสียว่า ทำให้เขาเกิดมาแล้วก็ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูจนเขาเลี้ยงตนเองได้ ทำอย่างนี้ได้จะประหยัดใจได้มาก

เรื่องประหยัดในการเลี้ยงดูที่สำคัญ คือ พ่อแม่ต้องฝึกอบรมให้เขาช่วยตัวเองได้เร็วที่สุด เด็กที่ช่วยตัวเองได้มากนั้น เมื่อจากพ่อแม่ไปอยู่ที่อื่นก็ปรับตัวได้เร็ว “เลี้ยงลูกให้โต” ควรเป็นคติประจำใจของพ่อแม่ ในที่สุดเขาจะได้พึ่งตนเองได้ “อตุตา ทิ อตุตโน นาโถ” ควรจะเป็นพุทธภาษิตที่พ่อแม่พูดบ่อยจนประทับใจลูก จดจำไปอีกนานแสนนาน คนที่ไม่โตนั้นจะต้องวิ่งมาหาพ่อแม่ให้ช่วยอยู่ตลอดเวลา พ่อแม่ที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย มักจะไม่ใคร่ชอบลูกที่ไม่วิ่งมาหา มาให้ช่วย บางทีพาลนึกว่าลูกอวดดี นึกว่าโตแล้ว เก่งแล้ว

ความสำเร็จในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เด็กช่วยตนเองได้จะช่วยให้เขามีความมั่นใจ กล้าที่จะทำสิ่งที่ใหญ่ขึ้น ในที่สุดเขาก็จะพึ่งตนเองได้ดังสำนวนที่ว่า “ยืนบนขาของตนเอง”

เรื่องสำคัญที่สุดในการเลี้ยงดูอย่างประหยัด คือ ฝึกให้รู้จักวินัย ให้รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นสิ่งที่ต้องห้ามและต้อง หรือกระทำได้ ถ้าคนไทยเลี้ยงลูกให้มีวินัย ประเทศชาติจะจนน้อยกว่านี้ เช่น การขับรถ นึกจะเลี้ยวตรงไหนก็เลี้ยว นึกจะข้ามถนนตรงไหนก็ข้าม จึงต้องทำเลี้ยกกั้นกลางถนน เพื่อให้รถวิ่งเร็ว ๆ ได้ ทั้งถูกลงในท่อข้างถนนเป็นสาเหตุให้น้ำท่วม เพราะรถเข้าไปติดในท่อ ทำให้ท่อตันน้ำไหลลงคลองไม่ได้ สิ่งที่ยังลงไปเน่าในท่อย่อมทำให้น้ำในท่อเน่า เมื่อไหลลงคลอง น้ำคลองก็เน่า คนอยู่ริมคลองก็ช่วยทวีคูณความเน่าโดยทิ้งสิ่งปฏิกูลทุกอย่างลงในคลอง เมื่อน้ำเน่า สัตว์ในน้ำซึ่งเป็นอาหาร เช่น กุ้ง ปลา หอย ก็อยู่ไม่ได้ ต่อไปคนอยู่ริมคลองก็คงอยู่ไม่ได้ คนที่อยู่ริมคลองที่น้ำเน่านั้น หายใจเอาแกล้ว

ที่เป็นอันตรายเข้าไปทำลายร่างกายอยู่ตลอดเวลา นักเข้าเซลล์ของเม็ดโลหิตแดงก็จะรับออกซิเจนไม่ได้ ความไม่มีวินัยของคนที่ทำให้เกิดผลเสียดังกล่าว เป็นตัวอย่างที่ทำให้รัฐบาลต้องใช้งบประมาณเป็นจำนวนมากเพื่อแก้ไขปัญหานี้

ก่อนที่เด็กจะเป็นคนมีวินัย ผู้ใหญ่ต้องวางแนวทางให้เขาเห็นว่า ถ้าไม่ทำตาม ผลเสียอะไรจะเกิดขึ้น ต้องมีการลงโทษเมื่อทำผิดจะได้รู้ว่าการผิดวินัยนั้นเป็นโทษ เมื่อเด็กทำตามวินัยที่ผู้ใหญ่วางไว้จนชินแล้ว เขาก็จะเป็นคนมีวินัยในตนเอง (SELF DISCIPLINE) ทำสิ่งที่ควรทำ เว้นสิ่งที่ควรเว้น ซึ่งจะทำให้เขาเป็นสมาชิกที่พึงปรารถนาของครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ความผิดต่าง ๆ ที่เขาไม่ก่อเพราะความเป็นผู้มีวินัยอยู่ในใจนั้น เป็นการประหยัดรอยแปดของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และของประเทศชาติ

การเล่นคืองานของเด็ก

พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกอย่างประหยัด ต้องปล่อยให้ลูกเล่น เพราะจะต้องรู้ว่าเด็กจะเติบโตได้ต้องเล่น ซึ่งช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหวและออกกำลังกาย เด็กมักชอบเล่นเลียนแบบชีวิตผู้ใหญ่ เล่นขายของ เล่นละคร เล่นเป็นครู นอกจากนี้การเล่นกับเพื่อนยังเป็นการฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ฝึกการให้และการรับด้วย

ถ้าเราสังเกตให้ดีจะเห็นได้ว่า เด็กนั้นชอบเล่นสิ่งของตามธรรมชาติ เช่น ดิน กรวด ทราย น้ำ ฯลฯ และเบื่อซ้ำกว่าเล่นของสำเร็จรูปจำพวกเครื่องยนต์กลไกซึ่งเขาเล่นประเดี๋ยวเดียวก็เบื่อ สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องระวังมิให้ลูกเล่นคือ สิ่งนี้อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น ไม้ขีดไฟ เครื่องไฟฟ้า ฯลฯ ของเล่นเด็กที่เป็นสารพิษ เช่น ของเล่นที่ชุบตะกั่ว สิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น กรรไกรตัดกระดาษ และต้องระวังมิให้เด็กอมของเล่นพลาสติก กระดุม ที่ติดเป็นตาของตุ๊กตาด้ายดุนต้องเย็บแข็งแรง มิฉะนั้นถ้าเด็กแกะใส่ปาก

อาจสิ้นหลุดลงคอ ถ้าพ่อแม่ปล่อยให้เด็กเล่นของธรรมชาติ เช่น ดิน ทราย หรือน้ำในเวลาอากาศร้อน และเฝ้าดูระยะมัดระวังอันตรายให้ หรือพ่อแม่ ทำของเล่นจากเศษวัสดุให้ลูกเล่นก็จะเป็นการประหยัดไม่ต้องไปช่วยเพิ่ม การขาดดุลการค้า โดยซื้อตุ๊กตาหมีจากต่างประเทศมาให้เล่น

ชุดิมา นุ่นมัน สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต นำเสนอ ข้อคิดที่น่าสนใจ เรื่อง การแก้ปัญหาหาเสพติดของลูก และฝึกอบรมให้ลูก เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ถ้าพ่อแม่คนไหนนึกว่าการเลี้ยงลูกเป็นเรื่องง่าย ก็เข้าใจผิดมาก สภาพสังคมที่แวดล้อมเด็กและวัยรุ่นทุกวันนี้ ผลักดันให้ พ่อแม่ที่รักลูกต้องแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องมาช่วยในการเลี้ยงลูกให้เป็น พลเมืองดีของประเทศ อย่าลืมว่า เลี้ยงเบ็ดเลี้ยงไก่อังต้องใช้ตำรา เพราะฉะนั้นการเลี้ยงลูก ซึ่งแน่นอนว่าเป็นที่รักของพ่อแม่และหวังจะให้เติบโต เป็นคนดีนั้น พ่อแม่ก็ต้องหาความรู้มาเลี้ยงดูให้เป็นไปตามหลักวิชา

สืบสร้างกรงพลังสำหรับครอบครัว

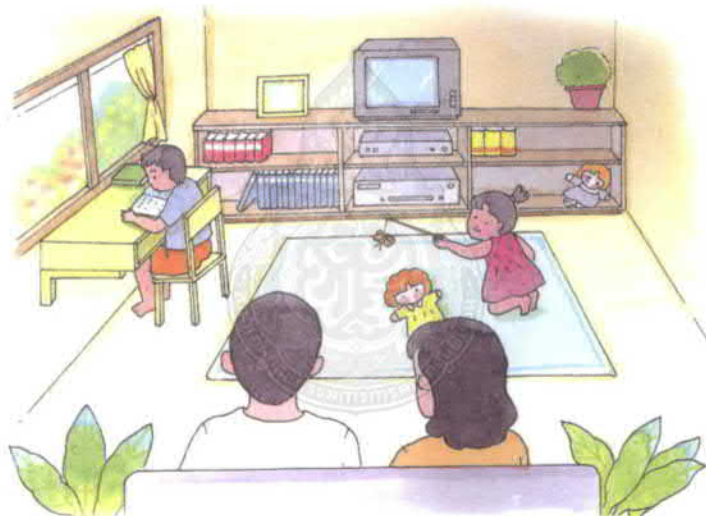
๑. สร้างเวลาให้มีคุณภาพ ให้เวลาแก่ครอบครัว
๒. สร้างเครือข่ายการสื่อสารที่มีคุณภาพ พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้อง สร้างระบบการสื่อสาร แบบไปกลับ ๒ ทาง คือ สั่งสอนอบรม รับฟัง ความเห็นของลูก
๓. สร้างการรู้คุณค่าในตัวตน ต้องฝึกให้ลูกมองตัวเองและมองโลก ในแง่ดี
๔. สร้างหน้าที่และความรับผิดชอบ ฝึกให้ลูกรู้จักรับผิดชอบงาน ต่าง ๆ ภายในบ้าน ฝึกให้ทำงานร่วมกับผู้อื่น
๕. สร้างกฎระเบียบในบ้าน ให้มีกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน วาง กฎเกณฑ์ไม่ให้ใช้ยาเสพติด รวมทั้งบุหรี่และเหล้า

๖. สร้างทักษะในการจัดการเมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่สุนทรีย์
๗. สร้างความคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมของลูก ควรทำความคุ้นเคยกับเพื่อนของลูก และพ่อแม่ของเพื่อนลูกด้วย
๘. สร้างความรู้เรื่องยาเสพติดให้แก่ลูก
๙. สร้างทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ ฝึกลูกให้คิดเป็น
๑๐. สร้างทักษะในการปฏิเสธยาเสพติดให้แก่ลูก





มีบ้านอย่างประหยัด



ที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะทำด้วยวัสดุก่อสร้างชนิดใด ควรเป็นวัสดุที่ทนทาน ซ่อมได้ในราคาถูก ทำความสะอาดได้ง่าย กำหนดเนื้อที่ในบ้านไว้สำหรับทำกิจกรรมทุกอย่างที่จำเป็นต้องทำในบ้านได้อย่างประหยัดก้าวเดินและเวลา ได้สมรรถชาติตามฤดูกาล ได้แสงแดด มีอากาศถ่ายเทให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ สมาชิกครอบครัวทุกคนมีที่ทางเป็นส่วนสัดสำหรับตนเองและสำหรับทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างสะดวก เหล่านี้ก็นับว่าบ้านนั้นช่วยให้มีความเป็นอยู่อย่างประหยัด

จำนวนผู้ที่เป็นเจ้าของบ้านนั้นมีไม่มาก โดยอาจได้รับบ้านเป็นมรดก มีผู้ปลูกให้โดยเสนหา หรือซื้อที่ปลูกให้ ซึ่งในสมัยปัจจุบันจะให้หาเงิน ปลูกบ้านเองคงยาก เพราะทั้งราคาที่ดิน วัสดุก่อสร้าง ค่าแรงปลูกบ้าน เป็นเงินจำนวนมาก แต่ทุกคนก็ประสงค์จะมีบ้านเป็นของตนเอง ฉะนั้น ก็มีทางเดียวคือ ซื้อบ้านผ่อนส่ง

บ้านผ่อนส่ง

ส่วนใหญ่จะต้องวางเงินก้อนหนึ่งให้ผู้จัดสรรก่อน แล้วผ่อนเป็น รายเดือน ปัจจุบันมีผู้ดำเนินการจัดสรรบ้านและที่ดินมากมายหลายแห่ง บางแห่งผู้จัดสรรก็โกง ซึ่งเป็นข่าวครึกโครมในหน้าหนังสือพิมพ์ ฉะนั้น ผู้ซื้อบ้านจัดสรรนอกจากต้องเลือกทำเลแล้วยังต้องเลือกผู้จัดสรรที่ไว้ใจได้ โดยต้องสืบดูว่าเขาเป็นเจ้าของที่ดินที่ไม่ได้ติดจำนอง

ดอกเบี้ยโดยมากจะสูงท่วมราคาบ้าน แต่จำนวนเงินที่ส่งนั้นเท่ากัน ทุกเดือน ผู้ผ่อนอาจจะผ่อนตั้งแต่เงินมีค่า จนเงินจำนวนเท่ากันนั้นซื้อของ ได้น้อยลง ซึ่งก็นับว่าดอกเบี้ยผ่อนบ้านได้ลดลงโดยปริยาย

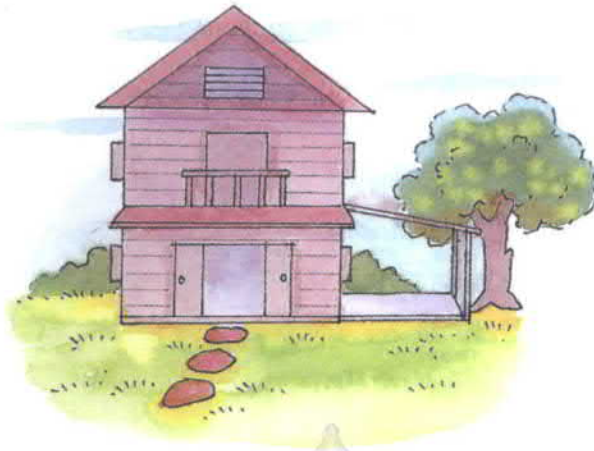


การเลือกซื้อบ้านมีที่ดิน ๕๐-๘๐-๙๐-๑๐๐ ตารางวา หรือซื้อทาวน์เฮ้าส์ มีที่ดินบริเวณหน้าบ้าน ๔-๖ ตารางเมตร บ้านอยู่ติด ๆ กัน อย่างไรก็ตามก็เหมาะสำหรับครอบครัวที่ทำงานนอกบ้านทุกคน และไม่ต้องมีคนเฝ้าบ้าน ไม่ต้องมีคนทำสวน และมักใช้บ้านเป็นที่อาศัยนอนเท่านั้น

เมื่อซื้อทาวน์เฮ้าส์แล้วไม่ต้องกลัวว่าจะต้องอยู่ที่นั่นจนตาย ลองดูตัวอย่างซึ่งผู้เขียนมีประสบการณ์กับบ้านผ่อนส่งของกระทรวงการคลัง ที่คลองประปาเมื่อประมาณ ๔๐ ปีที่ผ่านมา มีกำหนดให้ส่งเงิน ๒๐ ปี การเป็นหนี้ยาวนาน ทำให้คิดว่าถ้าตัวตายใครจะส่งต่อ ผู้เขียนขึ้นไปดูตัวบ้าน ได้เห็นไม้ที่ใช้สร้างคุณภาพแย่มาก ทั้งฝีมือและวัสดุที่ใช้ประกอบ จึงตัดสินใจไม่ซื้อ ปรากฏว่าต่อมาที่ดินตรงนั้นขึ้นราคามากมาย บางคนก็รีบร้อนที่ปลูกไว้เดิมทิ้งแล้วปลูกบ้านใหม่ บางคนขายบ้านและที่ดินได้กำไรกันเบิกบาน

คอนโดมิเนียม

คนไทยชอบเรียกย่อว่า คอนโด บางหลังมี ๒๐ กว่าชั้น แต่ละชุดราคาเหยียบ ๔-๕ ล้านบาท มีห้องให้ใช้ทุกอย่างตามความจำเป็น เพื่อนคนหนึ่งไปดูคอนโดแล้วพูดว่า บ้านบนพื้นดินนั่น ถ้าเกิดไฟไหม้ ที่ดินก็ยังเหลือก็เป็นข้อคิดที่ดี อยู่ในคอนโดไม่ต้องหาคนเฝ้าบ้าน แต่ก็ต้องเสียค่าบริการรวม ประมาณ ๓๐๐-๔๐๐ บาท ผู้เขียนเคยขึ้นไปบนตึก ๑๐ ชั้นของกระทรวงศึกษาธิการ เย็นนั้นฝนตก ฟ้าเปรี้ยง ๆ ไฟฟ้าดับ เดินจากชั้นสิบลงมาก็ยังพอไหว แต่ถ้าเดินขึ้นตึกสูง ๆ ไฟฟ้าเป็นที่พึ่งไม่ได้ แย่งขาชราแล้วก็คงจะพึ่งไม่ได้มาก เป็นต้น โดยเฉพาะเวลาแผ่นดินไหว ไปอยู่บนที่สูงระฟ้าดูออกจะเสี่ยง ๆ อยู่



การปลูกบ้าน

ถ้ามีที่ดินอยู่แล้ว มีวัสดุก่อสร้างอยู่บ้าง และวัสดุที่ขาดอยู่ซื้อหามาได้ไม่แพงนัก เจ้าบ้านหรือคนในครอบครัวมีความรู้เรื่องสร้างบ้าน เรียนรู้จากประสบการณ์ในเรื่องปลูกบ้านของผู้อื่น มีความรู้ และไปดูบ้านที่ปลูกมาแล้วหลาย ๆ แบบ จนตัดสินใจได้แน่นอนว่าตนต้องการอะไร มีคนช่วยคุมงานที่ไว้ใจได้ มีผู้รับเหมาที่ซื่อสัตย์ มีพิมพ์เขียวแปลนบ้านที่ละเอียดถี่ถ้วน มีเงินพร้อมที่จะจ่ายทั้งค่าของและค่าแรง ถ้ามีทั้งหมดที่ว่ามานี้ก็น่าจะปลูกบ้านอยู่เอง

จำนวนห้อง ห้องที่จำเป็นจะต้องแยกออกจากห้องอื่น คือ ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องเก็บของ ห้องครัว ห้องรับแขก-นั่งเล่น อาจกินข้าวประจำวันในครัว เวลามีแขกกินในห้องรับแขก-นั่งเล่น ซึ่งใช้เป็นห้องครอบครัวด้วยเพื่อรวมสมาชิกทุกคนของครอบครัวให้อยู่กันพร้อมหน้า เช่น ลูกทำการบ้าน ดูโทรทัศน์ พ่ออ่านหนังสือ ป้าซ่อมเสื้อผ้า แม่เตรียมการสอน เป็นต้น ในปัจจุบันห้องครอบครัวมีความสำคัญมาก เพราะสมาชิกครอบครัวหาเวลาอยู่พร้อมกันยากขึ้น

ผู้สูงอายุมักไม่ชอบอยู่แยกจากคนอื่น ๆ เพราะเหงา แต่ควรมีห้อง “นั่ง ๆ นอน ๆ” สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าไม่อย่างนั้นก็ใช้ห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น ให้ผู้สูงอายุอยู่ด้วย

การกันห้อง จะกันเล็กหรือใหญ่ก็สุดแต่ความจำเป็น เมื่อเริ่มปลูก มีเงินน้อย อาจทำห้องใหญ่ไว้กันแยกเป็นสองสามห้องทีหลังก็ได้ เพื่อเป็นการประหยัดการกันห้องควรใช้ฝาทำตู้ด้วยหรือกันด้วยตู้เคลื่อนที่ได้ เช่น บ้านของคบหบดีคนหนึ่ง หลังจากที่เจ้าของบ้านตายแล้ว ทายาทได้ ตัดแปลงห้องที่กันด้วยเฟอร์นิเจอร์เป็น ๓ ส่วน ใช้กินข้าว รับแขก และทำงาน โดยเอาเฟอร์นิเจอร์ออก แล้วทำที่ตั้งศพ ที่พระนั่งสวดศพ เหลือที่ให้แขก นั่งได้อีก ฉะนั้นถ้าไม่กันฝา ก็สามารถเปลี่ยนขนาดเนื้อที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้สะดวก ไม่จำเป็นต้องใช้ตั้งศพ เพราะสมัยนี้ตั้งศพที่วัดถูกและสะดวก กว่าที่บ้านมาก ยกเว้นในกรณีที่ผู้ตายเป็นเจ้าของบ้าน และลูกหลานอยาก เก็บศพไว้ในบ้านให้อุ่นใจ

ขนาดของห้อง ขึ้นอยู่กับงบประมาณค่าก่อสร้าง และการเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมในห้องนั้น ๆ คนชราที่ช่วยตนเองและยังไปไหนมาไหนได้ อาศัย อยู่คนเดียวบนแฟลตที่นิวยอร์ก ซึ่งไม่มีเนื้อที่มากให้เป็นภาระในการดูแล รักษา ครั้งหนึ่งผู้เขียนเคยไปที่แฟลตและอาศัยกินนอนด้วย แฟลตนั้นมี ห้องเดียวสำหรับนอน นั่งเล่น ทำงานและรับแขก และห้องอาบน้ำแต่งตัว เพียงนอนนั้น เป็นเก้าอี้ยาวชักออกมาเป็นเตียงได้อีกตัวหนึ่งไว้สำหรับ แขกที่มาค้าง ห้องเตรียมอาหารหรือครัวนั้นก็ทุกอย่างที่ครัวจำเป็นต้องมี แต่ละอย่างขนาดเล็ก เข้าครัวได้ทีละคน

จำนวนชั้นของบ้าน ปัจจุบันที่ดินราคาแพงมาก ฉะนั้นในเนื้อที่เท่ากัน ปลูก ๒ ชั้น จะได้เนื้อที่ในบ้านมากขึ้น ที่สำคัญคือ ทุกแห่งในบ้านไม่ว่าจะ กำหนดไว้ทำอะไร ก็ควรมีที่เก็บของที่จะใช้งานไว้ตรงนั้นด้วย จะได้ไม่ต้อง ให้เสียเวลาเดินไปหยิบไกล หรือวิ่งขึ้นชั้นบน อยู่ชั้นบนวิ่งลงไปหยิบของใช้

ข้างล่าง ถ้าอยู่ในเมืองที่น้ำมักท่วม ชั้นล่างของบ้านควรอยู่สูงจากพื้นดินประมาณ ๑ เมตร จะได้ไม่ต้องยกของหนีน้ำ

แบบบ้านและพิมพ์เขียว เจ้าของบ้านควรมีความรู้พิมพ์เขียวออก นอกจากนั้นควรให้สถาปนิกทำบ้านจำลองเล็ก ๆ ให้ดู เพื่อป้องกันความหลงลืม เช่น บ้านหลังหนึ่งที่มีบันไดจากชั้นบน ควรมีประตูให้ออกไปโรงรถได้ แต่ในพิมพ์เขียวไม่มี ให้เดินผ่านห้องรับแขก ออกหน้าบ้านไปเลี้ยวซ้ายเข้าโรงรถข้างตัวบ้าน ถ้าไม่ทำบ้านจำลองคงไม่เห็นความผิดพลาดเรื่องนี้ ฉะนั้นก็คุ้มค่าที่จะมีบ้านจำลองดูก่อนลงมือปลูกสร้าง

ความสัมพันธ์ของห้อง กำหนดให้ห้องอะไรอยู่ติดกันเพื่อความสะดวก เช่น ไม่ต้องผ่านห้องอื่นเพื่อเดินเข้าห้องนอน ห้องกินข้าวควรมีที่อุ่นอาหารและล้างจานด้วยและควรอยู่ติดกับครัว ไม่ต้องมีประตูเปิดหากันก็ได้ ถ้ามีตู้สำหรับส่งของในฝาห้องระหว่างครัวกับห้องกินข้าว

การวางแผนผังห้อง บ้านคนอเมริกันหลังหนึ่ง วางแผนผังห้องไว้สะดวกมาก ในวัยชราสามีภรรยาอยู่ด้วยกันเพียงสองคน ด้านหน้าบ้านชั้นล่างมีห้องครัวและห้องกินข้าวติดกัน ห้องหลังสุดของบ้านคือห้องสมุดใหญ่ กว้างขวางและเงียบสงบ สามีใช้เวลา นั่ง ๆ นอน ๆ อ่านหนังสือ ในขณะที่ภรรยาทำอาหารและงานบ้านอื่น ๆ

ถนนเข้าบ้านมีสองถนน ถนนหนึ่งตรงไปเข้าครัว ครัวขนาด ๓ x ๔ เมตร เข้าได้ถึง ๒ คน เป็นอย่างมาก ถัดจากประตูเข้ามีตู้เก็บภาชนะหุงต้ม ถัดไปมีเตา ใกล้เคียง มีเนื้อที่วางเครื่องปรุงที่ต้องใช้มาก ถัดไปเป็นผนังที่เจาะไว้ ปิดด้วยแผ่นเหล็กสำหรับทิ้งขยะ ถ้าถังแผ่นนี้ออกมาทิ้งขยะลงไปพอปิดแผ่นนี้ ขยะก็ตกลงไปในถังขยะนอกครัว คนเก็บขยะมาเก็บได้โดยไม่ต้องเข้าครัว ครัวหรือด้านกว้างของครัวมีอ่างล้างคู่หนึ่ง เหนืออ่างล้างมีหน้าต่างมองเห็นรถที่สัญจรไปมาทำให้ไม่น่าเบื่อ และมองออกไปก็เห็นว่าใครเข้ามาในบ้าน เป็นการเฝ้าบ้านไปในตัว ด้านข้างตรงข้ามกับบริเวณ

วางเตา คือตู้ (COUNTER) มีทั้งบนพื้นและติดฝาสำหรับเก็บเครื่องปรุง ที่หยิบออกมาเตรียมปรุง หั่น ตัด และบด ตรงนั้น เมื่อทำเสร็จแล้วหัน กลับเดินหนึ่งก้าวก็ถึงเคาน์เตอร์ สำหรับวางอาหารแสนจะสะดวก

ฝาด้านเคาน์เตอร์เจาะช่องไว้ติดต่อกับห้องอาหารวางจานอาหาร ที่จะเสิร์ฟ ให้คนจัดโต๊ะ (น่าจะเป็นสามีหยิบไปวางที่โต๊ะอาหารโดยไม่ต้อง เดินเข้ามาหยิบในครัว)

บางคนรังเกียจว่าอาหารไทยส่งกลิ่นแรง สมัยก่อนคนไทยจึงนิยม สร้างครัวไว้ไกลตัวบ้าน ซึ่งกว่าจะตั้งสำหรับเก็บสำหรับข้าวเสร็จ ลูกจ้างหรือ ตนเองอาจต้องเดินเป็นกิโล ๆ อันอะไรให้ร้อนแล้วเดินกลับมาถึงโต๊ะ อาหารก็เย็นเสียแล้ว แต่สมัยนี้ไม่มีใครทำอย่างที่ว่า เพราะบริเวณบ้าน มีเนื้อที่จำกัด

วัสดุก่อสร้าง ปัจจุบันไม้แพงมาก วัสดุก่อสร้างบ้านที่ถูกกว่าไม้ มีหลายอย่าง เช่น อิฐบล็อก แผ่นคอนกรีตสำเร็จรูป ผู้เชี่ยวชาญอเมริกัน ด้านอาคารบอกว่า ไม่เข้าใจว่าทำไมคนไทยจึงชอบอยู่ตึก เพราะปูน ร้อนกว่าไม้มาก ความร้อนที่เก็บไว้ก็คายออกช้า อย่างไรก็ตามไม้รักษายาก กว่าปูน ค่าทาสีก็แพงกว่า

ครั้งแรกที่ไปประเทศนอร์เวย์ ผู้เขียนประหลาดใจที่พบว่าเขาอยู่ บ้านไม้สองชั้นกันเป็นแถว เขาอธิบายว่า ไม้มีรูเล็ก ๆ (PORES) ในเนื้อ ระบาย ความร้อนความหนาวได้ดีกว่าอิฐหรือปูน

บ้านเมืองไทย ถ้าเป็นบ้านสองชั้น นิยมทำพื้นหินขัดไว้ชั้นล่าง (กระเบื้องยางร้อนได้ต้องซ่อมเช่นเดียวกับปาเก้ที่แช่น้ำนาน) เพราะเช็ดถูง่าย โดยเฉพาะถ้ามีแขกที่ไม่อยากถอดรองเท้าก็สะดวกดี แต่พื้นชั้นบน ควรเป็นกระดาน เวลาร้อนนอนบนกระดานเย็นสบาย ใช้ไม้ปาเก้ถูกกว่า ไม้แผ่นใหญ่ ถ้าชั้นล่างปูกระเบื้อง เวลานั้นน้ำท่วมแช่น้ำก็ไม่สีกหรือมาก

การติดไฟฟ้า ไฟฟ้าที่ใช้หลอดเรืองแสงหรือที่เรียกกันว่านีออน กินไฟเพียง ๑ ใน ๓ ของหลอดธรรมดา การติดไฟให้แสงนั้นมักมีความมุ่งหมายสองอย่าง คือ ให้แสงส่องทั่วห้อง (FLOOD LIGHT) และให้ความสว่างมากเฉพาะตรงที่ต้องการแสงเฉพาะจุด (SPOT LIGHT) เวลาเขียนหรืออ่านหนังสือตอนกลางคืน เราต้องการแสงส่องบนหนังสือหรือกระดาษ ถ้ามีคนนอนอยู่ในห้องเดียวกันนั้น การใช้แสงเฉพาะจุดก็จะทำให้ไม่รบกวนคนนอน

การติดไฟฟ้าให้นอกบ้านสว่างนั้นจำเป็นและไม่เป็นการสุรุยสุราย เพราะเป็นการป้องกันคนร้ายที่จะเข้ามา ถ้าสนามใหญ่ก็ควรมีไฟสนามบริเวณบ้านด้วย ไม่ว่าบริเวณบ้านจะมีขนาดเท่าใดก็ตาม จำเป็นต้องมีบริเวณไว้สำหรับตากผ้าซึ่งราวตากผ้าเคลื่อนที่สามารใช้ได้สะดวกทั้งเวลาฝนตกและแดดออก

ถ้ามีเนื้อที่สำหรับสนาม บ้านที่เจ้าของบ้านมีงานเลี้ยงบ่อย มักนิยมมีสนามไว้หลังบ้าน เพราะมีความเป็นส่วนตัว ถ้าบ้านนั้นอยู่ในย่านธุรกิจก็ควรกันที่บริเวณหน้าบ้านไว้กันเสียง กันฝุ่นหรืออากาศเสียจากรถยนต์บนถนน หรือเมื่อจำเป็นต้องมีรายได้เพิ่มก็อาจจะใช้ปลูกตึกแถวทำธุรกิจ

อย่างไรก็ดี ถ้าจะมีสนามไว้เพื่อประดับบ้านเท่านั้นแล้วละก็ ขอให้พิจารณาใช้เนื้อที่ให้คุ้มค่าดีกว่าไม่มีอะไรดีเท่าปลูกไม้ผล เช่น มะม่วง ฝรั่ง ชมพู ฯลฯ ปลูกผักสวนครัว เช่น พริก ใบกะเพรา ใบโหระพา ตำลึง บวบ ขะอม มะรุม ฯลฯ ซึ่งทำให้ได้กินสดและสะอาดกว่าซื้อ นอกจากนี้ความปิติที่เห็นลูก เห็นดอกที่กินได้ และได้เก็บกินนั้นคุ้มค่า ทำให้ความเครียดเบาบางหรือหมดไปได้ทีเดียว

เรื่องทำสวนนี้ คนในเขตอากาศหนาวถือเป็นเรื่องสำคัญมาก ในกรุงเเอก ช่วงฤดูร้อนมีที่ที่ให้คนไปเช่าปลูกดอกไม้ แต่แปลงมีกระต๊อบเล็ก ๆ สำหรับเก็บเครื่องทำสวน และให้คนนั่งนอนพักเป็นการหย่อนใจ ปลดปล่อยความเครียดอย่างราคาถูกและปลอดภัยที่สุด



มีเครื่องเรือนเครื่องใช้เพื่อประหยัด



ความสะดวกสบาย ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของชีวิตประจำวัน
นั้นต้องอาศัยเครื่องเรือนเครื่องใช้ที่เหมาะสม ลองวาดภาพต่อไปนี้ดู

๑. **เตียงนอน** ถ้าไม่มีเตียงนอน ผู้นอนก็ต้องนอนบนพื้น หมายความว่า
ต้องเก็บเครื่องนอน หมอน มุ้งที่นอนทุกเช้า และต้องปูที่นอน กางมุ้ง
ทุกคืน ที่สำคัญคือจะต้องกวาดถูพื้นให้สะอาดเสียก่อนจึงจะนอนได้

๒. **โต๊ะ เก้าอี้** ช่วยให้นั่งทำงานสะดวกและรวดเร็ว งานบางอย่างถ้าไม่มีโต๊ะเก้าอี้ทำยากมาก หรือแทบจะทำได้ เช่น การเขียนหนังสือ โดยวางกระดาษบนพื้นแล้ว นั่งหมอบบนพื้นเขียนก็คงจะเขียนได้ แต่ก็ไม่สะดวกและไม่สบาย

๓. **ตู้** คนแต่ละคน ครอบครัวแต่ละครอบครัวมีข้าวของเครื่องใช้มากมาย ถ้าสุ่ม ๆ กอง ๆ ไว้ จะใช้แต่ละครั้งคงจะต้องเสียเวลาค้นหา หรือถ้าวางบนพื้นห้อง คงจะเกะกะเต็มห้องไม่มีที่เดิน ที่นั่ง ฉะนั้นเราจึงต้องมีตู้ใส่เสื้อผ้า ตู้ถ้วยชาม บ้านที่มีเครื่องลายครามจะอวด หรือมีไว้สำหรับตนเองมอง ก็จะต้องมีตู้เฉพาะ เพราะถ้าไม่มีก็จะถูกขโมย เพราะฉะนั้นการมีตู้ไว้เก็บจัดข้าวของให้ “หยิบง่าย หายรู้ ดูงาม” และกันขโมย จึงจำเป็นมาก

วัสดุที่ใช้ทำเครื่องเรือน

มีตั้งแต่หวาย ไม้ ไผ่ หะ บุน ฯลฯ ไม้ที่ถูกที่สุดคือไม้ไผ่ เฟอร์นิเจอร์หวายนั้นชาวต่างชาตินิยมมากเพราะนั่งแล้วเย็นสบาย เฟอร์นิเจอร์ไม้สัก ซึ่งเป็นไม้หายาก ทำให้มีราคาแพง ผู้ผลิตเฟอร์นิเจอร์จึงหันไปใช้ไม้แปลก ๆ เช่น ไม้ต้นตาล ไม้ยางพารา และไม้เหลาอะโวนในภาคใต้ ซึ่งเมื่อแก่จัดมีลายสวยงามมาก



เกณฑ์การเลือกซื้อเครื่องเรือน

เมื่อบ้านและที่ดินราคาแพง เนื้อที่ในบ้านก็จำกัดลง ถ้าเครื่องเรือนมากขึ้น ก็จะทำให้มีที่ว่างสำหรับเดินน้อยลง อาจทำให้ผู้อยู่ในห้องมีความรู้สึกอึดอัด มองดูไม่โปร่งตา เมื่อจำเป็นต้องมีเครื่องเรือนน้อยขึ้นก็ควรเลือกแต่ละชิ้นให้ได้ตามเกณฑ์ต่อไปนี้

๑. สุขภาพ ใช้ได้ตามเป้าหมาย เช่น เก้าอี้ใช้นั่งก็นั่งได้อย่างสบาย คือเบาะใต้ที่นั่งแน่น นั่งแล้วไม่ยวบยุบลงไป ไม่สูงเกินไป นั่งแล้ววางเท้าบนพื้นได้พอดี ที่นั่งไม่ลึกจนเสียดลีขบริเวณเหนือน่อง พนักหลังพึงรับน้ำหนักกลางหลังพอดี ช่วยไม่ให้เมื่อยหลัง เบาะที่ไมโซ่หนังหรือพลาสติก แต่เป็นผ้าฝ้ายนั่งสบายกว่าเพราะ เวลาอากาศร้อนไม่รู้สึก “หนึบหนับ”

๒. ความสะดวก มีความสะดวกในการเคลื่อนย้ายไม่หนักจนเกินไป เมื่อสกปรกทำความสะอาดได้ง่ายและรวดเร็ว

ตู้เก็บถ้วยชามซึ่งทำหิ้งที่ฝาตู้ไว้เก็บจานเพล ซึ่งหนักและใหญ่ จะช่วยให้ไม่ต้องทำเนื้อที่ในตู้ให้ลึกหรือกว้างเกินไป เป็นการประหยัดไม้ทำตู้ แต่หากวางจานเพลราบลงกับพื้นตู้ก็จะต้องวางจานที่เล็กกว่าซ้อนลงไป ซึ่งเมื่อจะหยิบจานเพลก็ต้องยกจานข้างบนออกก่อน ทำให้หยิบไม่สะดวกและเปลืองเวลาโดยใช่เหตุ

สำหรับถาดทองเหลืองใหญ่ ๆ ที่ใช้เป็นโต๊ะรับแขก การรักษายาก ต้องลงแลกเกอร์ มิฉะนั้นจะดำง่ายและทำให้เสียเวลาขัดมาก ไม่ประหยัดเวลาและแรง

๓. ความปลอดภัย รับน้ำหนักได้ ไม่หักง่าย เช่น เก้าอี้โยก โยกแล้วหน้าไม้คว่ำ เก้าอี้ที่นั่งสัปดาห์ต้องแข็งแรง (แต่เวลานั่งต้องไม่โยกให้เหลือสองขา)

๔. ความทนทาน ถ้าแบบเรียบไม่เก่าหรือล้าสมัยง่าย มีอายุการใช้งานนาน ถ้าจำเป็นจะต้องตกแต่งให้ดูใหม่ ก็สามารถทำได้เองโดยไม่ยากนัก เช่น ทาน้ำมันหรือทาสีผนัง

๕. ประโยชน์ใช้สอย เพื่อไม่ให้กินที่เก็บและใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น มีเครื่องเรือนหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น โต๊ะกินข้าวแบบต่อและพับได้ อาจขยายให้ยาวขึ้นเป็นโต๊ะประชุมหรือโต๊ะกินข้าวเวลามีแขก โดยยกท่อนกลางขึ้นมาต่อเป็น ๓ ท่อน โต๊ะกินข้าวกลม ๆ ที่ถอดพื้นโต๊ะออกและพับขาได้ เมื่อต้องการเนื้อที่ในห้อง หรือต้องการเคลื่อนย้าย ก็เก็บพับไว้ โต๊ะเครื่องแป้งซึ่งพื้นโต๊ะลาดเมื่อปิดอยู่ใช้ผ้าที่ปิดเป็นโต๊ะเขียนหนังสือได้ เมื่อเปิดก็จะพบว่าเป็นที่สำหรับเก็บเครื่องสำอาง โต๊ะประเภทนี้เหมาะสำหรับห้องนอนเล็ก ๆ เพราะไม่กินเนื้อที่

เก้าอี้รับแขกยาว ที่ชักออกมาเป็นเตียงได้เมื่อต้องการนอน

๖. ประหยัด เครื่องเรือนที่ประหยัดไม่คือ เครื่องเรือนที่ทำติดที่หรือสร้างติดที่ ส่วนใหญ่เป็นตู้เสื้อผ้า ตู้เก็บของ เก็บหนังสือ ใช้เป็นผาห้องด้วยได้ ถ้าทำเป็นผาด้านหลังตู้ควรสูงจรดเพดาน ตรงกลางใช้แขวนเสื้อผ้าเป็นตู้แขวน ชั้นข้างบนใช้วางของ ชั้นสูงสุดเก็บของที่ไม่ต้องใช้บ่อย ถ้าไม่ทำจรดเพดาน หลังตู้จะเป็นที่รับฝุ่น ต้องหมั่นขึ้นไปปิดกวาดเช็ดดู ซึ่งอาจจะไม่มีเวลาทำและยุ่งยาก

๗. ความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ ในห้อง ขนาดของเครื่องเรือนต้องสัมพันธ์กับขนาดของห้อง ถ้าห้องเล็กวางเครื่องเรือนชิ้นใหญ่มากก็จะเต็มห้อง ทำให้ห้องดูแคบ หรือในห้องที่ส่วนใหญ่มีโต๊ะเก้าอี้โบราณ ถ้านำเครื่องเรือนที่ทันสมัยไปวาง “เจ้าตัวใหม่” ก็จะขาดพวกพ้อง

๘. ความสวยงาม บางคนอาจจะซื้อเฟอร์นิเจอร์โดยใช้ความงามเป็นเกณฑ์ข้อที่หนึ่ง ความจริงการมีของสวยงามไว้ใช้ ก็เจริญตา หรือเป็นอาหารตาอาหารใจ แต่ถ้าสวยงามมาก ต้องทะนุถนอมถึงขั้นไม่กล้าใช้

ก็ผิดวัตถุประสงค์ของการมีเครื่องเรือนไว้ใช้ ชุดรับแขกไม้สักแกะเป็นลวดลายไทยมีดอกดวงสวยงามก็จริง แต่รักษายากมาก ถึงแม้จะใช้กระจกปิดฝุ่นก็เข้าได้ ถ้าอยู่ในห้องมีเครื่องปรับอากาศ ฝุ่นน้อยก็คงไม่เป็นไร บ้านที่มีคนรับใช้มากก็คงจะพอทำความสะอาดขัดถูได้

๔. การดูแลรักษาง่าย ในปัจจุบัน เราต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งคือ ลูกจ้างทำงานบ้านหายากมาก เพราะฉะนั้นเครื่องเรือนที่หามาใช้ไม่ควรเป็นประเภทที่ทำความสะอาดยาก เพราะจะทำให้เสียเวลา ซึ่งเราต้องทำงานอื่นที่จำเป็นกว่า

การดูแลรักษา หมายถึง การทำให้สะอาดและดูแลอยู่เสมอขึ้นใดที่นาน ๆ ใช้ครั้งหนึ่ง ก็ควรมีผ้าหรือพลาสติกคลุมไว้

เครื่องเรือนเครื่องใช้ในครัว

บริเวณที่จัดไว้ทำงานมี ๔ บริเวณด้วยกัน คือ

- **ที่ล้างอาหาร** นำอาหารที่ซื้อจากตลาดออกมาล้างทันทีทั้งอาหารที่ต้องทำมีอนันและอาหารที่จะเก็บไว้ทำมีอื่น จะต้องล้างทั้งหมดเพื่อใช้และเพื่อเก็บ ผักต้องให้น้ำสะอาดเจดจนหมดแล้วจึงเก็บ การเก็บเปียกจะทำให้เน่าง่าย



- **ที่ปรุง** คือ หน่วยเตรียมชั้นถัดไป เป็นที่หัน ลับ คั่น ผสม โขลก ฯลฯ เครื่องแกงที่โขลกแล้วและของอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ลงหม้อ ลงกะทะ จะวางอยู่ที่นี้

- **ที่หุงต้ม** จะใช้วิธีใดหุงต้มก็ได้ เช่น ต้ม เคี้ยว ผัด ทอด อบ นึ่ง ฯลฯ

- **ที่เตรียมเสิร์ฟ** ตักอาหารจากภาชนะหุงต้ม จัดลงจานชามที่เหมาะสม จัดไว้ให้พร้อมที่จะตั้งโต๊ะ หรือเสิร์ฟทั้งหม้อก็ได้ เช่น แกงจืด ยกหม้อให้ผู้กินตักเองคนละถ้วยเมื่อพร้อมที่จะกิน เสิร์ฟข้าวจากหม้อข้าวไฟฟ้า

การจัดครัวให้ทำงานหุงต้มได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยประหยัดเวลาและพลังงานเตาสิ่วเตาและเตาอบข้างล่าง ช่วยให้ทำหลายอย่างได้พร้อมกัน

เครื่องมือเครื่องใช้ทั้งใหญ่เล็ก ทั้งที่เป็นเครื่องไฟฟ้าและใช้มือ มีความจำเป็นมาก ที่จะช่วยให้การทำอาหารสะดวกรวดเร็ว

เครื่องล้างจาน

การล้างจานด้วยเครื่องล้างจานนั้น ต้องกวาดเศษอาหารและล้างความเปรอะเปื้อนของจานออกด้วยน้ำเปล่าครั้งหนึ่งก่อน แล้วจึงเสียบหรือคว่ำจานลงในเครื่องล้างจาน ควรรวมจานชามที่ใช้แล้วให้มีจำนวนพอเหมาะจึงล้างเพื่อไม่ให้เปลืองไฟ เมื่อเดินเครื่องและทำงานจนเครื่องหยุดเดิน แล้วจานที่ล้างชามจะแห้งสนิท มั่นใจได้ว่าสะอาด

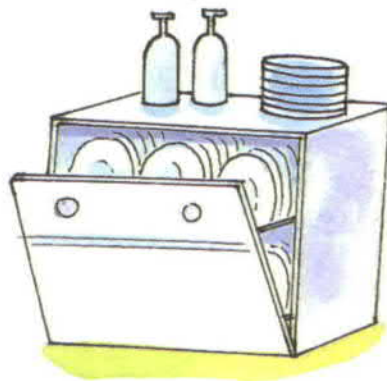
ถ้าล้างด้วยมือควรกวาดเศษอาหารออกให้หมด จุ่มในน้ำเปล่าก่อนหนึ่งครั้ง ถ้าจานเปื้อนน้ำมันต้องเช็ดออกก่อนล้างน้ำเปล่า ใช้น้ำอุ่นจัดผสมน้ำยาล้างจานล้าง จะทำให้หมดมันและล้างง่าย

การล้างจานด้วยมือต้องล้างจานที่เปื้อนน้อยที่สุดไปหาที่เปื้อนมากที่สุดแล้วยกไปตาก ถ้าล้างน้ำสุดท้ายด้วยน้ำร้อน ก็ไม่ต้องตาก และไม่ต้องกลัวว่าจะมีเชื้อแบคทีเรียติดอยู่

ข้อล่อเมื่อเปิดให้แห้งแล้ว ควรแยกเก็บในถาดช่อง ชนิดละช่อง จะหยิบได้สะดวกและรวดเร็ว เลือกใช้ถาดช่องทำด้วยพลาสติกโปร่งหรือทึบก็ได้

ตู้เก็บถ้วยชามควรมีชั้นเตี้ย ๆ ความลึกเท่ากับเส้นผ่าศูนย์กลางของชาม จะได้วางจานเป็นตั้งเตี้ย ๆ ถ้าซ้อนกันมากจนเกินไป ใบล่างจะต้องรับน้ำหนักมากและหยิบยากด้วยตู้ถ้วยชามควรวางไว้ใกล้โต๊ะอาหาร เวลาหยิบจานตั้งโต๊ะจะได้ไม่ต้องเดินไกล

ปัจจุบันนี้ครอบครัวมีเวลาทำงานบ้านน้อย จึงต้องมีเครื่องใช้ทุนแรงและทุนเวลาซึ่งจำเป็นต้องเลือกใช้และดูแลรักษา เพื่อให้ใช้งานได้นาน ๆ





ตู้เย็น

บรรดาเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน ตู้เย็นมีขนาดใหญ่และแพงที่สุดสมัยนี้คนไม่ได้ใช้ตู้เย็นไว้ทำน้ำเย็นดื่มเท่านั้น ที่สำคัญคือใช้เก็บผัก เนื้อสัตว์ไว้ทำกับข้าว และเก็บกับข้าวที่เหลือหรือทำเผื่อไว้กินมื้อหน้า ช่วยให้ไม่ต้องไปตลาดบ่อย

สมัยนี้ ตู้เย็นที่มีจำหน่าย มักไม่มีเครื่องละลายน้ำแข็งในตู้ (DEFROST) ทำให้ใช้สะดวกขึ้นอาหารสดทุกอย่างไม่ว่าพืชหรือสัตว์มีน้ำอยู่ในตัวตู้เย็นจะดูดน้ำที่มีอยู่นั้นออกมาทำให้เหี่ยวเร็ว ดังนั้นวิธีไม่ให้น้ำถูกดูดออกไป คือ ต้องใส่ถุงแล้วปิดปากถุงให้แน่นหรือใช้ภาชนะที่มีฝาปิด

อาหารสดที่ยังไม่ใช้ทันทีหรือใช้ในวันที่ซื้อ ควรล้างให้สะอาดแล้ว เก็บในช่องเยือกแข็ง หากซื้อเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู ๑ กิโลกรัม ถ้าไม่ใช้ทั้งหมดในครั้งเดียว ควรตัดแบ่งเป็นชิ้น เก็บใส่ถุงไว้ เมื่อจะใช้แต่ละครั้ง ก็หยิบออกมาไว้ในช่องเย็นธรรมดาในตอนกลางคืน รุ่งขึ้นก็หยิบไปใช้ได้เลย แทนที่จะทำให้น้ำแข็งในเนื้อหมูละลายทั้งกิโล แต่เฉือนไปใช้เพียงหนึ่งขีด แล้วนำที่เหลือเก็บเข้าช่องเยือกแข็งอีก ถ้าทำอย่างนั้น ก็จะทำให้เนื้อหวาน ในเนื้อสูญเสียไปเปล่า ๆ ทำให้เสียรสชาติ ขอยกตัวอย่างตู้เย็นสองแบบ ซึ่งควรเลือกมาใช้เพราะช่วยประหยัดความเย็นได้

แบบที่ ๑ ช่องเยือกแข็งกว้าง มีที่เก็บที่ฝาตู้ด้วย มีบานปิดเปิดต่างหาก มีถาดสำหรับทำน้ำแข็ง

ถัดลงไปเป็นตู้ความเย็นธรรมดา มีชั้นวางของ มีช่องสูงให้วางขวดน้ำได้ มีฝาปิดเปิดของมันเอง ใช้ฝาเก็บของได้

ล่างสุดเป็นถาดลึก สำหรับใส่ผัก ซึ่งต้องการความเย็นน้อยที่สุด

แบบที่ ๒ ชั้นบนสุดเป็นช่องเย็นธรรมดา มีฝา ๒ บาน เราจะหยิบของซิกไหน เราก็เปิดเฉพาะบานตู้ของซิกนั้น มีกล่องปิดชั้นล่างสุดข้างละกล่องเวลาเปิดบานตู้ ของในกล่องก็ไม่เสียความเย็น

ชั้นต่อไปเป็นลิ้นชักสองลิ้นชัก เป็นช่องเยือกแข็ง เปิดทีละลิ้นชักก็ไม่เสียความเย็นของสองลิ้นชักพร้อมกัน ลิ้นชักบน กันเป็นสองช่อง ช่องนี้กว้าง ๑ ใน ๒ เป็นที่รับน้ำแข็งก้อน ที่ตกลงมาจากข้างบน เนื้อที่ ๒ ใน ๓ ของลิ้นชักเป็นที่สำหรับแช่เยือกแข็งเนื้อสัตว์

ล่างสุดเป็นถาดลึกมากสำหรับเก็บผัก ซึ่งไม่ต้องการความเย็นมาก ถ้าซื้อผักมากก็ต้องวางซ้อนกัน ผักใบข้าง่ายต้องเก็บไว้ส่วนบนของลิ้นชัก

คนไทยมักใช้ตู้เย็นแช่น้ำดื่ม ฟร้งทำตู้เย็นชนิดที่เอาแก้วน้ำกดให้น้ำเย็นไหลออกมา ตัดทอนการต้มน้ำกรองน้ำใส่ขวด หยิบใส่ตู้เย็น และการล้างขวดเป็นครั้งคราว

อาหารเหลือที่จะเก็บในตู้เย็น ควรบรรจุกล่องหรือขวดแก้ว ซึ่งมีฝาปิดเพื่อไม่ให้น้ำถูกดูดออกไป และกลิ่นกระจายไปในตู้



เครื่องปั่นไฟฟ้า

เครื่องปั่นไฟฟ้าช่วยทุ่นแรงในการประกอบอาหารให้เด็กอ่อน ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ บดผักสุกและผลไม้สุกได้ เช่น บดผัก เนื้อสัตว์ทำซุพข้น บดถั่วเหลือง ทำนมถั่วเหลือง เป็นต้น เครื่องปั่นไฟฟ้าชนิดเหยือกแก้วดีกว่าเหยือกพลาสติกซึ่งแตกง่ายเวลาซื้อต้องแน่ใจว่ามีเหยือกอะไหล่ขาย เวลาใช้ควรหยุดพักเครื่องบ้าง และเมื่อใช้แล้วต้องล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้งทันที

หม้อแกง หม้อที่ใช้กันมาก ได้แก่ หม้ออะลูมิเนียมและหม้อสเตนเลส ถ้าใช้หม้ออะลูมิเนียม อะลูมิเนียมอาจหลุดออกมาปนในน้ำแกง อะลูมิเนียมเป็นโลหะหนักหากร่างกายไม่ถ่ายออกอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งได้

หุ้บหรือด้ามต้องติดแน่นกับหม้อ และควรทำด้วยวัสดุทนไฟ เพื่อนำเข้าเตาอบได้ เวลาซื้อต้องขยับผาดูว่าปิดได้สนิทหรือไม่

อาหารไทยต้องบดมากเหมือนกัน เช่น น้ำพริกแกงทั้งหลาย การบดหรือผสมด้วยเครื่องไฟฟ้ารวดเร็ว ย่นเวลาที่ใช้ไปมาก แต่การโขลกในครกหินก็ยังใช้กันแพร่หลาย เพราะทำให้แหลกละเอียดได้ดี

หม้อข้าวไฟฟ้า

สมัยก่อนเราสอนคนที่หุงข้าวเช็ดน้ำ ไม่ให้เช็ดน้ำข้าว เพื่อให้ผู้บริโภคได้คุณค่าจากข้าวเต็มที่ หม้อข้าวไฟฟ้าช่วยประหยัด “การหุง” เรื่องนี้ได้มาก ครอบครัวปัจจุบันไม่ว่ายากดีมีจนอย่างไร ก็มีหม้อข้าวไฟฟ้าใช้ วิธีการใช้ง่ายดายมาก ตวงข้าว ข้าว รินน้ำออก ตวงน้ำ ปิดฝาหม้อ เสียบสายไฟเข้ากับปลั๊ก กดสวิตช์ หม้อข้าวก็ทำงาน ข้าวสุกไฟจะตัดเอง เมื่อถอดสายไฟแล้ว ต้องระวังไม่ให้หม้อขึ้นนอกถูกน้ำหรือแช่น้ำ เพราะอาจทำให้ไฟฟ้าลัดวงจร ทำให้ไฟฟ้าดูดได้ ควรจับเวลาที่ข้าวจะสุกเมื่อไร เพื่อทำกับข้าวให้เสร็จพร้อมข้าวสุกจะได้กินร้อน ๆ

การหุงข้าวน้ำข้าวอาจล้นออกมาเป็นหม้อขึ้นนอก ต้องล้างเช็ดให้สะอาดการซื้อหม้อข้าวไฟฟ้าควรเลือกขนาดให้เหมาะกับสมาชิกในครอบครัว ถ้าซื้อหม้อใหญ่เกินไปก็จะทำให้เปลืองไฟฟ้า

หม้อหุงข้าวไฟฟ้าสามารถนำมาใช้เป็นหม้อนึ่งหรืออุ่นอาหารก็ได้ บางชนิดออกแบบให้ใช้นึ่งได้ โดยมีตะแกรงวางของที่นึ่ง เช่น ขนมะขี้ ขาลาเปา ไส้กรอก จะต้มไข่หรือจะทำแกงจืดก็ได้ ประหยัดเวลาและประหยัดน้ำที่ใช้ล้าง

เตาแก๊ส

เรามักใช้เตาแก๊สหุงต้มมากกว่าใช้เตาไฟฟ้า เพราะไฟฟ้าแพงกว่าแก๊ส แม้ว่าแก๊สจะขึ้นราคาบ่อย แต่ก็ยังถูกกว่าไฟฟ้า

การตั้งเตาแก๊ส ควรสังเกตทิศทางลม ลมจะพัดไฟออกมานอกกันภาชนะ เปลวไฟที่ให้ความร้อนสูงสุดคือ เปลวไฟสีน้ำเงิน เวลาเคี่ยวเนื้อสัตว์ ควรลดไฟต่ำ เมื่อไม่ใช้เตาควรปิดทันที เจียวกระเทียมพอสัออกเหลืองก็ปิดไฟได้ ความร้อนของน้ำมันที่ใช้เจียวจะทำให้เหลืองได้ที่

การทำความสะอาดหัวเตาเป็นเรื่องที่จำเป็นมาก ถ้าน้ำในภาชนะหุงต้มล้นลงไปบนถาดรอบหัวเตาต้องทำความสะอาดทันที ถ้าไม่ล้างหรือเช็ดออกให้หมด ความร้อนจากหัวเตาจะทำให้คราบสกปรกติดแน่น ล้างออกยาก โดยปกติใช้ไปสักสองสามสัปดาห์ ควรถอดออกมาล้างเพื่อให้แก๊สพุ่งออกมาจากรูได้สะดวก

เตาไมโครเวฟ

เตาไมโครเวฟใช้ทำอาหารได้ แต่คนไทยนิยมใช้อุ่นอาหารเท่านั้น ในเตาไมโครเวฟ พลังงานความร้อนมาจากแหล่งกำเนิดคลื่นที่เรียกว่า MAGNETRON ไมโครเวฟเป็นคลื่นคล้ายวิทยุ อาหารที่จะอุ่นหรือทำให้สุกในเตาไมโครเวฟ ต้องใช้ภาชนะเคลือบหรือพลาสติกทนความร้อนใส่อาหาร เครื่องหมุนอัตโนมัติจะทำให้อาหารสุกทั่ว อาหารที่ใส่เข้าไปในเตาไมโครเวฟ ควรมีฝาปิด มิฉะนั้นน้ำในอาหารจะระเหยไปทำให้อาหารแข็ง ต้องหมั่นดูแลทำความสะอาด ไม่ให้อาหารติดภายในตู้

หลักการใช้เครื่องมือเครื่องใช้และวัสดุสำหรับบ้าน*

ในสมัยปัจจุบัน เครื่องมือเครื่องใช้สำหรับบ้านมีมากมาย มีทั้งที่ใช้มือและที่ใช้ไฟฟ้า เช่น เครื่องผสม เต้าอบ เต้าไมโครเวฟ เครื่องปั่นขนมปัง มิด หินลับมิด เขียง ครกและลูกครก จาน ชาม ช้อนส้อม แผ่นขัด ผงขัด ฟองน้ำ น้ำสบูของเหล่านี้จะต้องใช้อย่างถูกต้องจึงจะใช้ได้ยืนยาว ดังนั้นจึงควรใช้ตามหลักการต่อไปนี้

๑. ใช้ให้ตรงกับประโยชน์ใช้สอย เช่น ใช้มิดหมูสำหรับลับหมู มิดบางขนาดใหญ่ใช้หั่น มิดเล็กใช้ปอก หรือใช้มิดสองคม ซึ่งทำไว้สำหรับปอกผักโดยเฉพาะ จะรวดเร็วยิ่งขึ้น

คนที่ใช้มิดหมูสับมะละกอดิบจะต้องเสียแรงสลับเกินความจำเป็นมาก เขียงไม้สักบาง ๆ ใช้สำหรับหั่นผัก เขียงสับต้องใช้เขียงไม้มะขามซึ่งมีขนาดหนาและน้ำหนักมาก

๒. ใช้วิธีการที่ถูกต้อง หรือที่เรียกว่า เทคนิคการใช้ เช่น เวลาโยลกน้ำพริกในครก ต้องหมุนลูกครกไปรอบ ๆ ข้างครก ไม่โยลกลงไปตรงกลางทีเดียว ซึ่งถ้าโยลกอยู่ที่เดียวนาน ๆ ครกก็จะสึก กันครกหินจะบางลง ๆ ถ้าโยลกแรงมากอาจแตกก็ได้ เวลาจะลับมิด ต้องเอียงมิดราว ๒๕ องศาลงบนหิน ถ้าจะสับผิวส้มให้ละเอียด มือซ้ายจับปลายมิด มือขวาจับด้าม หมุนมิดลงไปตัดผิวส้มที่วางอยู่บนเขียง เพราะถ้าสับธรรมดา ผิวส้ม อาจจะกระเด็นเกลื่อนไปหมด

๓. ใช้วัสดุที่เหมาะสม เช่น ถ้วยแก้ว หรือภาชนะที่ทำด้วยพลาสติกควรล้างด้วยฟองน้ำกับน้ำสบู่ ถ้าใช้แผ่นขัดที่มีคม จะทำให้พลาสติกเป็นรอยขีดข่วน โถส้วมที่เป็นคราบ เท “SANIFLUSH” ใส่ทิ้งไว้สัก ๒ ชั่วโมง จะกัดคราบสกปรกออกหมด เครื่องทองเหลืองใช้เป็เลือกหรือ

* เครื่องใช้ในบ้าน เขียนโดยนางอรวิทย์ ไตรภัก

ใบสับปรดขั้ดก็ได้ ถ้าใช้สั้มนะขามเปียกต้องเอารกออกเสียก่อน มิฉะนั้น
ถาดจะเป็นรอย เมื่อซั้ดเสร็จล้างให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้งทันที

๔. เก็บเครื่องใช้ในในที่ที่เหมาะสม ควรเก็บเครื่องใช้ในในที่ที่จะต้องใช้
จะได้ไม่ต้องเสียเวลาเดินไปหยิบ เช่น ควรวางน้ำปลา เกลือ พริกไทยโกล้
เตา ไว้ใช้เวลาผัดหรือแกง ผู้เขียนเคยเห็นห้องปฏิบัติการอาหารที่ประเทศ
เนเธอร์แลนด์ ประกอบอาหารมีผ้าจับหม้อสองชั้น เย็บติดปลายผ้ากัน
ทั้งสองชาย ห้อยคอไว้ใช้จับหม้อหรือกะทะร้อน ๆ มือละผืนได้ทันที บางคน
เก็บผ้าจับหม้อไว้ในกระเป๋าผ้ากันเปื้อน ถ้าทำอย่างนี้ก็ไม่ต้องมองหา เดินหา
หรือเดินไปหยิบให้เสียเวลา

๕. เมื่อใช้เสร็จทำความสะอาดแล้วเช็ดให้แห้งทันที ท่านผู้อ่านคง
เคยมีประสบการณ์ว่าหมุดที่ด้ามมีดหลุด แล้วด้ามก็หลุดที่เป็นขุ่นนี้ก็เพราะ
ใช้แล้วผู้ใช้นำไปแช่น้ำทิ้งไว้บ่อย ๆ ไม่ล้างทันที จอบ เสียมที่ใช้ทำสวน
น้อยคนจะล้างให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้งก่อนเก็บ มักจะเก็บทั้งดินติดเป็น
ก้อน ๆ บางคนใช้ที่ไหนดึงทิ้งที่นั่น เมื่อสนิมจับก็หมดความคม เวลาใช้
กินแรงและกินเวลาของผู้ใช้ ถ้านาน ๆ ทำความสะอาดครั้งหนึ่งของก็จะเสีย
เครื่องใช้ไฟฟ้าต้องระวังไม่ให้ส่วนที่เป็นไฟฟ้าเปียกน้ำ แผ่นขัดหรือฟองน้ำ
เมื่อใช้เสร็จต้องล้างให้สะอาด บิบน้ำออกให้หมดและตากแดดให้แห้ง
จะช่วยให้ใช้ได้ทนทาน เพราะถ้าทิ้งให้เปียกตลอดวันไม่ซ้าก็จะเปื่อย



ทำงานบ้านอย่างประหยัด



งานที่ทำกันอยู่ในบ้านเพื่อให้ชีวิตประจำวันของสมาชิกในครอบครัวดำเนินไปอย่างราบรื่น ส่วนใหญ่คือการทำอาหาร การซักผ้า การรักษา หรือทำความสะอาดบ้านและเครื่องเรือนเครื่องใช้ ถ้ามีบริเวณบ้าน งานบ้านก็รวมถึงการดูแลรักษาต้นไม้และตัดหญ้าที่สนามด้วย

งานบ้านซ้ำซาก จำเจน่าเบื่อหน่าย เพราะทำเสร็จแล้วไม่เกิดความรู้สึกว่าเสร็จ ถ้ากินวันละ ๓ มื้อ ก็ต้องทำอาหาร ๓ ครั้งต่อวัน และโดยมากคนทำก็มักจะต้องคิดด้วยว่า มื้อไหนจะทำอะไร คนในบ้านใครชอบอาหารอย่างใด รสอะไร อาหารสดในตลาดมีหรือไม่มีอะไร อะไรถูกอะไรแพง ในฤดูกาลใด ความรู้ที่จำเป็นนั้นมากมายหลายด้าน เรื่องอาหารก็เป็นวิชาที่ต้องรู้ทั้งทฤษฎีและมีภาคปฏิบัติมากพอที่จะช่วยให้เกิดความชำนาญไม่ว่าจะทำอะไรก็ต้องบอกได้ว่าทำไมจึงทำเช่นนั้น มีวิธีอื่นที่กินเวลาน้อยกว่านั้นหรือไม่

เมื่องานตามโรงงานอุตสาหกรรมมีมากขึ้นก็หาคนทำงานบ้านไม่ได้ จำเป็นมากขึ้นที่เจ้าของบ้านจะต้องทำเองในเวลาอันจำกัด จะต้องประหยัดพลังงาน เวลา และการเดิน ในงานทุกอย่าง ถ้าทำหลายอย่างพร้อมกันได้ก็ยิ่งดี ข้าราชการผู้ใหญ่ท่านหนึ่งไปดูงานที่ประเทศญี่ปุ่นประทับใจมากที่เห็นผู้หญิงคนหนึ่งทำงานสามอย่างพร้อมกัน ไกวเปลเด็ก ๒-๓ นาที แล้วก็วางมือคนหม้อแกงบอนเตา คนเสร็จก็หยิบเสื้อผ้ามาซ่อมแซม สอยได้สัก ๗-๘ เข็ม ก็วางมือไปไกวเปล วนเวียนอยู่เช่นนั้นจนเสร็จอาหารสุก หรือซ่อมเสื้อผ้าหรือจนเด็กตื่น

นอกจากนี้ก็ต้องรู้จักขยันงาน ผู้เขียนมีเพื่อนคนไทยสามีเป็นชาวอังกฤษ มีลูกเล็กๆ อายุไล่เลี่ยกัน ๕ คน ต้องใช้เวลาดูแลลูกมาก เธอสามารถทอดปลาแห้งทีละมาก ๆ แล้วอัดใส่กระป๋องไว้ หยิบแบ่งกินได้หลายครั้ง ในสภาพเหมือนทอดใหม่ ๆ

การประหยัดแรงงานและเวลาในการทำงานบ้านนั้น จะทำได้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับเครื่องทุ่นแรงหรือเครื่องมือเครื่องใช้ที่นำมาใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งแต่ละอย่างต้องอยู่ตรงที่ที่จะทำงานนั้น ๆ ฉะนั้นการทำอาหารจะประหยัดแรงงานและเวลาได้เพียงไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับการจัดครัวและบริเวณทำงานซึ่งได้กล่าวแล้วในเรื่องเครื่องเรือนเครื่องใช้

การทำอาหารอย่างประหยัด

ต่อไปนี้เป็นวิธีการ ซึ่งจะช่วยงาน “เรื่องกิน” ให้สะดวกและง่ายดายขึ้น

๑. ทำรายการอาหาร ควรมีอาหารที่ทำเสร็จเร็วคือ ทำง่ายบ้าง ยากบ้าง ทำไว้อุ่นหน้าได้บ้าง ทำแล้วกินทันทีบ้าง สำนวญว่าอะไรมีอยู่ในบ้าน แล้วบ้าง จะซื้ออะไรเพิ่ม จดรายชื่อสิ่งของที่จะต้องซื้อ จำนวนซื้อหรือ ปริมาณก่อนไปตลาด พยายามใช้อาหารในท้องถื่นและอาหารตามฤดูกาล ราคาจะได้ถูกและได้ของดีและสด

๒. เมื่อกลับจากตลาด เด็ดส่วนที่กินไม่ได้และส่วนที่เนาข้าวออก ก่อนล้าง ล้างแล้วใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ ถ้ายังไม่ใช้ทันที ให้ใส่ถุง พลาสติกใช้ยางรัดเก็บไว้ในถาดผักของตู้เย็น

๓. เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู หรือเนื้อวัว ถ้าซื้อมาใช้หลายมือ หั่นแบ่งเป็นก้อนไว้สำหรับใช้ครั้งหนึ่ง ๆ ล้างให้สะอาดก่อนใส่ถุงพลาสติก แช่ไว้ในช่องเยือกแข็ง ถ้าใช้เร็วก็เก็บไว้ในช่องเย็นธรรมดา

๔. ของกรอบ เช่น แครบหมู เก็บไว้ในถุงพลาสติกมัดให้แน่น แล้ว ใส่ตู้เย็นไว้จะกรอบเท่าเดิมและไม่เหม็นหืน

๕. ตั้งอาหารที่ต้องเคี่ยวบนไฟก่อน และใช้ไฟอ่อน





๖. เตรียมอาหารทุกอย่างก่อนติดไฟ (ยกเว้นข้อ ๕)
๗. เวลาต้มน้ำในหม้อต้องปิดฝาหม้อ เพื่อจะได้เดือดเร็วขึ้น ต้มผักต้องใช้น้ำน้อย ไฟแรง ปิดฝา เวลาลั่น
๘. ถ้าแกงหม้อใหญ่ เมื่อผักเกือบสุกควรปิดไฟ ยกหม้อลงจากเตา ผักจะสุกเอง
๙. ประเภทแกงเผ็ดอาจแกงครั้งละมาก ๆ ทั้งให้เย็นแล้วตักแบ่งใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้ถุงละมื้อ เมื่อจะกินนำมาตั้งไฟ ใส่มะเขือ หน่อพริก พริก ตีกว่าเก็บในหม้อโต ๆ และนำไปอุ่นทุกครั้งที่จะกิน ซึ่งทำให้คุณค่าของอาหารที่ถูกทำลายโดยความร้อนเสียไปมากยิ่งขึ้น และผักก็จะเลอะไม่น่ากิน รวมทั้งเสียทั้งเวลาและเชื้อเพลิงมาก
๑๐. ถ้าทำเครื่องพะแนงเก็บไว้ อาจนำมาดัดแปลงเป็นแกงเผ็ดโดยเติมกะทิ ช่วยไม่ให้ต้องกินอาหารซ้ำ น้ำยาที่เก็บไว้เปลี่ยนเป็นแกงขี้เหล็ก โดยเติมขี้เหล็กที่ต้มแล้วลงไป ปลาเค็มที่เหลือบักลูกกับหมูสับยัดไส้มะระเป็นแกงจืด หรือปั่นเป็นก้อนทอดก็ทำได้ แกงโอะของภาคเหนือ (แกงรวมอาหารที่เหลือ) ก็ได้
๑๑. อาหารที่ต้องเสิร์ฟร้อน เช่น ผัด ต้มจืด ควรทำใกล้เวลากิน เสริจแล้วกินทันทีจะปลอดภัยกว่า อร่อยกว่า และไม่ต้องเสียเชื้อเพลิงอุ่นให้ร้อนอีก
๑๒. ถ้าเสิร์ฟในภาชนะหุงต้ม เช่น ยกหม้อข้าวไฟฟ้ามาตั้งโต๊ะแทน ตักใส่ถ้วย ก็จะช่วยรักษาความร้อนได้นานกว่า และลดงานล้างภาชนะในการกินให้น้อยลง
๑๓. ถ้าในครอบครัวมีสมาชิกที่กินข้าวและบั้งข้าวสวยบ้าง ต้องเลี้ยงสุนัขบ้าง (ข้าวสุนัขไม่จำเป็นต้องใช้เป็นข้าวดีที่หนึ่งหรือข้าวหอมมะลิเช่นที่คนกิน) จึงควรนั่งข้าวเป็นถ้วย ๆ ตีกว่าใช้หม้อข้าวไฟฟ้า

๑๔. ของแห้งต้องเก็บให้ถูกต้อง เช่น หอม กระเทียมผูกจากแขวนไว้ ถ้าซื้อเป็นหัว ๆ ใส่กระบุงเล็ก ๆ ที่อากาศผ่านได้รอบด้าน กะปิ เกลือ เก็บไว้ในโถดินเคลือบ ถ้าใส่ไว้ในตู้เย็นราจะไม่ขึ้น

๑๕. เวลามาฉานวถุ ครอบคั่นน้ำแบ่งใส่ถุงแช่แข็งไว้ทำให้ใช้ได้อีกนาน มีคนพยายามจะประหยัดเวลาทำกินโดยสั่งอาหารปิ่นโตเป็นรายเดือน แล้วทำอาหารง่าย ๆ ที่เสร็จเร็วเพิ่มเติม เช่น เจียวไข่ ผัดผัก แต่ไม่มีใครทำอาหารถูกปากคนกินทุกคนได้ ฉะนั้นคนที่ออกไปทำงานนอกบ้านแต่พิถีพิถันเรื่องอาหาร จะไม่ชอบอาหารปิ่นโต (แต่ไม่อยากหรือไม่สะดวกที่จะทำกับข้าวกินเอง) ก็ควรซื้ออาหารสำเร็จรูปกลับบ้าน โดยจะปรุงใหม่ให้ถูกปากก็ได้ เช่น น้ำแกงมากอาจเติมน้ำ เติมผักให้ปริมาณมากขึ้น ตั้งไฟปรุงรสใหม่หรือจะกินอย่างที่ย้อมมาเลยก็ตามใจ

ปัจจุบันนี้หาลูกจ้างทำงานบ้านยาก อาจจะต้องเก็บเวลา “ทำกิน” ไว้ทำงานบ้านอย่างอื่น หรือทำงานจากที่ทำงานที่ยังค้างอยู่ ฉะนั้น ถ้าร้านอาหารเจ้าประจำทำสะอาด อร่อย ไม่แพง และแะซื้อสะดวก ก็น่าจะซื้อกิน

ซักผ้าอย่างประหยัด

ผ้าทำขึ้นจากใย ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ โยธรรมชาติและใยประดิษฐ์ (ใยสังเคราะห์เป็นใยชนิดหนึ่งของใยประดิษฐ์) โยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย ลินิน ลวมแล้วเย็นสบาย แต่ยับง่าย ฉะนั้นผู้ผลิตผ้าจึงปนใยประดิษฐ์เข้าไปบ้าง เพื่อให้สะดวกในการดูแลรักษาและยับยากขึ้น ก่อนซักผ้าควรจรรู้ว่าผ้า นั้น ทำด้วยใยอะไร มิฉะนั้นอาจทำให้ผ้า นั้น เสียได้

เครื่องใช้ในการซักผ้า มีตั้งแต่เครื่องซักผ้าไฟฟ้า ไม้กระดานหรือ พลาสติกถูกลูกสำหรับขยี้ผ้า แปรงพลาสติกสำหรับแปรงส่วนที่เปื้อนผ้า กะละมัง ผงซักฟอกหรือน้ำยาขจัดรอยเปื้อน น้ำร้อน ปัจจุบันมีเครื่องซักผ้า



ที่ซักแล้วทำให้แห้งด้วย บางแห่งก็มีเครื่องอบให้แห้งต่างหาก ไม่ต้องพึ่ง
ราวตากผ้าหรือไม้หนีบ นอกจากนี้ยังอาจจะต้องใช้น้ำยาลบรอยเปื้อน

ถ้าใช้เครื่องซักผ้าไฟฟ้า ควรจะใส่ผ้าให้เต็มตามอัตราที่เครื่องกำหนด
(LOAD) มิฉะนั้นจะเปลืองไฟฟ้าโดยใช่เหตุ

ขั้นตอนของการซักรีด งานบางอย่างจำเป็นจะต้องทำตามขั้นตอน
จึงจะไม่เกิดความเสียหาย ถ้าทำผิดขั้นหรือข้ามขั้นตอนหรือเว้นบางขั้นตอน
ความเสียหายอาจเกิดขึ้นได้ ถ้าทำตามขั้นตอนต่อไปนี้ แม้จะเสียเวลาทำ
แต่ก็ได้ผลดี เป็นการถนอมเสื้อผ้าได้มาก

๑. เทผ้าออกจากตะกร้าผ้าซัก แยกผ้าขาวออกจากผ้าสี แยกสติก
ออกจากสีที่ไม่ตก สักรวไปด้วยว่าเสื้อผ้าตัวใดมีกับ กระดุมจวนจะหลุด
หรือมีรอยขาดเล็ก ๆ ซึ่งถ้าไม่ซ่อมก่อนซักจะหลุดหายไปกับน้ำที่ซัก หรือ
จะขาดมากยิ่งขึ้น แยกพวกต้องซ่อมไว้ต่างหาก

๒. ผ้าบางชิ้นอาจมีรอยเปื้อน เช่น เปื้อนน้ำมัน เปื้อนสี ฯลฯ
จะต้องใช้สารเคมีกำจัดรอยเปื้อนออกให้หมดเสียก่อน จึงจะนำไปซักรวม
กับผ้าอื่น ๆ

๓. เสื้อกางเกงที่มีกระเป๋ ต้องล้างกระเป๋ากลับข้างในออกข้างนอก
ปิดสิ่งสกปรกออกให้หมด

๔. แขนผ้าขาวในน้ำเปล่า เอาผ้าเบื่อนน้อยลงก่อนผ้าเบื่อนมาก ผ้าสีไม่ตก (ถ้าแน่ใจว่าไม่ตก) อาจซักรวมกับผ้าขาวได้ ทั้งไว้ซักครุใหญ่ ๆ ขย่ำหลาย ๆ ครั้งแล้วบีบน้ำออก

๕. ใช้น้ำร้อนขงผงซักฟอก (ควรตวงผงซักฟอก) ใส่ลงไป ในกะละมังผ้า แขนผ้าขาวในน้ำผงซักฟอก ทั้งไว้ซัก ๑๐ นาที เพื่อให้สิ่งสกปรกที่ติดอยู่ตามผิวผ้าหลุดออกมาในน้ำ

๖. ใช้แปรงถูบริเวณที่สกปรกมาก เป็นต้นว่าคอปกเสื้อเชิต ปลายแขน หรือปลายข้อมือ (แขนยาว)

๗. ขยี้เบา ๆ แล้วใช้สองมือขย่ำผ้าทั้งหมดหลาย ๆ ครั้ง ก่อนบีบน้ำผงซักฟอกออก

๘. ขย่ำผ้าในน้ำเปล่า บีบน้ำทั้งซักสองน้ำ

๙. ซักผ้าในน้ำสุดท้าย สายผ้าที่ละชิ้นในน้ำ เวลาบิดให้แห้งไม่ต้องบิดแรง เสื้อผ้าบางชนิดที่แขวนให้น้ำหยดจนแห้งแล้วไม่ต้องรีด ควรบีบน้ำออกบ้างก็พอ

๑๐. สะบัดผ้าให้เรียบก่อนตาก เสื้อเชิต หรือเสื้อชุดใส่ไม้แขวนตาก ถ้าเป็นกางเกงกลับด้านในออกตากทุกตัว ใช้ไม้หนีบขอบกางเกง ผ้าสีตากในที่ร่ม เสื้อผ้าที่มียางยืด เช่น ชุดว่ายน้ำ ชุดชั้นในไม่ควรตากแดด เพราะจะทำให้ยางเสียเร็ว

๑๑. เพื่อความสะดวกในการใช้ไม้หนีบ ควรแขวนถุงใส่ไม้หนีบไว้ที่ราว จะได้ล้วงมาใช้โดยไม่ต้องก้มหยิบจากพื้น กะละมังใส่ผ้าที่จะตากก็ควรมีม้าหรือโต๊ะรองวางใกล้ ๆ ราว จะได้ไม่ต้องก้มลงหยิบเช่นเดียวกัน

๑๒. เมื่อผ้าแห้ง เก็บใส่กะละมังหรือตะกร้าพลาสติก พับผ้าให้เล็กลงวางซ้อนกัน พยายามไม่ให้ยับ โดยเฉพาะผ้าที่จะไม่รีด

๑๓. ผ้าที่จะรีดไม่ควรเก็บเมื่อแห้งสนิท พับม้วนหลวม ๆ ใส่กระจาดหรือกะละมัง ใช้ผ้าขนหนูห่อหรือคลุมไว้



๑๔. รีดด้วยมีารองรีด โดยนั่งเก้าอี้รีดจะประหยัดแรงงานได้มากกว่า ยืนรีด วางไม้แขวนไว้ใกล้ตัว จัดที่สำหรับเกี่ยวไม้แขวนไว้ด้วย

๑๕. เวลารีดผ้าพยายามใช้ทั้งมือซ้ายและมือขวาจับเตารีดตามความจำเป็น จะได้รวดเร็วขึ้น

๑๖. ปรับระดับความร้อนเตารีดให้ตรงกับชนิดของผ้า แล้วรีดให้แห้งสนิท

๑๗. ถ้ารีดเสื้อปักฉลุ วางคว่ำด้านนอกบนผ้าขนหนูรีดด้านในเพื่อให้ ลวดลายปักในผ้าเรียบ

๑๘. ไม่วางเตารีดไว้บริเวณเดียวนาน ๆ เพราะผ้าอาจไหม้ได้ เวลา ไม่ใช้ควรวางเตารีดบนตะแกรงของมีารองรีดหรือตั้งเตารีดขึ้น

๑๙. เวลาถอดปลั๊กเตารีด ควรจับตัวปลั๊กดึงออกมาจากเต้าเสียบ อย่าจับสายไฟดึง เพราะจะทำให้สายไฟชำรุดได้ง่าย

รักษาความสะอาดบ้านอย่างประหยัด

บ้านประกอบด้วยตัวเรือนที่อยู่อาศัย และบริเวณเรือนประกอบด้วย ห้อง นอกชาน ระเบียง บันได หลังคา ห้องประกอบด้วยพื้นห้อง เพดาน ฝ้าผนัง ประตู หน้าต่างซึ่งเป็นส่วนของฝ้าผนังซึ่งอาจทำด้วยไม้ กระจกแผ่น หรือกระจกเกล็ด และเพื่อป้องกันยุงและแมลงวันไม่ให้เข้าในห้อง ประตู หน้าต่างจะต้องมีบานลวด นอกจากนั้นเพื่อป้องกันผู้ร้ายเข้าบ้านมักจะติด บานเหล็กอีกชั้นหนึ่ง

บริเวณบ้านมีรั้วกันรอบ ๆ อาจเป็นลวดหนามแล้วปลูกต้นไม้ให้ทึบ มีประตูลูก สนามหญ้า ไม้ผล ไม้ดอก อาจมีลานบ้านซึ่งเป็นดินแข็ง หรือ ปูกระเบื้อง

การทำความสะอาดบ้าน คือ ทำทุกอย่างที่กล่าวข้างต้น ส่วนใด จะทำบ่อย คือ ทำทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกสองสัปดาห์ ทุกเดือน หรือปีละครั้ง

ก็สุดแต่ความจำเป็นและเวลาที่จะอำนวยให้ทำได้ ทางที่ดีควรทำตารางกำหนดเวลาไว้กันลืม

การทำความสะอาดบ้านนั้น คนส่วนใหญ่จะกวาดและถูพื้นทุกวัน ถ้าบ้านอยู่ในทำเลที่ต้องรับฝุ่นมากอาจจำเป็นต้องกวาดบ่อยกว่านั้น ส่วนการเช็ดบ้านด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ นั้น บางบ้านอาจทำทุกวัน หรือถ้าไม่มีเวลา ไม่มีคนก็อาจทำสองวันครั้งก็ได้

บ้านที่เคลือบเงาที่พื้น จะกวาดผงออกได้ง่าย ถ้าลงซีฟิ่งจะรักษาเนื้อไม้ได้ดีขึ้น แต่ผงจะติดอยู่ในซีฟิ่ง เดินไปมาฝ่าเท้าก็จะดำ ควรใช้ผ้าชุบน้ำมันก๊าดเช็ดช่วยให้พื้นดูใหม่และสะอาด

ในห้องจะมีเครื่องเรือน เช่น ชั้นวางของ ตู้ โต๊ะ ซึ่งก็รับฝุ่นละอองไว้เช่นเดียวกับพื้นห้อง ฉะนั้นควรขัดด้วยไม้ขัดทุกวัน และอย่างน้อยควรยกเลื่อนของออกแล้วเช็ดด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ สัปดาห์ละครั้ง เช่นเดียวกับโคมไฟหรือโคมไฟในห้อง

การเช็ดหยากไย่ควรทำเดือนละครั้ง เช่นเดียวกับการล้างมุ้งลวดและลูกกรงเหล็ก หน้าต่าง ประตู เพราะปกติมุ้งลวดที่สะอาดก็กันลมกันอากาศไม่ให้เข้าไป ๒๐-๓๐% แล้ว ถ้ามีฝุ่นจับ อากาศก็จะเข้าไม่ได้ เวลาที่จะเช็ดหยากไย่ถ้าไม่อยากเสียเวลาขนของในห้องออกก็ต้องหาผ้าหรือพลาสติกหรือกระดาษคลุมเครื่องเรือนของใช้ที่อยู่บนพื้นก่อน



เครื่องมือเครื่องใช้สำหรับทำความสะอาดบ้าน

เครื่องมือเครื่องใช้ที่เหมาะสมและใช้อย่างถูกต้อง จัปถันต์มือ จะช่วยทำความสะอาดบ้านได้อย่างหมดจดและรวดเร็ว ขบวนการทำความสะอาดห้องประกอบด้วยการปัด กวาด เช็ด ถู หรือขัด (ฝุ่นละออง ดินโคลน รอยเปื้อน) และลงน้ำมันพื้น อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ ได้แก่

ปัด ไม้ขนไก่

กวาด ไม้กวาดอ่อน ไม้กวาดก้านมะพร้าว ไม้กวาดก้านมะพร้าว มีด้าม (สำหรับลานซีเมนต์ หรือลานดิน)

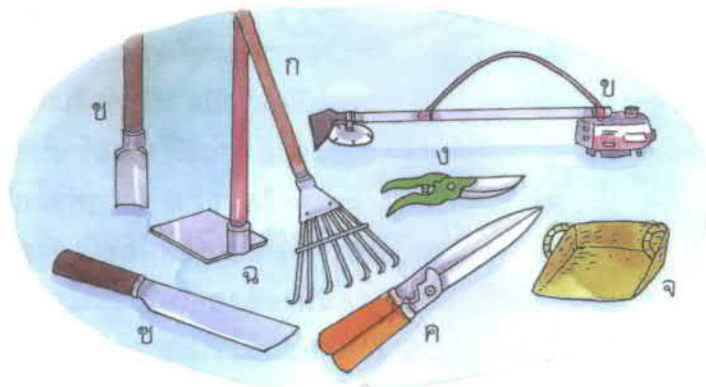
เช็ด ผ้าเช็ดโต๊ะ ตู้ ชั้น ผ้าเช็ดบ้าน เช็ดกระจกใช้กระดาษหนังสือพิมพ์หรือน้ำ

ถู ผ้าถูเรือน ไม้ถูมีด้าม

ขัด แปรงก้ามมะพร้าว แปรงพลาสติก แผ่นขัด (สก๊อตไบรท์) แปรงลวด (ถ้าจะขัดพื้นที่ตะไคร่น้ำจับบนพื้นซีเมนต์หรืออิฐ)

เครื่องดูดฝุ่น ช่วยประหยัดเวลาในการทำทำความสะอาดบ้านได้มาก ฝุ่นไม่ฟุ้งกระจาย บ้านจะสะอาดกว่ากวาดด้วย ไม้กวาดธรรมดา โดยเฉพาะพื้นห้องที่ปูพรม





- เขี่ย** ไม้เขี่ยหยากไย
- ขัดมันพื้น** ถ้วยชุบขี้ผึ้งที่ไม่ใช้แล้ว หรือใบตองแห้ง
- ลงน้ำมันพื้น** ผ้าสะอาดชุบน้ำมันก๊าดหรือขี้ผึ้งลงพื้นสำเร็จรูป หรือน้ำมันก๊าดผสมกับเทียนไขตั้งไฟให้ละลาย
- เครื่องมือเครื่องใช้สนาม** งานทำความสะอาดบริเวณบ้านจำเป็นต้องใช้เครื่องมือหลายอย่าง เช่น
- ไม้กวาดมือเสือ** ทำด้วยไม้ไผ่ซึ่งไม่ทนทานเท่าเหล็ก สำหรับใช้กวาดใบไม้แห้ง ผงหรือหญ้าที่ตัดออก (ก)
- เครื่องตัดหญ้า** อาจเป็นชนิดใช้มือ ใช้น้ำมัน หรือใช้ไฟฟ้า (ข)
- กรรไกรยาว** สำหรับเล็มรื้อต้นไม้ หรือตกแต่งพุ่มไม้ (ค)
- กรรไกรสั้น** สำหรับตัดดอกไม้ กิ่งไม้ (ง)
- ปั้ง** สำหรับโกยผงใบไม้ใบหญ้าที่ตัดแล้ว (จ)
- รถเข็นดิน (๓ ล้อ)** ใช้ใส่ผงใบไม้ใบหญ้าที่โกยมารวมไว้ไปทิ้งที่หลุม
- จอบ** สำหรับพรวนดินหรือถากหญ้า (ฉ)
- เสียม** สำหรับขุด (ช)
- มิดได้** พันทิ้งไม้ หรือถากหญ้า (ค)

น้ำทิ้ง คนไปอยู่ที่ไหนก็มักมีของโสโครกเกิดขึ้นตรงนั้น ฉะนั้นจึงควรรู้จักวิธีกำจัดอย่างถูกต้องเพื่อเป็นการลดมลพิษให้น้อยลง น้ำทิ้งทุกอย่างต้องทิ้งลงท่อ จะเป็นรางซีเมนต์เปิดหรือปิด หรือท่อดินก็ได้ ถ้ามีท่อใหญ่ข้างถนนหน้าบ้านก็ให้ไหลไปรวมลงท่อ ถ้าไม่มีก็ควรสร้างบ่อน้ำทิ้ง ซึ่งอย่างน้อยก็ใช้รดต้นไม้ได้ แต่ในประเทศอิสราเอล มีการทำน้ำเสียให้กลายเป็นน้ำดีนำมาใช้ประโยชน์ได้อีก แต่ต้องระวังไม่ให้เป็นที่เพาะปลูก ในประเทศไทยการทำน้ำเสียให้ดีขึ้นก่อนที่จะทิ้งลงไปในแม่น้ำลำคลอง ยังไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่ทำให้แม่น้ำเน่าเสีย สัตว์น้ำก็ไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ ขยะแยกออกได้เป็น ๓ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. แก้วแตก ของมีคม ของชำรุด

๒. กระดาษ ถูพลาสติก

๓. เปลือกผักผลไม้

เศษอาหารที่เน่าเปื่อยนำมาหมักทำปุ๋ยได้* ประเทศไทยโดยกรุงเทพมหานครพยายามรณรงค์การทิ้งขยะแบ่งประเภทขยะที่สามารถนำมาทำใหม่ได้ เช่น แก้ว ขวดพลาสติก กระดาษ และขยะที่เป็นเศษอาหาร แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จแต่มีคนไปรับซื้อขยะที่สามารถนำมาทำใหม่ตามบ้าน ชื่อขวด (แก้ว) พลาสติก กระดาษ กล่อง กระดาษหนังสือพิมพ์ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม หากกำจัดขยะเองก็ควรทำอย่างปลอดภัย แก้วแตก ของมีคม ที่หักขาดจะต้องขุดหลุมลึกฝัง ฯลฯ เปลือกผลไม้ เช่น เปลือกทุเรียน เปลือกมังคุด เปลือกส้มตากแห้งแล้ว รวมทั้งเศษกระดาษและถุงพลาสติก ควรนำไปใช้กับเตาเศรษฐกิจที่ใช้เชื้อเพลิงทุกชนิดได้

ปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะมนุษย์ละเลยความเป็นมนุษย์ ที่ถูกต้องควรทำควบคู่ไปกับการพัฒนาเทคโนโลยี เพราะมนุษย์สร้างเทคโนโลยีขึ้น จึงต้องเป็นนายของเทคโนโลยี ต้องมีสติสัมปชัญญะ รับผิดชอบ ละเอียตรอบคอบ ไม่ประมาท ไม่ติดอยู่ที่ส่วนปลีกย่อยของข่าวสาร

* สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีวิธีทำปุ๋ยหมักชนิดไม่มียีส ผู้สนใจติดต่อขอความรู้ได้



ให้การศึกษาอย่างประหยัด



การสร้างจริยธรรมและสติปัญญา

การให้การศึกษาที่ให้ทั้งจริยธรรมและสติปัญญาแก่นักเรียนนั้น เป็นการศึกษาที่คุ้มค่ามาก เรียกว่า ทำอย่างประหยัด ผู้เขียนเชื่อมั่นว่า นอกจากความรู้และระเบียบวินัยแล้วครูยัง “ปลูก”

อิทธิบาท ๔ ให้นักเรียน มี

ฉันทะ ความพอใจรักงาน รักจุดหมายที่ตั้งงาม รักชาววัตถุประสงค์
ของงาน

วิริยะ มีความพากเพียร บากบั่น ไม่ทอดอ้อย่างง่าย ๆ

จิตตะ มีความเอาใจใส่

วิมังสา รู้จักไตร่ตรอง สอบสวน พิจารณา หรือพูดสั้น ๆ ว่า
“มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน”

การศึกษาที่ถูกวิธีครูต้องประหยัดคำพูด ครูเพียงแต่ทำหน้าที่เป็น
ผู้ช่วยให้นักเรียนอยากเรียน อยากค้นคว้า และเป็นผู้ทำให้การเรียนง่ายขึ้น
เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความท้อถอยที่จะเรียน โดยจะต้องมีสื่อการเรียน
และอุปกรณ์การเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ สำหรับให้นักเรียน
ทำกิจกรรม การเรียนโดยการกระทำนั้น เป็นวิธีเรียนรู้ที่ดีที่สุด เพราะช่วย
ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้

สถานที่ที่ติดแห่งหนึ่ง ในการฝึกนักเรียนให้ออกมาเป็นคนที่สังคม
ต้องการ (ตามความเห็นของผู้เขียน) คือ โรงเรียนประจำหรือโรงเรียน
กินนอน ขอยกตัวอย่างจากเรื่องจริงต่อไปนี้

สมัยที่ผู้เขียน “ถูกส่ง” เข้าเป็นนักเรียนกินนอนของโรงเรียนวัฒนา
วิทยาลัย เพราะบิดาขอขบที่โรงเรียนให้นักเรียนทำงาน “คนที่จะเป็นนาย
ที่ดีต้องเป็นบ่าวที่ดีมาก่อน” สมัยนั้น (พ.ศ. ๒๔๗๔-๒๔๗๗) โรงเรียนมอบ
หมายงานให้นักเรียนทุกคนทำ เช่น ล้างจาน จัดโต๊ะอาหาร เก็บโต๊ะอาหาร
ทำความสะอาดห้อง ฯลฯ ทุกคนต้องซักผ้าเองตามเวลาที่โรงเรียน
กำหนด เช่น ซักผ้า ๓๐ นาที รีดผ้า ๑๕ นาที สัปดาห์ละครั้ง แต่ที่ต้องทำ
แข่งกับเวลาทุกวัน คือ อาบน้ำให้ตัวสะอาดและเสร็จภายใน ๕ นาที การฝึก
ให้ตรงต่อเวลาที่ขะเข้มงวดมาก คือ เมื่อระฆังดังแห่งสุดท้าย ยังไม่ถึงแถว
ครูก็จะบอกให้อยู่นอกแถวก่อน จดชื่อและให้งานเป็นการลงโทษ

แม้โรงเรียนจะมีวินัยเข้มงวด เราก็รักโรงเรียนและภูมิใจที่เราผ่านชีวิตตาม “นาฬิกา” มาได้ และพบว่าเราเรียนหนังสือได้ดีมากขึ้น เมื่อเรารักครูที่สอน

การออกไปศึกษาต่างประเทศทำให้เรารักชาติมากขึ้น ระมัดระวังตัวไม่ให้ใครมาดูถูก เวลาเขารู้ว่า เขาอาจนึกชื่อตัวไม่ออก แต่จำชื่อประเทศของเราได้ ถ้าได้ทุนรัฐบาลไปเล่าเรียน แล้วยังเอาชาติไปขายด้วย ก็คงจะเป็นคนที่ใช้การไม่ได้ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดให้ส่งคนไปเรียนต่างประเทศเพื่อให้กลับมาช่วยปรับปรุงการศึกษาไทย ดังปรากฏ ในพระราชสาส์นที่ทรงมีพระราชหัตถเลขาถึงสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารว่า:-

“เราได้ตักเตือนนักเรียนเหล่านั้นว่า ให้พึงนึกในใจไว้ว่า เราไม่ได้มาเรียนจะเป็นฝรั่ง เราเรียนเพื่อจะเป็นคนไทยที่มีความรู้เสมอด้วยฝรั่ง...”

“...เป็นการไม่แนเลยว่ คนที่ไปเรียนยุโรปแล้ว จะดีกว่าคนที่เรียนในประเทศ ในเมืองเราทั่วไปทุกคน แต่เราต้องยอมรับว่า ผู้ที่มีสติปัญญา มีความอดุสาหะ และได้ละเลยภาษาของตัวเองเสียคงจะดีกว่าเล่าเรียนอยู่แต่ในเมืองเรา...”

“แต่ถ้าความเข้าใจพื้นฐาน ในขนบธรรมเนียมของชาติไทย ไปยึดมั่นในการศึกษาต่างประเทศที่ตนไปศึกษาหรือสนใจ ปรารถนา ให้การศึกษาของชาติเป็นเช่นนั้น นั่นคือ การขายชาติ ทำลายวัฒนธรรม ซึ่งแสดงถึงความเป็นชาติไทยเรา และยังเป็นการเสียอิสรภาพทางการศึกษาด้วย”

“...ประเทศไทยในยุคปัจจุบันประสบความล้มเหลว เกิดวิกฤตการณ์ เพราะความรู้ของคนไปเรียนต่างประเทศ แล้วนำมาหาประโยชน์ส่วนตัวโดยไม่คำนึงถึงความทุกข์ยากของผู้อื่น...”^๑

^๑ “ปฏิรูปการศึกษา เพื่อชาติหรือเพื่อใคร?”. หนังสือธรรมลีลา ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๔๕, หน้า ๒๒.

ผู้เขียนมีนายชายสองคน เป็นนักเรียนทุนของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย คนหนึ่งไปเรียนที่อังกฤษกลับมาทำงานรถไฟ อีกคนหนึ่งไปเรียนที่สหรัฐอเมริกา ได้กลับมาเริ่มงานแผนที่ นับว่าทั้งสองคนได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ

หลังสงครามโลกครั้งที่สอง ผู้ดูแลเกี่ยวกับการศึกษาท่านหนึ่งมีความคิดเห็นว่า เราทั้งช่วงการส่งคนไปศึกษาต่างประเทศนานแล้ว พลเอกหลวงพรหมโยธี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ จึงขอยกงบประมาณรัฐบาลจัดสรรทุนได้ ๑๐๐ ทุน แต่จัดแล้วสอบแล้วมีเพียง ๖๐ กว่าคนที่ได้ทุนไปเรียนอังกฤษและสหรัฐอเมริกา ซึ่งส่วนใหญ่กลับมารับราชการ ในครั้งนั้นรัฐบาลประหยัดค่าเดินทางได้มาก โดยให้นักเรียนทุนรุ่นนั้น (พ.ศ. ๒๔๙๒) นั่งเครื่องบินทหารที่จะนำไปซ่อมที่สหรัฐอเมริกา

การให้การศึกษาอย่างประหยัดนั้น จะเกิดขึ้นหากเราไม่เกณฑ์ให้คนจำอะไร ๆ ไปเสียทุกอย่าง แต่ให้รู้ว่า “เมื่อไม่รู้แล้ว จะไปหาความรู้ได้ที่ไหน และอย่างไร” และ “เราสอนคน ไม่ได้สอนวิชา” (คงทำนองเดียวกับแพทย์รักษาคนไข้ไม่ใช่รักษาโรค) การศึกษาอย่างนี้ ทำให้คนเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและเรียนรู้ตลอดชีวิต

ประเทศอิสราเอลมีวิธีสอนให้คนรักชาติ คือ ให้ไปฝึกสอนในถิ่นทุรกันดาร ซึ่งเป็นการบังคับให้คนของเขารู้จักแก้ปัญหาเป็นโดยปริยาย

ที่เราพูดกันว่า ต้องสอนนักเรียนให้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นนั้น ถ้าทำสำเร็จก็เรียกได้ว่า เราให้การศึกษาที่มีค่ามหาศาลอย่างประหยัด

การให้การศึกษาอย่างไม่ประหยัด

เราไม่ได้ศึกษาความต้องการกำลังคน (MANPOWER REQUIREMENT) ดังนั้นจึงมีบัณฑิตตกงานนับแสน ส่วนบัณฑิตที่ได้งาน นายจ้างก็มักจะบ่นว่าความรู้ที่เรียนมาไม่ตรงกับงาน ยึดทฤษฎีมากเกินไป ไม่ค่อยฟัง

ความเห็นของผู้อื่น ฯลฯ สถานศึกษาเหล่านั้นคงไม่ได้ฝึกประชาธิปไตย ในสถานศึกษา และเวลาที่เขายู่กับครูบาอาจารย์นั้นเขาก็ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร ครูควรจะมองว่านี่คือความบกพร่องของตนเองในการสอนลูกศิษย์ด้วย

อย่างไรก็ตามที่เป็นเช่นนี้ส่วนหนึ่งก็เพราะรัฐสร้างปัญหาให้โรงเรียน กล่าวคือ การคัดเลือกครูสอนไม่ได้เลือกครูที่รักเด็ก รักงานสอน ความรู้แน่นยำในวิชา มีหน้าซ้ำ ไม่มีระบบออกใบอนุญาตสอน ครูจะเลือกสอนเฉพาะวิชาที่ได้เรียนมาเท่านั้น ฉะนั้นเมื่อถูกใช้ให้สอนวิชาที่ไม่รู้มาก่อนก็ต้องเรียนก่อนหน้านักเรียนเล็กน้อย แถมในถิ่นห่างไกล (ไม่ต้องพูดถึงถิ่นทุรกันดาร) ยังไม่มีแหล่งจะให้ค้นและให้คว้าเสียอีก

แพทย์ต้องมี “ใบประกอบโรคศิลป์” แต่ครูไม่ต้องมี “ใบประกอบ การสอน” (CERTIFICATION OF TEACHING FIELD) ฉะนั้นครูที่สอนจึงอาจเป็นฆาตกรของวิชาต่าง ๆ เช่น คณิตศาสตร์ วาดเขียน ฯลฯ กล่าวคือ ครูทำให้เด็กเกลียดวิชาเหล่านี้ไปเลย แต่ปัจจุบัน ในพระราช-บัญญัติการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๒ กำหนดให้ครูจะต้องจบปริญญาตรี

สถิติของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติระบุว่า เราใช้เงินประมาณ ๓,๘๐๐ ล้านบาท จัดตั้งมหาวิทยาลัยของรัฐ นักศึกษาออกค่าใช้จ่ายเองเพียง ๑-๖% แต่ผลผลิตคนที่จบมหาวิทยาลัยไม่ตรงกับความต้องการของสังคม ถึงเวลาหรือยังที่เราจะทำให้มหาวิทยาลัยมีคุณภาพอย่างจริงจัง โดยรัฐออกบัตรรับรองคุณภาพมหาวิทยาลัย (ACCREDITATION)

ถ้ามีอธิการบดีมหาวิทยาลัยให้สัมภาษณ์สื่อมวลชนว่า ถ้าให้อาจารย์ออกหนึ่งหรือสองในสามแล้ว มหาวิทยาลัยจึงจะดี นั้นหมายถึงว่าคุณภาพของมหาวิทยาลัยก็คงอยู่ที่จรรยาบรรณของอาจารย์ โดยแท้จริงแล้ว มหาวิทยาลัยไม่ใช่เป็นเพียงตลาดวิชา แต่ควรจะเป็นที่ที่ปลูกฝัง

คุณธรรม และคุณค่าของชีวิตที่มีค่าอย่างแท้จริง ไม่ใช่ค่าเทียมหรือ
คุณค่าที่ไม่เหมาะสมแก่กาลสมัย

วิธีจ้างครูอย่างประหยัด

ทำสัญญาจ้างคนละ ๒-๓ ปี มีหรือใครที่อยากได้งานจะไม่ขวนขวาย
ทำงานอย่างเต็มที่ (ถ้าครูไม่มีวินัย นักเรียนจะมีวินัยได้อย่างไร) รับรองได้ว่า
การทำงานแบบเช้าชาม เย็นชาม จะหมดไป

บ้านเมืองของเราเต็มไปด้วยคนไร้วินัย “ทำอะไรได้ตามใจคือไทยแท้”
แต่เราจะผลิต “ไทยแท้” ให้เปลืองเงินของชาติไปทำไม

โรงเรียนมีคติด่าง ๆ หลายสิบคติดีไม่เพราะ “ไทยแท้” ที่วุ่นหรือหรือ?



ประหยัดน้ำกันสักนิด ก่อนจะคิดทำลาย



เป็นประชาธิปไตยอย่างประหยัด



ธรรม ๑๐ ประการ หรือคพิธธรรม

การปกครองระบอบประชาธิปไตย อำนาจอสูงสุดเป็นของปวงชน
 อำนาจนั้นได้รับพระราชทานมาจากพระมหากษัตริย์ซึ่งเมื่อมอบพระราช
 อำนาจให้แก่ราษฎรไปแล้ว ก็ทรงใช้พระราชอำนาจทางบริหารผ่านรัฐบาล
 พระราชอำนาจทางนิติบัญญัติผ่านรัฐสภา และพระราชอำนาจทางศาล

ผ่านตุลาการ ในสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชนั้น บ้านเมืองร่มเย็นเป็นสุข มีทั้ง “ข้อ” และ “แป” ด้วยพระมหากษัตริย์ทรงใช้พระราชอำนาจควบคุม ไปกับทศพิธราชธรรม หรือธรรม ๑๐ ประการ ดังนั้นเพื่อให้บ้านเมือง ร่มเย็นเป็นสุข คนในรัฐบาล ในรัฐสภา และในตำแหน่งตุลาการจำเป็น จะต้องใช้อำนาจโดยยึดธรรม ๑๐ ประการ เช่นเดียวกันกับพระมหากษัตริย์ ซึ่งจะได้ขอกล่าวอย่างย่อไว้ดังต่อไปนี้

๑. ทาน คือ การให้ การช่วยทำ ช่วยคิด ช่วยพูด ช่วยให้ความรู้ แก่ผู้อื่น มีจิตใจกว้างขวาง กอปรด้วยเมตตาและกรุณา

๒. ศีล เว้นความประพฤติชั่วทั้งหลาย มีความประพฤติที่ดีงาม รักษากฎหมายและขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม ซึ่งไม่ขัดต่อความเป็นอยู่ในชีวิตปัจจุบัน

๓. ปริจาคะ เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม หรือสละประโยชน์ที่น้อยกว่า เพื่อประโยชน์ที่ใหญ่ยิ่งกว่า

๔. อาษวะ มีความซื่อตรงต่อตนเอง ต่อหน้าที่ และต่อผู้อื่น (ประชาชน)

๕. มัทวะ ความอ่อนโยน กิริยามารยาทสุภาพ จิตใจได้รับการ ฝึกฝนมาดีแล้ว มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๖. ตบะ มีความเพียร บากบั่น ก้าวหน้า ไม่หยุดอยู่กับที่ มุ่งมั่น บำเพ็ญเพียร ปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จบริบูรณ์โดยไม่ย่อท้อ หรือย่นย่อต่อ อุปสรรคใด ๆ

๗. อักโกธะ ไม่โกรธ ไม่กลัดกลุ้ม ไม่พยาบาทประทุษร้ายผู้อื่น ถ้าจะลงโทษใครก็ทำด้วยเหตุผล ไม่แสดงความโกรธให้ผู้อื่นเห็น

๘. อวิหิงสา ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ระแวงในอำนาจ จนขาดความเมตตา

๙. **ขันติ** ออดทน ไม่หมดกำลังใจง่าย ๆ รู้จักคอยอดทนต่อความโลภ โกรธ หลง และความเขลาของผู้อื่น

๑๐. **อวิโรจนะ** ไม่บกพร่องในคุณธรรม หนักแน่นในธรรมะ จิตใจมั่นคง ไม่เอนเอียงต่อลาภสักการะ มุ่งความถูกต้องเป็นหลัก มีความรับผิดชอบสูง*

โดยแท้จริงแล้ว ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง ย่อมเป็นผู้ที่สละความสุขส่วนตัวได้ และผู้ที่ไม่บกพร่องในคุณธรรมหรือหนักแน่นในธรรมะ ย่อมจะเป็นผู้ที่รักษาศีล (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเมียผู้อื่น ไม่พูดปด และไม่เสพของมึนเมา) ย่อมไม่ยินดี อยากได้ทรัพย์ที่มีไขของตน หรือที่ดิน ไม่มีสิทธิจะได้ ลาภสักการะใด ๆ (สินบน) ก็ไม่อาจจะทำให้เอนเอียงหรือปราศจากคุณธรรมไปได้ มีจิตมั่นคงที่จะรักษาไว้ซึ่งความยุติธรรม เมื่อพิจารณาสิ่งใดย่อมมุ่งที่ความถูกต้อง แม้ว่าสิ่งนั้นจะขัดกับผลประโยชน์ของตนหรือของพวกพ้อง เช่นนี้ดูเหมือนว่าธรรมข้อที่ ๑๐ เพียงข้อเดียว ถ้ายึดปฏิบัติได้ ก็จะปกครองผู้อื่นได้ด้วยความเที่ยงธรรม จะไม่มีการฉ้อราษฎร์บังหลวง ซึ่งจะประหยัดทั้งเงินทอง เวลา และพลังงานของรัฐได้มากมาย ไม่ต้องมีสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ปปช.)

การที่ผู้ปฏิบัติงานราชการในแผ่นดินชาติของผู้ปฏิบัติงาน ทำให้หน่วยงานราชการต่าง ๆ เสียผลประโยชน์ ซึ่งเป็นเงินของแผ่นดินทั้งสิ้น เช่น มีข่าวว่าผู้บริหารระดับสูงช่วยเหลือผู้สูง ทำให้รัฐบาลรายได้แผ่นดินไป ๘ ล้านของราคาหนึ่งพันล้านบาท ฯลฯ ความยุ่งยากเสียหายเกิดขึ้นทุกหวัระแห่ง เพราะอำนาจตกอยู่ในมือผู้ที่ไร้ศีลธรรม

* จำนวนคำ ทองประเสริฐ. "พระราชจริยวัตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว." วารสารราชบัณฑิตยสถาน ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๓๐, หน้า ๖-๑๔.



ภายในเวลา ๗๐ ปี ที่ประเทศไทยเปลี่ยนการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์มาเป็นประชาธิปไตย (พ.ศ. ๒๔๗๕-๒๕๔๖) เรามีรัฐบาลถึง ๒๓ รัฐบาล^{*} มีรัฐธรรมนูญถึง ๑๖ ฉบับ^๑ น่าจะมีใครสักคนหรือหน่วยงานสักหน่วยหนึ่งรวมเงินค่าเลือกตั้ง และค่าร่างรัฐธรรมนูญ (เบี้ยประชุม ฯลฯ) ไว้ นอกจากนี้ผู้สมัครเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรยังเสียค่าหาเสียง การเปลี่ยนรัฐบาลบ่อย ทำให้ประเทศขาดเสถียรภาพ ผู้ที่จะเข้ามาลงทุนก็กลัวว่าจะ “เสีย” มากกว่า “ได้” ปัญหารุนแรงที่จะต้องรีบแก้ไขก็ต้องเลื่อนกำหนดออกไป

สรุปได้ว่า ๗๐ ปี ที่ผ่านมามีความสับสนเปลี่ยนแปลงของประเทศเกิดขึ้นจากการที่เราปกครองด้วยลัทธิคณาธิปไตยบ้าง เผด็จการบ้าง แบบ “ตามใจลือ” (LAISSEZ FAIRE) บ้าง ผลประโยชน์ที่ประชาชนควรได้ ส่วนใหญ่ไปตกอยู่กับ “นายทุนขุนศึก” และพวกพ่อค้าที่พยายามเข้ามาหาผลประโยชน์ทางการเมือง

^{*} พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร เป็นนายกรัฐมนตรีคนที่ ๒๓

^๑ พ.ศ. ๒๕๔๐ เรียกกันว่าฉบับประชาชน เพราะประชาชนมีส่วนร่วมพิจารณา

วิถีชีวิตประชาธิปไตย

การปกครองที่อำนาจสูงสุดจะเป็นของปวงชนได้นั้น คนส่วนใหญ่ต้องสามารถพึ่งพาตนเองขึ้นพื้นฐานได้ในทางเศรษฐกิจ และมีการศึกษาดีพอสมควร รู้จักคิดและตัดสินใจ ฉะนั้นคงไม่ผิดจากความจริงถ้าจะกล่าวว่า “ประชาธิปไตย” ที่คณะราษฎรเรียกร้องและนำมาใช้นั้นเป็นการ “ชิงสุกก่อนห่าม” จึงมีปัญหาตามมามากมาย ประชาธิปไตยในระดับประเทศต้องยกขึ้นมาจากรากฐานอันมั่นคง คือ ประชาธิปไตยในวิถีชีวิตประจำวัน มีการฝึกความรับผิดชอบจากเรื่องเล็กไปหาเรื่องใหญ่ ตั้งแต่รู้ภาษาจนเติบโตใหญ่ ฝึกเป็นผู้มีวินัย ฝึกรับผิดชอบในหน้าที่ เป็นที่เชื่อถือของผู้อื่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี แต่ไม่นำหรือตามอยู่ตลอดเวลา เป็นตัวของตัวเอง ไม่รู้ไปตามลุ่มอยู่ตลอดเวลา หลักสำคัญของการเป็นประชาธิปไตยคือ:

๑. ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน
๒. ทุกคนรู้จักสิทธิและใช้สิทธิของตน
๓. เคารพสิทธิของผู้อื่น

ที่สำคัญคือต้องไม่ลืมว่า สิทธิกับหน้าที่มาคู่กัน จะรับสิทธิโดยไม่ทำหน้าที่ไม่ได้

ในวิถีชีวิตประชาธิปไตยนั้น คนจะต้องมีวินัยในตนเองและรักษา วินัยของส่วนรวมด้วยอย่างเคร่งครัด ต้องบอกตนเองว่าควรทำและ ไม่ควรทำอะไรที่ไม่ถูกต้อง ไม่ต้องมีผู้อื่นมาคอยควบคุม วินัยในตนเองนั้น มักจะเกิดมาจากวินัยภายนอกที่เจ็บขาด ดังที่มีปรากฏอยู่ในประวัติศาสตร์ การทำสงครามกู้ชาติของพระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ขณะที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงทำศึกกู้ชาติอยู่นั้น ครั้งหนึ่งทรงรับสั่งให้ประหารชีวิตแม่ทัพที่ทำผิดวินัย คือ แวะไปเยี่ยมบ้าน ในขณะที่กำลังเดินทางยกทัพไปทำศึก แม่ทัพที่ถูกขานี้ทัพก็ต้องส่ง ประหารชีวิตตามกฎหมายการศึกษา ในกรณีเช่นนั้นถ้าผู้เป็นประมุขไม่รักษากฎ

และวินัยอย่างเรียบง่ายแล้ว ก็จะทำให้เกิดความระส่ำระสายงานก็จะเสีย

ในสมัยก่อน “ประชาธิปไตย” ผู้เป็นเจ้าของหรือเสนาบดี มักได้ตำแหน่งกันมาด้วย “ลำแข้ง” บางครั้งก็ไต่เต้าขึ้นไปจากเสมียนตราฯ เลื่อนขึ้นไปด้วยความสามารถของตน (มิใช่มีใครมายกให้ด้วยความเสนหา หรือ “วิ่งเต้น”) เพราะฉะนั้นจึงรู้งานของกระทรวงอย่างเข้าของ หหมด โอกาสสำหรับ “คนหน้าห้อง” หรือขุน “พลอยพยัก” ที่จะมาตมตุน แต่ละท่าน มีผลงานปรากฏ มีความสำเร็จที่เกิดจากความรู้และความสามารถ เป็นที่นับถือของลูกน้องและเพื่อนร่วมงาน คนที่จะแสดงความเคารพ กราบไหว้ท่านก็ทำได้อย่างสนิทใจ

ท่านเหล่านี้จะต้องมีธรรมะระดับสูง คือ ไม่มี “ตัวกู” และ “ของกู” และได้รับการอบรมจากบรรพบุรุษว่า “เกิดเป็นคน อย่าเห็นแก่ตนจะเสียที” หรือไม่ได้ ประพฤติตนตามที่สิ้นเกล้าฯ รัชกาลที่ ๖ ทรงพระราชนิพนธ์ไว้ว่า :

มโนมอบพระผู้	เสวยสวรรค
แขนมอบพระทรงธรรม	เทอดหล้า
หัวใจมอบเมียบวัญ	และแม่
เกียรติศักดิ์รักของข้า	มอบไว้แก่ตัว

เมื่อใด “วัตถุ” เข้ามาเป็นส่วนสำคัญในชีวิต เมื่อนั้น “เกียรติศักดิ์” ก็ถอยหนีร่นและตกขอบไป สูญหายไปจากความคิดนึก

แต่ประชาธิปไตย ในรัฐธรรมนูญฉบับที่ ๑๖ (พ.ศ. ๒๕๕๐) เรารู้สึก ยินดีมากขึ้น เพราะผู้แทนราษฎรจะเป็นรัฐมนตรีด้วยไม่ได้ ถ้าต้องการเป็น ก็จะต้องลาออกจากผู้แทน ฉะนั้นอำนาจบริหาร อำนาจศาล และรัฐสภา จึงแยกออกจากกัน คานอำนาจกันได้เต็มที่ และสมาชิกวุฒิสภาหาเสียงไม่ได้ ในเวลาเลือกตั้ง (ชุดแรกมาจากวาระแต่งตั้ง) แต่ตราบโศกที่ระบบอุปถัมภ์ พวกพ้องยังไม่หมดไปจากจิตใจคนไทย ประชาธิปไตยที่แปลว่าอำนาจสูงสุด เป็นของปวงชนทั้งหลายก็ยังมีช่องโหว่อยู่

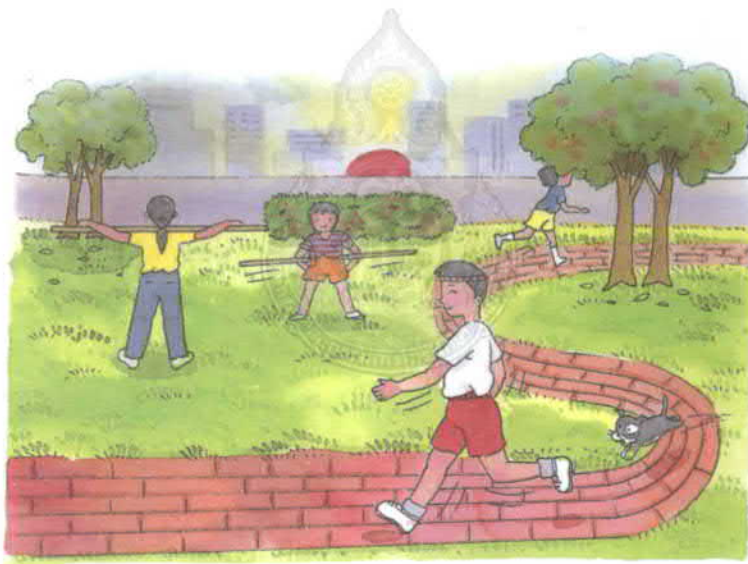


ดูแล้วว้า กันสักหน่อย อย่าปล่อยให้ไหลทิ้ง



๑๓

รักษาสุขภาพอย่างประหยัด



องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของสุขภาพหรือสภาพที่เป็นสุขนั้น ต้องครอบคลุมทั้งทางกาย อารมณ์ และสังคม กายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อารมณ์แจ่มใสมีความสุข และในทางสังคมนั้นต้องอยู่กับคนอื่น ๆ ได้อย่างดี

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั้นเป็นความจริง เพราะเมื่อจิตว่าวุ่นไม่เป็นสุข ร่างกายก็พาลป่วยเจ็บได้ คนที่มีความเครียดมาก ๆ ทำให้ไขมันในเลือดสูง ฉะนั้นการรักษาจิตให้เป็นสุข (ดูในเรื่องนับถือศาสนาอย่างประหยัด) จึงเป็นวิธีรักษาสุขภาพให้ดีด้วย

นายแพทย์ประสพ รัตนกร กล่าวถึงสูตร ๔-H ไว้ดังนี้

๑. **HEART** ทำให้อารมณ์แจ่มใส (พยายามมองโลกในแง่ดี)

๒. **HEALTH** รักษาสุขภาพ ประกอบด้วยกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สูดอากาศบริสุทธิ์ อุดจากระเป็นเวลา อารมณ์แจ่มใสเป็นนิจ

๓. **HOBBY** หางานอดิเรกอย่างหนึ่งอย่างใดทำ งานอดิเรกที่มีประโยชน์มาก คือ ปลูกต้นไม้ได้ดอกใช้ได้ผลกิน หรือถักหมวก ผ้าพันคอ กันหนาวส่งให้ตำรวจทหารชายแดน อ่านหนังสือเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ หนังสือธรรมะ เป็นต้น

๔. **HUMOR** มองอะไร ๆ ให้เป็นเรื่องสนุกขบขันได้เสมอเป็นการดี อารมณ์ขันช่วยให้ผู้ที่อยู่แวดล้อมสบายใจไปด้วย ช่วยให้เรื่องหนักกลายเป็นเบา

นอกจากนี้นายแพทย์ประสพ รัตนกร ยังกล่าวถึงสูตร ๔-W ที่ทำให้อายุยืน คือ

๑. **WALK** เดินออกกำลังกาย ควรเดินเร็ว ๆ ถ้าทำได้ เพราะใช้พลังงานมากกว่าเดินช้า

๒. **WORK** ทำงานอยู่เสมอ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า เป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้ ก็เกิดความรู้สึกภูมิใจ

๓. **WEIGHT** การควบคุมน้ำหนักโดยการคุมอาหารและออกกำลังกาย

๔. **WORRY LESS** ตัดความวิตกกังวลออกไป หรือให้เหลือน้อยที่สุด ต้องคิดว่าวิตกไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะก่อให้เกิดโรค

มองโลกในแง่ดี

“ให้มันดีเสียบ้าง” เป็นคำสอนที่บิดาของผู้เขียนพำเจ็ยเตอน แนนอนอะไร ๆ ที่เราว่าไม่ดี ถ้ามองให้ดีแล้วจะเห็นว่ามีความดีอยู่บ้าง ในเรื่องนี้พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ภิกษุผู้ทรงศีลที่น่าเลื่อมใส ได้พูดให้บทเรียนแก่ผู้เขียนมา ๒-๓ เรื่องตัวอย่างเช่น คนไปรบกวนทำธุระกับท่านเวลาฉันเพล ทำให้ต้องหยุดฉัน เวลาก็น้อย เมื่อพูดขึ้นท่านก็บอกว่า “ดีเหมือนกัน เวลาฉันเสร็จธุระ ก็เสร็จ ไม่ต้องมารบกวนเวลาพักหลังเพล” (ซึ่งแพทย์สั่งให้พัก) อีกครั้งหนึ่งพระธรรมปิฎกและพระสงฆ์อื่นอีก ๒ รูป ผู้เขียนและฆราวาส ๘-๙ คน เดินทางไปวัดที่อ่างศิลา รถยนต์เกิดเสียเมื่อแก่เสร็จก็ถึงเวลาเพล จึงรีบพาพระไปจะให้ฉันที่บ้านบางแสน แต่เข้าบ้านไม่ได้ (เพราะคนที่ไปจัดบ้านไว้ จะให้เราไปเอากุญแจบ้านที่เขาซึ่งอยู่ในมหาวิทยาลัย) ดังนั้นฆราวาสผู้ชายที่ไปด้วยจึงพาพระไปฉันที่บ้านของเขาที่อ่างศิลาแทน เมื่อผู้เขียนบ่นเสียใจที่พลาดนัดพระธรรมปิฎกก็บอกว่า “ดีเหมือนกัน จะได้ไปเที่ยวหลายแห่ง”

ถ้าคิดอย่างนี้ก็เข้าสู่ตร ๕ อ ๔ H ๔ W ของคุณหมอประสพ รัตนารจิตใจก็จะสงบเยือกเย็นขึ้น โรคที่เกิดจากความเครียดก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น

การใช้ยารักษาโรค

ถึงแม้เราจะรักษาสุขภาพดีอย่างไรก็คงไม่วายเจ็บไข้บ้าง ซึ่งบางทีก็ไม่สะดวกที่จะไปหาแพทย์ ฉะนั้นเราจึงต้องรู้จักใช้ยาอย่างถูกต้องและถูกวิธี โดยหาความรู้จากหนังสือต่าง ๆ “หนังสือเรื่อง สารพัดยา” นั้นนอกจากจะต้องการเน้นให้ประชาชนรู้จักใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย และให้รู้จักระมัดระวังและยังคิดก่อนซื้อยาแล้ว ยังต้องการให้ผู้อ่านได้ทราบรายละเอียดและความเป็นมาของโรคต่าง ๆ ซึ่งผู้อ่านอาจกำลังประสบปัญหาอยู่ ให้ผู้อ่านรู้จักวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อเป็นโรคนั้น แม้

บางโรคจะรักษาไม่หาย แต่ถ้าปฏิบัติตนและรักษาสุขภาพ ตลอดจนกินยาอย่างถูกต้อง ก็จะต่อชีวิตให้ยืนยาวต่อไป และโดยปราศจากความทุกข์ทรมาน”

นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ ไม่สบายถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ จึงสังเกตอาการของตนเองที่มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว เจ็บตัวเล็กน้อย มีน้ำมูกใสๆ หายใจเข้าออกปกติ ไม่มีอาการหอบเหนื่อย ไม่เจ็บหน้าอก ไม่เจ็บในหู กัดหน้าท้องก็ไม่เจ็บ ตาขาวก็ไม่เหลือง ก็แน่ใจว่าเป็นไข้หวัดที่ติดเชื้อไวรัส คุณหมอจึงรักษาตนเองตามการปฏิบัติดังนี้

๑. นอนพัก เช็ดตัวบ่อย ๆ
๒. ดื่มน้ำมาก ๆ จนปัสสาวะออกมากและใส
๓. พยายามกินข้าวต้ม น้ำหวาน น้ำผสมมะนาว ซึ่งทำให้ชุ่มคอ เมื่อเริ่มกินข้าวสวยได้ ก็เลือกกับข้าวที่ย่อยง่าย
๔. อาบน้ำอุ่น ปิดห้องน้ำให้มิดชิด ไม่ให้มีลมโกรก ซึ่งจะทำให้หนาวสั่น
๕. ไม่ใช้ยา เพราะไข้หวัดเป็นโรคหายเองได้ ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ ขณะที่ไข้สูง ปวดเมื่อยก็กินพาราเซตามอล ๕๐๐ มิลลิกรัม ครั้งละ ๑ เม็ด เว้น ๔-๕ ชั่วโมง ถ้าไม่มีไข้ก็ไม่กินซ้ำ
๖. เช็ดน้ำมูกใส ๆ ด้วยกระดาษทิชชู ไม่แพร่เชื้อโรคให้ใคร โดยหมั่นฟอกมือให้สะอาดด้วยสบู่ ถ้าใช้เครื่องใช้ที่คนอื่นใช้ด้วย ใช้แล้วก็รีบเช็ดด้วยสาลีชุบแอลกอฮอล์ทันที
๗. หมั่นวัดไข้ ดูสีน้ำมูกและเสมหะถ้าใสเป็นสีขาวก็ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ เมื่ออาการไข้ลด ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือทำอะไรเพลิน ๆ ถ้าเป็นไข้เกิน ๕ วัน แสดงว่ามีโรคแทรกซ้อน ควรไปให้หมอตรวจ สรุปว่าคุณหมอเป็นไข้หวัดปฏิบัติตนจนหาย กินพาราเซตามอลไม่ถึง ๒๐ เม็ด คิดเป็นเงินไม่ถึง ๑๐ บาท คนที่เป็นไข้หวัด น่าจะรักษา

ใช้หัวตัวอย่างประหยัดดังที่คุณหมอสุรเกียรติกรฤณาเล่าให้ฟัง

ในเรื่องการรักษาโรคต้องไม่ลืมสุขภาพจิต “लगเนื้อชอบलगยา” บรรพบุรุษของเราอยู่ด้วยยาสมุนไพรมานานับร้อยนับพันปี ทำไมเราจึงจะต้องรักษาทุกโรคด้วยยาฝรั่งที่สั่งเข้าจากต่างประเทศ ผู้เขียนเป็นโรคไอบ่อย กินยาฝรั่งหลายชั่วครว แล้วก็เป็นอีก ตอนหลังได้ยาไทยคือ ยาแก้แพ้อากาศของคุณยุพนา ธรรมโกวิท* โรคที่เป็น ๆ หาย ๆ ก็หายไปเลย ครวหนึ่งเสียงแหบอยู่ ๔ เดือน กินยายานานนี้ไป ๖-๗ มื้อ เสียงก็กลับมีตามปกติที่สำคัญคือ ต้องกินให้ครบวันละ ๓ มื้อ ติดต่อกันจนกว่าจะหาย เคยมีคนถามว่า “กินเท่าไรจึงหาย” คำตอบคือโรคเดียวกันในแต่ละคนไม่ได้อยู่ในสภาพเดียวกัน และแต่ละคนเป็นโรคนานไม่เท่ากัน ความถูกต้องกับยาที่ไม่เหมือนกัน

ผู้คุ้นเคยคนหนึ่งเคยเป็นโรคหอบหืดถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล ตอนหลังบำรุงร่างกายโดย กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และกินวิตามินเสริมแล้วออกกำลังกาย โรคหอบหืดก็หายไป

วิตามินที่สำคัญสำหรับร่างกายส่วนใหญ่มียอยู่ในอาหาร แต่วิตามินมักสูญเสียไปกับน้ำ อากาศและความร้อน ซึ่งจะเสียไปเท่าไรก็จะถึงปากท้องของเรานั้น ขึ้นอยู่กับการเตรียมและการปรุงอาหารตามหลักโภชนาการ กรรมวิธีหุงต้ม และการบริโภค ถ้าเราเปิดตำรากินตามนั้นก็จะได้วิตามินมากกว่ากินตามเรื่องตามราว

ทุกบ้านควรมียาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแดง ยาเหลือง ยาแก้ปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ ทุกคนในบ้านนอกจากเด็กเล็กควรใช้ยาสามัญประจำบ้านได้ถูกต้อง เรื่องนี้คู่มือการใช้ยาของวารสาร “หมอชาวบ้าน” ช่วยได้มาก อาการบางอย่าง สามารถดูแลตนเองและคนในบ้านได้ เช่น ท้องผูก ปวดศีรษะ เป็นต้น

* ๑๑ ขอยสุนทรพิมล ด.จารุเมือง กท. ๑๐๕๐๐

การตรวจสุขภาพร่างกาย

ร่างกายที่เราใช้อยู่ประจำวันนั้น จำเป็นต้องตรวจเป็นครั้งคราว ด้วยเครื่องมือแพทย์ เช่น ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ฉายรังสีปอด ตรวจหัวใจด้วยเครื่องวัดการทำงานของหัวใจ วัดความดันของการสูบนิดโลหิต ถ้าแพทย์ตรวจแล้วพบอาการแสดงที่ผิดปกติ ก็จะวินิจฉัยโรคและทำการรักษาแต่ต้น ซึ่งจะมีผลดีกว่าการไม่ตรวจสุขภาพ กว่าอาการจะแสดงให้รู้ ก็เสียโอกาสการรักษาได้

แต่โรคบางอย่างในระยะที่ไปตรวจ ยังไม่มีอาการแสดงอะไร พออาการแสดงปรากฏก็สายเกินแก้ เรื่องอย่างนี้คงจะต้องปลงว่า “ถึงคราว”

การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน

การสอนสุขศึกษาในโรงเรียนควรจะมีภาคปฏิบัติมาก ๆ เพื่อสื่อความหมายได้มากยิ่งขึ้น เช่น เมื่อพูดถึงฟัน ก็ควรสาธิตการแปรงฟัน และให้นักเรียนทุกคนนำแปรงสีฟันมาหัดแปรงฟันด้วยวิธีที่ถูกต้อง คือ กัดแปรงสีฟันที่โคนฟันล่าง แปรงขึ้นแล้วปิดออก หัวแล้วจึงแปรงด้านบน ทันตแพทย์กล่าวว่าแปรงสีฟันที่แข็งเกินไปจะเกิดผลเสียแก่เคลือบฟัน น้ำเกลืออ่อน ๆ เป็นยารักษาฟันได้ดี ด้ายสำหรับสอดระหว่างฟัน ช่วยรูดเศษอาหารออกจากซอกฟันได้ดีที่สุด ควรล้างปากให้สะอาดทุกครั้งหลังอาหาร หลังอาหารมือที่เว้นการแปรงฟันไม่ได้คือมือเย็น เพราะเศษอาหารที่เข้าไปหมักอยู่ในปากทั้งคืนจะบูดเน่าและกลายเป็นกรด ทำลายเคลือบฟัน

เราต้องจำไว้ว่าเวลาที่ใช้ในการรักษาฟันนั้นไม่หมดเปลืองเท่ากับเวลาไปหาหมอฟัน แถมยังเจ็บและเสียเงินด้วย หมอฟันจะไม่ถอนฟันง่าย ๆ แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้แล้ว ก็จำเป็นต้องถอน และใส่ฟันปลอมให้

จะใส่ใจพิเศษอย่างไรก็ไม่ดีเท่าพันเดิมของเราที่พ่อแม่ให้มา ตั้งแต่เกิด ดังนั้นเราจึงต้องรักษาพันเดิมไว้ให้คงทนถาวรอย่างดี ไม่ปล่อยไปตามเรื่องจนเสียใจในภายหลัง

ในปัจจุบันมีวารสารหลายฉบับเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น หมอชาวบ้าน ไกล่หมอ สุขภาพ อาหารและสุขภาพ ให้ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพ แพทย์ช่วยเราไม่ได้มากเท่าที่เราช่วยตัวเองก่อน คือหาความรู้ไว้อย่างถูกต้องและปฏิบัติตนป้องกันไม่ให้เกิดโรค

หนังสือที่ผู้เขียนแนะนำให้อ่าน คือ บันทึกเวชกรรมไทย ของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี เพราะผู้อ่านจะได้ทราบว่า โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเนื่องจากผู้ป่วยไม่ได้บริหารร่างกาย หรือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั่นเอง

ทางไปสู่สุขภาพ

สุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน ที่ต้องให้ความสนใจใส่ใจ ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดี คือ “ห้า อ.” ได้แก่อาหาร อากาศ อารมณ์ อูจจาระ ออกกำลังกาย การเกิดอารมณ์ไม่ดี มีความเครียด อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยได้ โรคหลายโรคแม้จะรักษาด้วยยาตีเพียงไร แต่ถ้าไม่ออกกำลังกายก็เปล่าประโยชน์ เราต้องให้ความสำคัญแก่การออกกำลังกายควบคู่ไปกับการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพราะการออกกำลังกายมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

๑. เพิ่มความทนทานของระบบหายใจ และการไหลเวียนโลหิต
๒. หัวใจและปอดนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น
๓. กล้ามเนื้อสามารถดึงออกซิเจนมาเผาผลาญพลังงาน

๔. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดในสมองแตก ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ความเครียดและโรคอื่น ๆ

๕. ช่วยให้ร่างกายสลายไขมันที่สะสมในร่างกายและนำออกมาใช้ได้ดีขึ้น สามารถกำจัดไขมันออกจากหลอดเลือดได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๖. ลดปริมาณระดับไตรกลีเซอไรด์ลง

๗. เพิ่มปริมาณ HDL (HIGH DENSITY LIPOPROTEIN) ไขมันชนิดดี

๘. เพิ่มประสิทธิภาพของการใช้อินซูลินในร่างกาย

๙. ช่วยให้แคลเซียมดูดซึมเข้าเนื้อกระดูก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ และงานอนามัยสิ่งแวดล้อม สร้างปัจจัยเอื้อให้ประชาชนได้มีโอกาสออกกำลังกายในสวนสาธารณะซึ่งได้รับการปรับปรุงให้ร่มรื่นสวยงาม

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้ออกมาประกาศเป็นนโยบายว่า พ.ศ. ๒๕๔๕ จะเป็นปีเริ่มต้นแห่งการเสริมสร้างสุขภาพ และการปฏิรูประบบสุขภาพที่เน้น “สร้าง” นำ “ซ่อม” จะประกาศใช้ใน พ.ศ. ๒๕๔๖ ด้วย

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ไม่มีใครที่จะรักษาสุขภาพของตนอย่างประหยัด ไม่ได้ “ทุกคนทำได้และต้องทำเอง”

วิถีการดำเนินชีวิตที่ก่อปัญหา

สาเหตุส่วนใหญ่มาจากเรื่องต่อไปนี้ :

๑. รูปแบบการดำเนินชีวิต (LIFE STYLE) ซึ่งเป็นความเคยชิน เพราะแม้ว่าบางคนจะรู้ว่าอะไรไม่ดีแต่ก็ยังทำ เช่น เดินไม่สวมรองเท้า ไม่ถ่ายอุจจาระในส้วม กินลาบก้อย ทำด้วยปลาดิบ กุ้งดิบ อาจเป็นโรค

พยายามไ้ไม่ดับซึ่งยังรักษายากมาก เพราะติดแน่นในรส “อร่อย”

๒. กินอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่ทำงานหนัก ร่างกายจึงทรุดโทรมเร็ว สาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากความยากจน อีกสาเหตุหนึ่งคือ ไม่มีความรู้เรื่องความสำคัญของอาหารแต่ละประเภทที่มีต่อสุขภาพ จึงไม่ได้พยายามจัดหามากิน

๓. ไม่ชำระล้างร่างกายให้สะอาดและสวมเสื้อผ้าที่สะอาด ทำให้เกิดโรค โดยเฉพาะโรคผิวหนัง ไม่รักษาผมให้สะอาดก็เป็นเหา ไม่รักษาฟันให้สะอาด ก็เป็นโรคช่องปาก ก่อนเวลากินอาหารไม่ล้างมือให้สะอาด ซึ่งก่อนหน้านี้ได้ไปหยิบจับสิ่งสกปรก หรือเกาเท้าที่คันเพราะถูกพยาธิไช พยาธิหรือไข่พยาธิก็ติดเข้าไปกับเล็บและมือนิ้วมือที่หยิบอาหารเข้าปาก

คนบางคนอาจพอกสบู่ที่ลำตัวแต่ไม่พอกสบู่ที่เท้า เพราะฉะนั้น พยาธิที่ไชเท้าเข้าร่างกายก็เข้าได้สะดวก นอนทั้งเท้าสกปรก ทั้งนี้เพราะเมื่อเป็นเด็กเล็ก อาจไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนว่า “นอนทั้งเท้าสกปรก ไม่ล้างเท้าก่อนนอนเหวดาจะแสบ”

๔. ไม่ออกกำลังกายและพักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ ดำเนินชีวิตอย่างไม่มีระเบียบ อิริยาบถต่าง ๆ ไม่สมดุล

๕. ขอบชื้อยามากินตามที่เพื่อนแนะนำ โดยที่ไม่ศึกษาให้ดีกว่านั้น เช่น กินผิดเวลา ควรกินเมื่อมีอาหารในท้อง ก็กินเวลาท้องว่าง หรือควรกินทุกสี่ชั่วโมงต่อครั้ง ก็กินทุกชั่วโมง

๖. เสพสุราจนติด แม้จะยากจนก็ยอมเป็นหนี้สินแทนที่จะใช้เงินในทางที่เป็นประโยชน์ ฉะนั้นเมื่อจนอยู่แล้วก็จะจนยิ่งขึ้น

๗. มีความขยันย่อท้อถอยในการทำงาน กลัวความเหนื่อย ซึ่งความจริงแล้วเหนื่อยพักผ่อนก็จะหายเหนื่อย

๘. นำเงินไปเล่นการพนัน ทั้ง ๆ ที่เงินนั้นหามาด้วยความเหนื่อยยาก ไม่มีใครเล่นการพนันแล้วรวย แต่ได้มายังติดใจเล่น เล่นไปนาน ๆ ก็หมดตัว คือ หมดเงินทั้งของตนและที่ไปกู้ยืมมา

๙. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่สะอาด เช่น มีบ้านเรือนอยู่ในที่แออัด เป็นแหล่งเสื่อมโทรม มีน้ำครำ ไม่มีอากาศบริสุทธิ์หายใจ

ตาราง จำนวนอัตราตายต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน
จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๔๓

สาเหตุการตาย	๒๕๒๔		๒๕๔๐		๒๕๔๑		๒๕๔๒		๒๕๔๓	
	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา
รวม	๓๕๓,๖๕๓	๓๖๖.๕	๓๖๖,๓๖๓	๓๖๖.๕	๓๖๖,๓๖๓	๓๖๖.๕	๓๖๖,๓๖๓	๓๖๖.๕	๓๖๖,๓๖๓	๓๖๖.๕
๑. มะเร็งทุกชนิด	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๒. อุบัติเหตุและการเป็นพิษ	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๓. โรคหัวใจ	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๔. ความดันเลือดสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๕. ปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๖. ไตอักเสบ กลุ่มอาการของไตพิการและไตพิการ	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๗. การบาดเจ็บจากการฆ่าตัวตาย ถูกฆ่าตาย และอื่น ๆ	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๘. โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๙. วัณโรคทุกชนิด	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๑๐. ใช้เลือดออก	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕
๑๑. อื่น ๆ	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕	๓๐,๖๖๖	๓๑.๕

ที่มา : ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสาธารณสุข สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข

เมื่อพิจารณาสาเหตุที่ทำให้คนตายแล้ว จะเห็นว่ามิเพียงโรคปอดอักเสบและไข้เลือดออก เท่านั้นที่ไม่ใช่ผลที่เกิดจากการบริโภคที่ไม่ดี

โรคหัวใจประเภทเส้นเลือดของหัวใจตีบเป็นผลของการบริโภคอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงและขาดการออกกำลังกาย สุกบุญรี เป็นโรคอ้วน มีน้ำหนักเกิน ฯลฯ ส่วนมะเร็งนั้นทางการแพทย์สันนิษฐานว่า โลหะหนักที่คนได้รับเข้าไปกับอาหาร น้ำ และอากาศแล้วร่างกายไม่สามารถถ่ายออกได้หรือสะสมพอกพูนไว้มากนั้น อาจเป็นสาเหตุของมะเร็งได้ ส่วนวัณโรคก็มักจะเป็นผลของการกินไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และการอยู่อย่างแออัด ส่วนโรคท้องร่วงนั้นเกิดจากความไม่สะอาด หรือมีเชื้อโรค หรือสารพิษปะปนอยู่ในอาหาร หรือความบาดเจ็บของอาหาร ส่วนโรคกระเพาะอาหารอาจเกิดจากการกินอาหารเผ็ดจัดและกินไม่เป็นเวลา

ความบกพร่องทางโภชนาการหรือโรคทุพโภชนาการอาจแทรกอยู่ในโรคอื่น ๆ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยด้วยโรคนั้น ๆ ตายเร็วขึ้น แต่อัตราตายด้วยความบกพร่องทางโภชนาการที่แจ้งไว้ในสาเหตุตายต่ำมาก อนึ่ง การขาดสารอาหารนั้นต้องขาดเป็นเวลานานจึงจะปรากฏอาการโรค

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีการค้นพบว่า การขาดวิตามินเอในระดับที่ไม่รุนแรง และยังไม่แสดงอาการก็มีผลให้เด็กร่างกายอ่อนแอและติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะทำให้เป็นโรคทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร นอกจากนี้ สารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายที่ควรคำนึงถึงอย่างมากคือ โรคโลหิตจางที่เกิดขึ้นจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ โดยเฉพาะในประเทศที่กำลังพัฒนา กลุ่มที่เป็นมากคือหญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงมีครรภ์ หญิงระยะให้นมลูก และเด็กที่กำลังเจริญเติบโต

การขาดธาตุเหล็กมีผลต่อการทำงานของร่างกาย ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็จะทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานต่ำลง ในเด็กวัยเรียนก็พบว่าการเรียนรู้ โดยเฉพาะวิชาคำนวณและภาษาด้อย และทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ

ส่วนโรคปอดอักเสบมักเกิดจากการที่ไม่ระมัดระวังแต่งกายให้อบอุ่นเพียงพอ เมื่ออากาศเปลี่ยนจากร้อนเป็นเย็นจัดก็เป็นสาเหตุให้ติดเชื้อทางเดินหายใจได้ง่าย

รัฐบาลได้พยายามกำจัดโรคมาลาเรียมาเป็นเวลาหลายปี แต่ก็นำแปลกใจที่มาลาเรียยังเป็นสาเหตุการตาย ที่เห็นได้คือแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งเป็นพาหะของโรคยังไม่สามารถทำลายได้หมด และคนมักจะไม่ชอบนอนกางมุ้ง เพราะนอนในมุ้งร้อนกว่านอนนอกมุ้ง จึงถูกยุงลายที่เป็นพาหะเชื้อมาลาเรียกัด นอกจากนี้การกินยาของชาวชนบทมักไม่สม่ำเสมอ และไม่ครบจำนวนที่ต้องกินทำให้การรักษาโรคไม่ได้ผลที่ควรได้

แม้การรักษาจะมีประสิทธิภาพเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าการพยาบาลในระหว่างเจ็บป่วยไม่เหมาะสม คนไข้ไม่ปฏิบัติตามแพทย์สั่ง ก็อาจทำให้อาการที่ไม่น่าจะถึงตาย ก็ตายได้





นับถือศาสนาอย่างประหยัด



นับถือศาสนาอย่างประหยัด

เนื่องจากหลายคนยังข้องใจว่า ประหยัดกับศาสนาต่างกันอย่างไร พุทธศาสนาเป็นปรัชญาหรือมิใช่ จึงขอยกคำอธิบายเรื่องนี้ของพระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) โดยสังเขป :

ปรัชญา เป็นเรื่องของความคิดหาเหตุผล และถกเถียงกันในเรื่อง เหตุผลนั้น เพื่อสนับสนุนความจริงของเรื่องที่ถกเถียงกัน อาจไม่เกี่ยวกับ ชีวิตที่เป็นอยู่

ศาสนา เป็นเรื่องของกฎปฏิบัติ เรื่องของการดำเนินชีวิต...นำมาใช้ ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตจริง...มีหลักการที่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง มีจุดหมายชัดเจนด้วยว่าต้องการอะไร ศาสนิกชนต้องยอมรับหรือเชื่อการ ตรัสรู้ หรือการค้นพบความจริงขององค์พระศาสดา ยอมรับหลักการ ที่ศาสนานั้นได้แถลงไว้ เรียกว่า คำสอน...รักษาสืบทอดกันไว้ในคัมภีร์ คัมภีร์ที่รักษาคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่า พระไตรปิฎก

ถ้าพระไตรปิฎกสูญสิ้น พุทธศาสนาก็สูญสิ้น พระธรรมวินัยซึ่งทรง แสดงแล้วจะแทนพระองค์ พระธรรมวินัยคือ **หลักการ** และ **หลักเกณฑ์** ของพระพุทธศาสนาที่มาจากพุทธพจน์และพุทธบัญญัติ ซึ่งเป็นบรรทัดฐาน ที่ชัดเจนก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า

“ดูก่อนอานนท์ ธรรมและวินัยใดที่เราได้แสดงแล้ว บัญญัติแล้ว แก่เธอทั้งหลาย ธรรมและวินัยนั้น เป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย เมื่อเรา ล่วงลับไปแล้ว”

อาจารย์จ่านงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต อธิบายเรื่องนี้ว่า

คำว่า **“ศาสนา”** ตามความหมายเดิมก็หมายถึง คือเป็นทั้ง “ลัทธิธรรม” คือความจริงที่มีอยู่เป็นปกติตามธรรมชาติแล้ว และ “บัญญัติ” คือ ระเบียบวินัยที่เราได้ตั้งเป็นกฎเกณฑ์ขึ้นมา เพื่อทำให้สังคมมีระเบียบ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลง แก้ไข ปรับปรุง หรือยกเลิกได้ ตามกาลเทศะอันสมควร แต่ความหมายของคำว่า **ศาสนา** ที่ตรงกับภาษาอังกฤษว่า RELIGION นั้น หมายถึง ศาสนาที่มีพระเป็นเจ้า GOD เท่านั้น หลักคำสอนใน RELIGION ล้วนมาจากพระเป็นเจ้าทั้งนั้น มนุษย์ไม่มีสิทธิ์ที่จะไปคัดค้านต้องเชื่อและ ปฏิบัติตามโดยไม่มีข้อแม้ พระพุทธศาสนาไม่มีการบังคับให้ต้องเชื่อ

หากสอนให้คนเราเชื่อด้วย “เหตุผล” ด้วย “ปัญญา”

ส่วนคำว่า “ปรัชญา” นั้นในความหมายเดิม หมายถึง “ความรู้แจ้งที่เกิดหลังจากสิ้นความสงสัยแล้ว” ส่วนคำ PHILOSOPHY ซึ่งเราแปลว่า “ปรัชญา” นั้น ความจริงความหมายไม่ตรงกันทีเดียว เพราะ PHILOSOPHY เป็นเรื่องของ “ความสงสัย” เมื่อมีความสงสัย ก็พยายามศึกษาค้นคว้าหาเหตุผล เพื่อให้พ้นจากความสงสัยนั้น และก็จะ “ไม่พ้น” เพราะ “ปัญญา” นั้น พระเป็นเจ้า (GOD) ทรงผูกขาด PHILOSOPHY จึงมีความหมายเพียง “ความรักในพระปัญญาของพระเป็นเจ้า” เท่านั้น แต่จะ “ครอบครอง” ปัญญานั้นหาได้ไม่

ถ้าพิจารณาในแง่นี้ พระพุทธศาสนาก็มีลักษณะเป็นปรัชญา เพราะเป็นความรู้แจ้งที่เกิดจากความพ้นจากความสงสัยอย่างสิ้นเชิง และเป็น PHILOSOPHY ในฐานะที่เป็นศาสนาที่มีได้บังคับให้เชื่อด้วย “ศรัทธาทิ้ง 망าย” หากสอนให้ใช้ “เหตุผล” ใช้ “ปัญญา” ให้เข้าใจต้องแท้เสียก่อนแล้วจึงเชื่อ บุคคลจะเป็นคนดีหรือชั่วไม่ใช่เพียงเพราะมีศรัทธาหรือเรียนรู้เท่านั้น หากขึ้นอยู่กับกระทำหรือการปฏิบัติธรรมของแต่ละบุคคล พระพุทธศาสนาเป็น “กรรมลิขิต” ไม่ใช่ “พรหมลิขิต” หรือ “เทวลิขิต” อย่างใน RELIGION อื่นและไม่มีการ “ล้างบาป” หรือ “ทำบุญล้างบาป” เรื่องความดี “บุญ” ก็ส่วนหนึ่ง เรื่องความชั่ว “ก็ส่วนหนึ่ง”^{*}

อาจารย์จ่านงค์ ทองประเสริฐ ได้กล่าวเน้นถึงหลักคำสอน ๓ ชั้น หรือไตรสิกขา ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สอนให้คนมีระเบียบวินัย

สมาธิ สอนให้คนมีสติ มีความหนักแน่นในคุณธรรม (ไม่โอนเอนไปมา เพราะเห็นแก่สินจ้าง)

^{*} จ่านงค์ ทองประเสริฐ การประยุกต์ศาสนาและปรัชญา เพื่อการพัฒนาชีวิตและสังคมไทย
ศักดิ์โสภาคการพิมพ์ ๒๕๒๗ หน้า ๑-๔

ปัญญา ความรู้ (รู้ตามความเป็นจริง)

ปัญญาที่คนจะมีนั้น ต้องมาหลังศีล สมาธิ หรือควบคุมไปด้วยกัน จึงจะเกิดประโยชน์

คน “มีปัญญา” ที่ปราศจาก “คุณธรรม” มักใช้ปัญญาไปในทางชั่วร้าย เพราะความที่ปราศจาก “หิริโอตตปปะ” คือความละอายใจ ความเกรงกลัวบาป ซึ่งคอยควบคุมใจอยู่

เวลาที่ฝึกสมาธิ ผู้ฝึกจะต้องทำ “อินทริยสังวร” ซึ่งพระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ รุติญาโณ) กล่าวไว้สั้น ๆ แต่ชัดเจนดังนี้

“อินทริยสังวร คือ การพยายามสำรวมระวังใจของตนอย่าให้เกิดความกำหนัด รักใคร่ ยินดี โกรธแค้น ขัดเคือง ลุ่มหลง มัวเมา มากนัก เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส การถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ด้วยกายและการตรึงนึกถึงอารมณ์ ย่อมสามารถแก้ปัญหาในอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้เป็นอย่างมาก”^๑

ที่ว่าศีล สมาธิ ปัญญาเกี่ยวพันกัน ผู้เขียนคนเดียวกันได้เขียนว่า

“ศีลที่บุคคลรักษาดิแล้วย่อมสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นสมาธิที่อบรมดีแล้วย่อมพัฒนาปัญญาให้แก่กล้า” ไม่ว่านักการศึกษาคนใดก็คงจะเห็นสอดคล้องกันว่าความเพียรพยายามช่วยให้วิชาแตกฉาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า :

“ชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญาเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุดดังนี้ และปัญญานั้นจะเกิดได้ก็ด้วยการศึกษา การสดับตรับฟัง การพิจารณา และการประพฤติปฏิบัติ...”^๒

^๑ พระโสภณคณาภรณ์ **ประทีปธรรมนำทางชีวิต** ห้างหุ้นส่วนจำกัด พรศิวการพิมพ์ กรุงเทพฯ หน้า ๔๔ (ขณะนี้ดำรงสมณศักดิ์ พระเทพดิลก)

^๒ ล.ด. หน้า ๖๔

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) แสดงธรรมเรื่อง “ปัญญาเป็นอำนาจอันประเสริฐ”^{*} ว่า “...อำนาจที่มีด้วยปัญญานั้น คือปัญญาความคิดอ่านของมนุษย์นั่นเอง...ปัญญานี้เองที่สร้างความเจริญให้แก่โลก...”

ท่านกล่าวว่าปัญญาที่ไม่บริสุทธิ์นั้น “เป็นต้นหาความทะยานอยากเป็นไปในทางทำลาย...”

“ถ้าหากเราไม่ละเลยพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเสียแล้ว เราก็จะได้พบกับปัญญาที่บริสุทธิ์ มีสติปัญญาประพัตติตนให้มีความสุข สว่างไสวอยู่ในโลกได้ และก็จะประกอบกรรมอันเป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทั้งหลายอันช่วยให้มนุษยชาติอยู่เป็นสุขเกษม”

เช่นนี้จะเห็นได้ว่า ถ้าเรายึดหลักไตรสิกขา และพยายามพัฒนาจิตใจของเราขึ้นไป เราก็จะพ้นจากความทุกข์อันเกิดจากความชั่วทั้งหลาย เป็นการประหยัดจิตใจจากความสับสนวุ่นวาย ซึ่งบั่นทอนสุขภาพและชีวิตของเรา

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเรื่องปัญญาไว้ดังนี้ คือ “...ใช้ปัญญา คือดำเนินชีวิตด้วยปัญญาทำกิจการต่าง ๆ ด้วยความคิด เมื่อประสบเหตุใด ๆ ก็ไม่วางตามอารมณ์หรือหลงไปตามสิ่งที่เข้ายวนศีกษาสิ่งต่าง ๆ ให้มีความรู้ชัดหยั่งเห็นเหตุผล เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง”^{**}

^{*} สมเด็จพระญาณสังวร **ธรรมประดับใจ** กรมการศึกษานอกโรงเรียนเพชรสยามการพิมพ์ กรุงเทพฯ ๒๕๒๕ หน้า ๘๕-๘๖

^{**} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต) **ธรรมบุญชีวิต** อมรินทร์การพิมพ์ กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ พ.ศ. ๒๕๒๗ หน้า ๒๔-๒๕

คนที่มีความรู้ก็มักจะงอแง พระเทพเวทีอธิบายไว้ว่า “งอแงด้วยความไม่รู้ คือให้ความรู้คิด เข้าใจเหตุผลและความจริงตามสภาวะ มีวิจารณ์ญาณ”^๑

โคลงต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการนำศีล สมาธิ ปัญญาส่วนหนึ่งมาใช้ปฏิบัติ :

ความรู้คู่เปรียบด้วย	กำลัง ภายแอ
สุจริตคือเกาะบัง	ศาสตร์พร้อม
ปัญญาประดุจดั่ง	อาวุธ
กุศลต่างไล่ห้ป้อง	อาจแกลัวกลางสนาม ^๒

จากโคลงสี่สุภาพข้างบนนี้จะเห็นได้ว่า ความรู้ต่างกับปัญญา เพราะปัญญาคือความรู้แจ้งจนหมดสิ้นสงสัย ผู้แต่งได้ยกความสุจริต ซึ่งเกี่ยวกับศีลข้อสอง เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งในหลาย ๆ ข้อ สติเกิดจากสมาธิ ถ้ามีติดตัวอยู่เสมอก็ไม่พลั้งเผลอ หลงลืมให้เสียการเสียงาน หรืออย่างน้อยถ้ามีสติก็ไม่ตกหลุมพรางของศัตรู

ลองคิดว่า ถ้าพลเมืองส่วนใหญ่ถือศีลห้า ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ผิดลูกผิดเมียผู้อื่น ไม่พูดปด ไม่เสพสุรา บ้านเมืองประเทศชาติจะสงบสุขเพียงใด ขวากันตายที่ปรากฏในหนังสือพิมพ์คงมีน้อยลง การโกงแชร์นับล้านที่เคยเป็นข่าวครึกโครม การล้มบริษัทเครดิตคงไม่เกิดขึ้น การข่มขืนฆ่าคงไม่มี ถ้าคนไม่พูดปด พูดอะไรกับใครก็เชื่อได้ ความกลัวถูกโกงก็คงจะหมดไป สุขภาพจิตของคนคงจะดีขึ้น เมื่อไม่เสพสุรา ไรศภัยต่าง ๆ อันเกิดจากพิษสุรา เหตุร้ายที่เกิดขึ้นเนื่องจากคนเมา ควบคุมความประพฤติของตนไม่ได้ เช่น ตีรันฟันแทง ฆ่ากัน หรือขับรถชนคนตาย ฯลฯ คงจะเบาบางลงหรือไม่เกิดขึ้นเลย

^๑ ล.ด. หน้า ๔๔

^๒ พระราชนิพนธ์ ร.๕ จากหนังสือ พระราชนิพนธ์ภาษิต ทวน วิจารณ์ ผู้รวบรวม โรงพิมพ์ไทยมิตรการพิมพ์ พระนคร ๒๕๐๔ หน้า ๗๔

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตภาโณ) วัดบวรนิเวศวิหาร พูดในที่ประชุม “พุทธศาสนากับความมั่นคงของชาติ” ว่าเราจะต้องถือศีลห้า (อย่างหยาบ ๆ ก็ได้) มิฉะนั้นความเดือดร้อนวุ่นวายที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบันจะไม่สงบลง เป็นอันตรายแก่ประเทศชาติ ซึ่งเข้าใจได้ไม่ยากนัก งานของโรงพัก ศาล โรงพยาบาล และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องก็จะมากขึ้น ๆ ถ้าคนไม่มีศีล สมาธิ และปัญญา

พระพุทธร่องค์ทรงบำเพ็ญศีลและสมาธิ จึงได้เกิดปัญญา ตรัสรู้ **อริยสัจ ๔** ซึ่งนวกวาทฉบับประชาชนอธิบายไว้อย่างย่อ ๆ ดังนี้

๑. **ทุกข์** ความไม่สบายกายใจ ได้ชื่อว่าทุกข์ เพราะเป็นของทนได้ยาก

๒. **สมุทัย** ต้นเหตุ คือ ความทะยานอยาก เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด (อยากในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ อยากเป็น อยากไม่เป็น)

๓. **นิโรธ** ความดับต้นเหตุได้สิ้นเชิง ทุกข์ก็ดับไปด้วย

๔. **มรรคมีองค์ ๘** คือ ปัญญาอันเห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ ทำความเพียรชอบ ตั้งสติชอบ ตั้งใจชอบ เป็นข้อปฏิบัติ ๘ ประการให้ถึงความดับทุกข์ หลังจากทราบดีถึงสิ่งที่เกิดทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทางดับทุกข์

ทำบุญ

คนไทยส่วนหนึ่งยังเข้าใจว่า การทำบุญนั้นต้องถวายอาหารและสิ่งของแก่พระหรือวัด ทำนุบำรุงศาสนาวัตถุ สร้างวัด สร้างพระพุทธรูป แต่ความหมายที่ลึกซึ้งของคำว่า “ทำบุญ” คือ การชำระจิตใจให้สะอาดขึ้น

“บุญ หมายถึง การชำระจิตใจให้สะอาด...” พระพุทธเจ้าตรัสความรู้เรื่องการทำบุญไว้ ๑๐ ประการ คือ

๑. บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน เรียกว่า **ทานมัย**

๒. บุญสำเร็จด้วยการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย หรือ รักษาศีล เรียกว่า **ศีลมัย**

๓. บุญสำเร็จด้วยการอบรมจิตให้สงบ และให้เกิดปัญญา เรียกว่า **ภาวนามัย**

๔. บุญสำเร็จโดยการอ่อนน้อมต่อท่านผู้เจริญกว่า โดยชาติ หรือ คุนวุติ หรือโดยวัยตามความเหมาะสม เรียกว่า **อปจายนมัย**

๕. บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายในการทำดีของผู้อื่น เช่น ช่วยเป็นธุระออกแรง ออกความคิด เรียกว่า **เวยยาวัจจมัย**

๖. บุญสำเร็จโดยการฟังธรรม เรียกว่า **อัมมัสสวนมัย**

๗. บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม หรือชี้แจงธรรมะให้ผู้อื่นฟัง เรียกว่า **ธรรมเทศนามัย**

๘. บุญสำเร็จโดยการแบ่งส่วนบุญแก่คนอื่น เรียกว่า **ปัตติทายมัย**

๙. บุญสำเร็จโดยการอนุโมทนา ส่วนบุญของคนอื่น คือ พลอยยินดีในการทำคุณงามความดีของผู้อื่น เรียกว่า **ปัตตานุโมทนามัย**

๑๐. บุญสำเร็จโดยการทำความคิดเห็นให้ถูก ให้ต้อง เช่น เห็นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เรียกว่า **ทิฏฐุกรรม** ด้วยการใช้ ๑๐ ประการข้างบนนี้เป็นเกณฑ์ ท่านอาจสำรวจตัวเองว่าได้ทำบุญวันละกี่เรื่อง สัปดาห์หรือเดือนละกี่เรื่อง แล้วจะรู้ว่าการทำบุญนั้นไม่ยาก*

ผู้เขียนขอแนะนำ การทำบุญอย่างประหยัดอย่างหนึ่ง คือการตั้งทุนสินอุปการะ ที่มหาวิทยาลัย โดยระบุเจตนารมณ์ว่าให้เป็นค่าเล่าเรียนพระสงฆ์ สามเณร ค่ายา และบอกชื่อวัดที่ต้องการอุปการะทุนประเภทนี้ใช้แต่ดอกผลเท่านั้น หรือบริจาค สมทบทุนมูลนิธิมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งตั้งอยู่ในวัดมหาธาตุฯ ก็ได้

* จากหนังสือ สุธัมม ปุญญานุภาพ พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพอาจารย์สุชีพ ภูมิตถะศิริ ณ วัดเทพศิรินทราวาส ๒๗ ส.ค. ๒๕๔๒ ท่านอาจารย์สุชีพเป็นมหาเปรียญ ๙ ประโยค เคยเป็นเจ้าอาวาสวัดกันมาตุอาราม เขียนพระไตรปิฎกฉบับประชาชน ฯลฯ



เริ่มต้นด้วย ๑,๐๐๐ บาท หรือบริจาคเพื่อการศึกษาของพระสงฆ์โดยให้มหาวิทยาลัยสงฆ์อื่น ๆ จะได้บุญมาก เพราะถ้าไม่มีพระเล่าเรียนสืบทอดพระศาสนา พระพุทธศาสนาจะอยู่ได้อย่างไร ไม่ควรจะหวังว่าพระเรียนแล้วจะสึก เพราะสึกออกไปท่านก็ไปทำงานเกี่ยวกับศาสนา และมักจะทำได้เต็มทีกว่าเมื่อยังบวชอยู่ด้วยซ้ำ

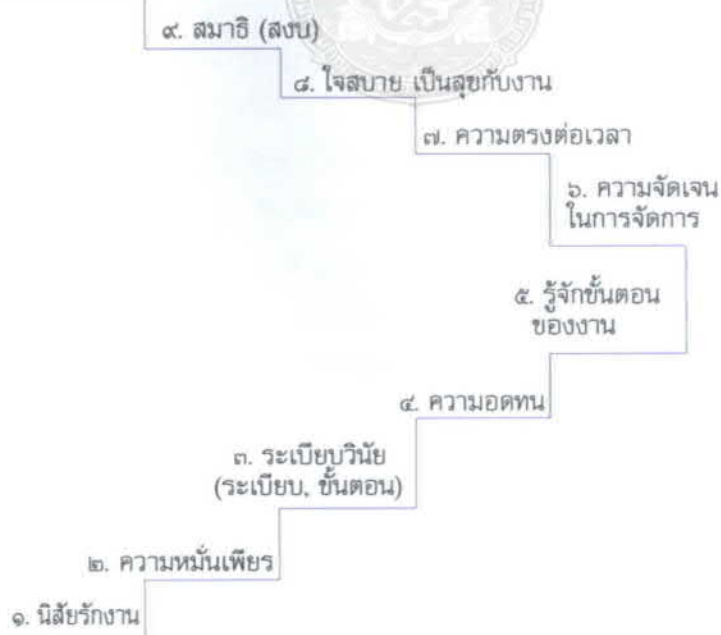
การชำระจิตใจให้สะอาด คงไม่มีอะไรดีกว่ามาภิเษก โลก ไกรธ หลง พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต) เสนอว่า เมื่อเรียนเรื่อง โลก ไกรธ หลง ควรจะเรียนเรื่องตัณหา มานะ ทิฐิ ควบไปด้วย ตัณหา แปลว่า ความเห็นแก่ตัว มานะ^{*} การมุ่งให้ตัวเด่น ทิฐิ การถือมั่น เอาแต่ความเห็นของตัวเอง สามตัวนี้ก็ทำให้วิถีชีวิตอย่างประชาธิปไตยดำรงอยู่ไม่ได้

^{*} ความหมายของคำว่า มานะ ในภาษาไทยแปลว่า พากเพียรพยายาม ต่างจากความหมายในภาษาบาลี -

มีผู้กล่าวโทษว่า ศาสนาพุทธสอนให้คนสันโดษ สังคมไทยจึงเจริญ (ทางวัตถุ) ยาก พระเดชพระคุณเจ้าจึง อธิบายให้เข้าใจชัดเจนและถูกต้องว่า สันโดษสอนให้พอใจในสิ่งที่ได้มาด้วยความเพียรของตนเอง อย่างสุจริต และชอบธรรม ความสันโดษช่วยป้องกันไม่ให้จิตใจระวนกระวาย เป็นการประหยัดกายใจได้มาก เพราะผู้ที่ไม่สันโดษจะทุ่มเทกับการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอตนเอง ทำให้ไม่เป็นอันทำกิจหน้าที่ เป็นคนไม่รักงาน และโดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่ไม่สันโดษมักจะอยากได้สิ่งบำรุงบำเรอโดยที่ตนไม่ได้ทำงาน การเข้าใจว่า สันโดษ แปลว่า พอใจเฉย ๆ ในสิ่งที่มีนั้น ไม่ถูกต้อง เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นผู้สันโดษในความหมายนี้ คือผู้เกียจคร้าน

ผู้ถือศาสนาอย่างประหยัดควรจะชวนขวยปลุกจริยธรรมให้เป็นนิสัย เช่น นิสัยรักงาน ซึ่งช่วยนำไปสู่ความร่ำรวยจริยธรรมอื่น ๆ อีกหลายข้อ ตามรูปแบบต่อไปนี้

๑๐. จิตใจมั่นคง



กล่าวได้ว่าในที่สุดนิสัยรักงานนั้น ก็จะช่วยจิตใจให้เกิดความสะอาด สงบ และแสงสว่างซึ่งโดยแท้จริงแล้ว จะมีอะไรที่น่าปรารถนาในชีวิตคนเรามากกว่านี้

ผู้ที่นับถือศาสนาอย่างไม่ประหยัด คือ ผู้ไปหาเช่าพระที่เขาคิดว่าลี้ภัยทั้งหลายมาห้อยคอ และบนบานศาลกล่าวทุกสิ่งทุกอย่างที่มีคนว่าศักดิ์สิทธิ์ ทั้งนี้เพื่อบำบัดความกลัว และความวุ่นวายในชีวิตของเขา การสวดอ้อนวอน “พระผู้ช่วยให้รอด” ด้วยอภินิหาร ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ เช่นเดียวกับการเข้าโบสถ์หรือเข้าไปสวดภาวนาอ้อนวอน แม่พระหรือเข้าฟังพระของโยเร ทั้งนี้เพราะการกระทำทั้งหมดนี้ง่ายกว่าการทำลายกิเลสในตนเองอาชนะความชั่ว ปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนไว้ว่า “ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตนเอง ตถาคคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้แนะ”

น้ำมีค่าทุกหยด โปรดช่วยกันประหยัด





การจัดงานศพอย่างประหยัด



การประหยัดอย่างดีที่สุดในเรื่องตายคือ “ไม่ตาย” ด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตามที่อยู่อาศัยที่จจะระงับเสียได้ แต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจจะ ฉะนั้น ก็ต้องมีการตายเกิดขึ้นสักวันหนึ่ง จะไม่ให้เสียค่าทำศพเลยก็บริจาคศพให้ โรงเรียนแพทย์

คุณพระผู้หนึ่งบริจาคศพและดวงตาให้โรงพยาบาล ดวงตานั้น แพทย์แก้ต่านำไปใช้ช่วยไม่ให้คนตาบอดได้คนหนึ่ง นับว่าได้กุศลมหาศาล ภรรยาท่านได้ขอนำศพไปสวด ๗ วัน แล้วคืนให้โรงพยาบาลไป

ศพของผู้เขียนบริจาคให้คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ญาติไม่ต้องจัดพิธีสวดหรือเผาเอง เรียนเสร็จแล้วก็ให้นักเรียนแพทย์ นั้นแหละจัดการเผาศพไปให้สิ้นซาก ไม่ต้องมาเหนียวและหมดเปลืองกับการจัดพิธีเผาศพ

ธรรมเนียมอะไร ๆ ที่หมดเปลืองนั้น ควรจะเปลี่ยนแปลงกันเสียบ้าง พวงหรีดราคาหลายร้อยหลายพันควรเปลี่ยนเป็นเงินตั้งมูลนิธิไว้ช่วยในเรื่อง จำเป็นต่าง ๆ ของบ้านเมือง หรือรวมตั้งเป็นสินอุปการะที่มหาวิทยาลัย-วิทยาลัยในนามของผู้ตาย ใช้ดอกผลเป็นค่าเล่าเรียน ค่ายาสำหรับพระ หรือสามเณรของวัดที่เราอยากอุปการะก็ได้ ทำบุญเลี้ยงพระวันครบวันตาย หรือทำบุญวันเกิดของลูกหลาน ก็นำเงินไปสมทบอุทิศกุศลไปให้ผู้ตาย ผลที่ได้แน่คือ ผู้อุทิศมีจิตใจดีขึ้นด้วยการได้แสดงกตัญญูตเวทีตา

ถ้าจะทำศพอย่างประหยัดก็ทำได้ โดยเริ่มด้วยใช้โลงไม้ธรรมดา ๆ ทาสีขาว ดอกไม้หน้าหีบศพใช้ดอกไม้ประดิษฐ์ แซมใบจริง ถ้าจะสวดถึง ๗ วันก็เปลี่ยนใบไม้ที่ใช้แซมสักสองครั้งก็พอ ส่วนดอกไม้แต่งเมรุนั้น ถ้าจะใช้ไม้กระถางมาวางตกแต่งก็สวยงามดี งดการเลี้ยงอาหารผู้มาฟังสวด ซึ่งกินอึดหนำมาจากบ้านแล้ว แจกน้ำให้ดื่มแทนน้ำหวานก็ได้ เพราะความจริงคนหิวน้ำต้องการน้ำเปล่า ไม่ใช่ น้ำหวาน การดมน้ำปานะ มะตูม มะขาม น้ำขิง ฯลฯ ก็ไม่ใช่เรื่องยากและถูกกว่าน้ำขวด ซึ่งแสนจะแพง บางคนก็ จิบนิดเดียวแล้ววาง สั่งมาเลี้ยง ๔ ลัง ที่ได้ดื่มจริงอาจเพียงล้งเดียว ถ้าความจริงอย่างนี้เจ้าภาพยังไม่เกิดความเสียดาย ก็ช่วยไม่ได้

เมื่อพระให้ศีล คนที่ไปในงานสวดศพเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ควรรับศีล และไม่ควรคุยกัน ออกเสียงแข่งกับเสียงพระ ที่โบราณสอนว่าพูดขณะที่ พระเทศน์ พระสวด หูจะหนวก ก็ไม่กลัวกันแล้ว

การสวดหน้าศพนั้นเป็นการเตือนผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่ให้ตั้งอยู่ในความประมาท ทุกคนต้องตาย ฉะนั้นควรจะเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อความตาย ทำความดีไว้จะได้นึกถึงเมื่อตนเองใกล้จะดับจิต จะได้ไปผุดไปเกิดในที่ดี แต่ถ้าพระสวดเป็นภาษาบาลีตลอดก็มักไม่มีใครรู้เรื่อง ท่านปัญญานันทะภิกขุเทศน์เมื่อวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๓๑ ว่าการสวดหน้าศพไม่ใช่ธรรมเนียมแต่ครั้งพุทธกาล ดังนั้นในงานศพ ถ้าจัดให้มีเทศนาเพื่อเผยแพร่พระธรรมให้คนที่มางานศพฟังจะดีกว่า เพราะเขาจะรับได้มากบ้าง น้อยบ้าง ก็ยังดีกว่าฟังอะไรที่ไม่รู้ความหมายเลย

การนิมนต์พระให้มาเทศน์นั้นก็ไม่ต้องนิมนต์เจ้าอาวาสเสมอไป จะเป็นพระสงฆ์รูปใดในวัดก็ได้ ท่านจะได้มีโอกาสใช้ความรู้ของท่านบ้าง ของถวายกัณฑ์เทศน์ควรจะเป็นของใช้ที่สิ้นเปลือง ซึ่งพระก็จำเป็นต้องใช้ เช่น ไม้กวาด ไม้เช็ดหยากไย่ แปรงทองเหลือง ไม้ถูพื้น เครื่องทำความสะอาดทั้งหลายจำเป็นมากสำหรับวัด เพราะความสะอาดรอบ ๆ บริเวณวัดที่เราเข้าไปนั้นให้บรรยากาศที่ดีแก่ผู้เข้าวัด

อาหารที่เลี้ยงพระเพลในวันเผาศพ ส่วนใหญ่มักจะประหยัดไม่สำเร็จ เจ้าภาพเตรียมพร้อมแล้ว เพื่อนฝูงยังนำมาอีก เพราะฉะนั้นการเลี้ยงพระเพล ก็จบลงด้วยยกอาหารใส่อาหารในถุงพลาสติกแจกกันกลับบ้าน ความจริงควรบอกกันล่วงหน้าว่าใครจะทำกับข้าวอะไรมาช่วยเลี้ยงพระ

การพิมพ์หนังสือแจกงานศพบางงานหมดเงินเป็นแสน ๆ เรื่องการเขียนไว้อาลัยนั้น เจ้าคุณอนุমানราชธนท่านเขียนสั่งห้ามไว้ แต่ความจริงถ้าเขียนดี ๆ ก็อ่านสนุกแล้วได้รู้เรื่องเก่า ๆ หรือเรื่องเกี่ยวกับผู้ตาย แต่ถ้าบุตรหรือธิดาผู้ตายไปขอเพื่อนร่วมชั้นทุกคนของบิดามารดามาเขียนให้ผู้อ่านก็จะได้อ่านเรื่องซ้ำ ๆ แต่ก็ไม่เป็นไรนัก เพราะเมื่อพบว่าข้าผู้อ่านก็เลิกอ่านไปเอง แต่ค่ากระดาษค่าพิมพ์นี่ซิ ต้องเสียไปโดยไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรให้ผู้แทนชั้นเรียนของผู้ตายเขียน แล้วลงชื่อคนร่วมชั้นทั้งหมดไว้



บางคนสั่งไว้ว่าเผาแล้วไม่ต้องเก็บกระดูก ซึ่งก็ลดความยุ่งยาก ประหยัดเงิน และเวลาไปได้อีกมาก

อย่างไรก็ตาม ค่าโลง ค่าพระสวด ติดกัณฑ์เทศน์ ค่าเลี้ยงพระ ค่าเช่าศาลาตั้งศพและเมรุเผา ค่าเลี้ยงคนไปในงานศพ ดอกไม้แต่งเมรุวันเผามีตั้งแต่ราคาหลายพันจนถึงหลายหมื่นบาท และรวมกันแล้วก็ยังเป็นเงินไม่น้อย

เมื่อพูดถึงการตายอย่างประหยัดไปแล้ว ผู้เขียนจะชี้ให้เห็นว่าทำศพอย่างสุรุ่ยสุร่ายนั้นเขาทำกันอย่างไร

คำกล่าวที่ว่า “คนตาย ขายเป็น” นั้น บ่งชี้ให้เห็นว่า ประเพณีการตายนั้น ซับซ้อนและสิ้นเปลืองทั้งเวลา เงินทอง และพลังงาน ถ้าไม่เชื่อดูลองอ่านต่อไปนี้ว่า เขาทำอะไรกันบ้าง

สมมุติว่าผู้ตายเสียชีวิตที่โรงพยาบาล ถ้ามีเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายอยู่ที่นั่นพร้อม ก็จะมีการทำความสะอาดร่างกาย นวดยากันเฒ่า (ฟอร์มาลิน) สวมเสื้อผ้าให้ ต่อจากนั้นก็นำศพไปฝากไว้ที่ห้องเย็นหรือโรงเก็บศพของโรงพยาบาล แล้วนำไปรับรองการตายที่โรงพยาบาลออกให้ไปแจ้งที่สำนักงานเขตที่โรงพยาบาลนั้นตั้งอยู่ เพื่อขอใบมรณบัตรที่จะใช้แจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานเขตที่ผู้ตายอยู่ จะได้ประทับ “ตาย” ในทะเบียนบ้าน ถ้าตายที่บ้านก็ต้องให้แพทย์มาพิสูจน์ว่าตายจริง และตายจากสาเหตุใด และขอใบรับรองไปดำเนินเรื่องเช่นเดียวกัน

ถ้าผู้ตายเป็นข้าราชการสัญญาบัตร จะขอพระราชทานน้ำหลวงอาบศพก็ได้ ทายาทต้องจัดดอกไม้ ธูปเทียนแพไปถวายบังคมลาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่สำนักพระราชวัง (เข้าทางประตูวิเศษไชยศรี) แจ้งการตายให้เจ้าหน้าที่บันทึกไว้ ในตอนเผาถ้าต้องการ “ไฟหลวง” ก็ต้องไปแจ้งขอพระราชทานอีกครั้ง

การแจ้งข่าวตายให้ญาติและเพื่อนสนิททราบก็ไกลาหลมิใช่น้อย โดยหลายคนหนึ่งรู้อย่างนี้ก็มักจะบอกคนอื่น ๆ ต่อกัน หรือแจ้งลงหนังสือพิมพ์

หรือออกอากาศทางวิทยุ ถ้าผู้ตายอยู่ในโรงพยาบาลก็แจ้งให้รถของวัดรับศพไปทำพิธีรดน้ำศพที่วัด

เมื่อศพถึงวัดแล้วจะมีพิธีรดน้ำศพ แล้วเจ้าหน้าที่บรรจุศพแล้วก็ตั้งศพและจัดแต่งดอกไม้หน้าหีบศพ เครื่องตกแต่งหีบศพ เช่น ผ้าคลุมหีบหรือดอกไม้ ถ้าผู้ตายเป็นข้าราชการ จะต้องนำเหรียญตรา เครื่องยศต่างๆมาจัดตั้งที่หน้าหีบศพในระหว่างการสวด หลังจากเผาศพหรือพระราชทานเพลิงแล้วต้องนำเหรียญตราเหล่านั้นไปคืนที่กระทรวงเจ้าสังกัด

ถ้าผู้ตายไม่มีรูปขนาดที่ตั้งหน้าศพ เจ้าภาพก็ต้องไปจัดการขยายรูปผู้ตาย ลูกหลานผู้ตายที่ไม่มีเสื้อผ้าม้าสำหรับไว้ทุกข์ก็ต้องรับย้อมเสื้อผ้าซื้อผ้าตัดเสื้อ หรือไม่ก็หาเสื้อสำเร็จรูปมาใช้

เมรุเผาศพมีน้อย ฉะนั้นวันที่นำศพเข้าวัดจะต้องตัดสินใจว่าจะเผาวันไหน แล้วไปจองเมรุที่สำนักงานของวัดเป็นการด่วน หลังจากนั้นเตรียมของชำร่วยแจกวันเผา ซึ่งทำกันเป็นประเพณี ถ้าเป็นหนังสือที่มีคำไว้อาลัยจากหลาย ๆ คน ก็แน่นอนที่ผู้จัดพิมพ์ต้องออกไปติดต่อขอบทความซึ่งเวลาพิมพ์หากพิสูจน์อักษรไม่เรียบร้อยอาจทำให้เกิดความหมายและทำให้คนเขียนไม่พอใจเป็นปัญหาตามมาภายหลังได้

เจ้าภาพต้องตั้งศพอีกครั้งก่อนวันเผา จัดสวดกลางคืน รุ่งขึ้นก็เตรียมเลี้ยงพระ มีเทศน์บังสุกุล บางรายผู้ตายมีฐานะดี มีสวดแจ้งพระ ๑๐๐ รูป เลี้ยงเพลพร้อมทั้งถวายของและปัจจัย (เงิน) ของเชิงบาตรที่ถวายพระ รวมเครื่องใช้จีปาณะของพระหรือของที่คนตายชอบ

เจ้าภาพที่ต้องการทำให้เต็มที่กว่านี้จะมีพิณพาทย์ประโคมระหว่างเวลาก่อนเผาประมาณ ๓๐ นาที แถมด้วยโขนหน้าเมรุ โดยมากมักจะเป็นโขนตอนนางเบญจกายแปลง ราคาจะมีตั้งแต่ ๕,๐๐๐ บาทขึ้นไป ถ้าไปแสดงในต่างจังหวัดต้องให้ค่าเดินทาง ค่ารับรองอีกต่างหาก

การตกแต่งดอกไม้รอบเมรุและที่เชิงตะกอนเป็นรายจ่ายจำนวนมาก บางรายนับพัน บางรายนับหมื่น เจ้าภาพต้องคอยต้อนรับแขกที่มาเผา เมื่อเผาหลอกและเผาจริงแล้ว เข้าวันรุ่งขึ้นก็ไปทำพิธีเก็บอัฐิ บังสุกุลอัฐิ ถวายสังฆทานพระหรือทำสามหาบ เก็บกระดูกและเผ้าอังคารที่ไม่ต้องการ ไปลอยน้ำ ต้องหาวันนัดกันไปลอยอังคาร ถ้ามีวัดบรรพบุรุษสร้างไว้ก็ต้อง บรรจุกะดุกในเจดีย์ ซึ่งจะต้องไปหาร้านสลักชื่อผู้ตายบนหินอ่อน เพื่อฝังไว้ตรงที่บรรจุกะดุก

การเผาศพอย่างตำน้ำพริกละลายแม่น้ำเช่นที่ยกมานี้ยังมีอยู่มาก ในต่างจังหวัด รายหนึ่งเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า “อาจารย์ครับ เผาพ่อผม หมดเงินไปแปดหมื่น ไม่ได้อะไรเลย ผลงานที่ยังเหลืออยู่ก็มีเจดีย์ในวัด ที่บูรณะไว้เพื่อบรรจุอัฐิของพ่อเท่านั้น อาผมสั่งว่าถ้าอาตายให้เอาศพมา เผากรุงเทพฯ” เงิน ๘ หมื่น เมื่อ ๒๐ กว่าปีมาแล้วนั้นมากโข แยกที่ไป งานศพจะได้รับเลี้ยงอาหารอย่างไม้อื่น บางรายถ้าจะพูดว่ากินครึ่งทั้งครึ่ง ก็คงไม่ผิด ลูกชายบวชหน้าไฟให้พ่อ ๖-๗ วัน เสียค่าบวชอย่างเต็มที่ แต่โอกาสที่จะได้ “เรียน” ควบคู่ไปกับการบวชนั้นไม่มี เพราะลาราชการ ได้แค่นั้น ที่เปลืองที่สุดเห็นจะเป็นค่าเมรุที่ก่อ ๓-๔ ชั้นด้วยไม้ฉลุ มีบันได ให้คนป็นขึ้นไปวางดอกไม้จันทน์ได้โล่ง เสรีพิธีก็ต้องรื้อ ถ้าคนขึ้นไปเผาหลอก ตกลงมาคงจะเกิดโศกนาฏกรรมแน่นอน อาจจะต้องทำศพเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ บางจังหวัด มีเมรุเคลื่อนที่ให้เช่า ราคาก็ไม่ค่อย ใช่ว่าแล้วก็ต้องรื้อเอาไปส่งคืน

ถ้าผู้ตายต้องการประหยัดตัดความวุ่นวายการเสียเวลาและเงิน ก่อนตายจะต้องทำพินัยกรรม* ไว้ โดยระบุทรัพย์สินที่มีว่า จะยกอะไรให้ใครบ้าง ถ้าผู้ตายไม่ได้ทำพินัยกรรมไว้ คนใดคนหนึ่งที่มีสิทธิได้รับมรดก* ต้องยื่นคำร้องขอให้ศาลแต่งตั้งตนให้เป็นผู้จัดการมรดก เมื่อต้องการโอนหรือขายทรัพย์สินจะต้องเตรียมทะเบียนบ้าน ใบมรณบัตร ใบแต่งตั้งจากศาลเป็นผู้จัดการมรดก ฯลฯ ไปแสดงด้วยทุกแห่งและทุกครั้งที่ติดต่อเรื่อง ซึ่งทำให้วุ่นวายเสียเวลาและเงินทองโดยใช่เหตุ



* พินัยกรรมมีหลายแบบ เช่น

๑. เขียนเอง เก็บไว้เอง
๒. เขียนที่อำเภอและเก็บไว้ที่อำเภอ
๓. เขียนโดยทนายมีพยานเซ็นรับรอง ๒ คน

* โดยมีผู้เซ็นรับรอง





การประหยัดที่ไม่ประหยัด



การประหยัด คือ การตัดสินใจกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด แต่ให้ได้ผลมากที่สุด หากใช้ทรัพยากรน้อย แต่มีผลเสียตามมา ก็เรียกว่า ไม่ประหยัด ฉะนั้นผู้เขียนจึงเห็นว่า ควรจะได้บอกกล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย ว่าทำอะไรจึงเป็นการ “เสียน้อยเสียยาก เสียมากเสียง่าย” คือ ไม่ประหยัดนั่นเอง

เรื่องกิน

ล้างผัก เมื่อล้างผักบางชนิดแล้วไม่แช่น้ำไว้นาน ๆ เพื่อให้สารตกค้างของยาฆ่าแมลงละลายออกมาในน้ำเพราะอยากจะทำให้เสร็จ ๆ ไป และเสียดายน้ำหรือเข้าใจผิดว่า วิตามินเอในผักซึ่งละลายในน้ำมันจะสลายหมด ดังนั้นเมื่อกินแล้วก็สะสมสารเคมีที่เป็นโทษไว้ในร่างกายของตน

คนที่กินกับน้อย กินข้าวมากเป็นนิสัย ร่างกายขาดอาหารเป็นเวลานาน ก็จะมีโรคโภชนาการ มักเจ็บป่วยบ่อย หรือกินอาหารที่จำเป็นน้อย ขณะตั้งครรภ์ ลูกออกมาสมองก็จะไม่เจริญเติบโตตามควร ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถแก้ไขได้

การรีบเคี้ยวอาหาร เพื่อให้อิ่มเร็วและเหลือเวลาไว้มาก ๆ ทำให้กระเพาะต้องทำงานหนัก และร่างกายก็จะไม่สามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่

กินอาหารที่เหลือจนหมด เพราะเสียดายที่จะทิ้ง ผลก็คือ กินเกินความต้องการของร่างกาย อาจนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บ ควรประมาณให้พอดีว่าจะกินได้สักเท่าไร แล้วก็ตักมาเท่านั้น ไม่พอกินก็เติมได้ ถ้าคนอื่นตักมาให้มาก ก็แบ่งออกเสียก่อนลงมือกิน

อาหารบางอย่างเก็บแล้วเสื่อมคุณค่า หรืออยู่ในสภาพกินไม่ได้ ยายแก่คนหนึ่งวางมะม่วงผึ่งไว้ให้สุก ผลไหนมีจุดเน่าที่หัวก็กินก่อน เพราะความเสียดายจึงต้องกินแต่มะม่วงเน่าจนมะม่วงหมดกอง

อาหารสุกแล้วเก็บไว้ในตู้เย็นนานจนเสีย หรือรู้อยู่แก่ใจว่าเสียแล้วก็ยังเสียดาย นึกว่าเก็บไว้ก่อนอาจจะยังกินได้ ก็เก็บต่อ จนวันดีคืนดีก็ต้องหยิบออกมาทิ้ง บางอย่างจะอุ่นเสียดายไฟนไฟ กินเข้าไปท้องร่วงเดือดร้อนถึงต้องเข้าโรงพยาบาลให้น้ำเกลือ เมื่อโรงพยาบาลของรัฐไม่มีที่ก็ต้องเข้าโรงพยาบาลเอกชน ซึ่งต้องเก็บค่ารักษาให้คุ้มทุนที่ลงไป ก็แฉะแฉ่งไม่ใช่ย่อย



การทำงานอย่างรีบร้อน

การรีบทำงานเพื่อให้เสร็จเร็วและให้มีเวลาเหลือมักจะมีผลเสีย คือ เสียเวลามากขึ้น เช่น รีบออกจากบ้านไม่สำรวจตรวจดูว่ามีสิ่งที่จะต้องนำไป ครบหรือยัง มีหลายอย่างที่ไปหาเอาข้างหนาก็ไม่ได้ เช่น รีบไปโรงพยาบาล หรือศูนย์สาธารณสุข ไม่ได้นำบัตรประจำตัวผู้ป่วยไปด้วย ทำให้เขาหาแฟ้ม เรื่องของตนไม่ได้ ต้องกลับบ้านไปเอาบัตร เสียเวลา เสียค่ารถ กลับไป อีกทีเป็นคนสุดท้ายในแถว หมดเวลา เลยไม่ได้พบแพทย์ในวันนั้น

ซักผ้าอย่างรีบร้อน ทำให้มีผงซักฟอกเหลือติดอยู่ในผ้า เมื่อนำมาสวม ก็สัมผัสกับร่างกาย อาจเกิดผด ผื่น คัน โดยเฉพาะผู้ที่แพ้ หรือขณะที่ ซักผ้าเปิดน้ำใสอย่างไม่ยอมเสียเวลาลูกไปปิด เปิดจนน้ำล้นแล้วล้นอีก

รีดผ้าที่เปียกมาก ใจร้อนอยากให้แห้งเร็วจึงเปิดไฟแรงเต็มที่ แล้ว ไม่หรีไฟเพราะลืม ถ้าผ้านั้นทำด้วยใยสังเคราะห์ เนื้อผ้าก็อาจไหม้ตามรอย เตารีดบางที่เป็นเสื้อไหม้เย็บก็ต้องเลื่อนฐานะจากเสื้อมาเป็นผ้าเช็ดเรือน

เรื่องรีบร้อนเพราะจะทำอะไรอีกอย่างให้ทันเวลา จึงใช้ของแล้ว ไม่ทำความสะอาดและเก็บเข้าที่ เมื่อจะใช้อีกครั้งก็เดินหาทั่วบริเวณบ้าน อย่างว่าแต่คนอื่นจะไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน ตนเองก็ลืมว่าวางทิ้งไว้ตรงไหนด้วย ผลคือ คนทั้งบ้าน “หัวเสีย”

มิดและของมิดมคม เมื่อใช้แล้วไม่ล้างและเช็ดให้แห้งนั้นก็เป้นสนิม เสียความคม ไม่ช้าไม่นานก็ต้องทิ้งไปต้องเสียเงิน เสียเวลาซื้อหามาใหม่



ชีวิตที่ขาดระเบียบวินัยเป็นชีวิตที่ไม่ประหยัดเป็นอย่างยิ่ง

คนที่จอดรถตามถนนไม่ถูกที่ เพราะคิดว่าจะประหยัดเวลาในการวนหาที่จอดให้ถูกที่ ในบางประเทศ รัฐใช้วิธีลงโทษโดยทุบกระเจี๊ยบให้แตก ซึ่งแก้ปัญหาคนมักง่ายได้ และทำให้คนอื่นกลัว ก็ไม่กล้าทำผิด

คนก่อสร้างคอนกรีตมีเนียมสูง ๆ เททรายลงมาจากชั้นบนทรายปลิวไปยังทุกบ้านในบริเวณใกล้เคียง ประหยัดแบบนี้เป็นการลดรอนเสริมภาพของคนอื่นที่จะอยู่อย่างปกติในบ้านของเขา น่าจะเป็นเรื่องที่ต้องให้บ้านเมืองลงโทษ

บางคนรีบร้อนเวลาขับรถตามถนน ชนคนหรือชนรถคันอื่น ทำให้ไปต่อไม่ได้ และเดือดร้อนถึงตำรวจ มีคนคนหนึ่งรีบไปประชุมบึงจนรถคว่ำเสียหายทั้งคัน ผลคือ เข้าประชุมก็ไม่ได้เข้า เสียทรัพย์สิน แต่ยังเคราะห์ดีที่ตนเองคลานออกมาได้โดยไม่บาดเจ็บ

คนที่ขับรถรีบร้อนเพื่อประหยัดเวลาเดินทางนั้นไม่ว่าจะตั้งใจไปที่ไหน ก็จะได้ไป เว้นแต่จะไปที่โรงพัก โรงพยาบาล และวัดแทน

การประหยัดคำพูด

บางคนพูดสั้นเป็นนิสัย ไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง คนฟังก็ประหยัดคำพูด ไม่ซักถาม ก็ทำให้การงานเสียได้ คนกลุ่มหนึ่งนัดพบกัน “วันเสาร์ที่ ๒” ของเดือน เพี้ยนเดือนนั้นวันที่ ๒ เป็นวันเสาร์ คนก็ไปตามนัด ที่จริงผู้นัดหมายความถึงวันเสาร์ของสัปดาห์ที่สองของเดือน ซึ่งถ้าเสียเวลาดูวันที่แล้วบอกวันที่ของวันนัด ก็จะไม่มีความผิดพลาดเกิดขึ้น

คนกลุ่มที่ประหยัดคำพูดซึ่งจำเป็นต้องพูดถ้าพูดไม่ชัดเจนแล้วจะเสียหายที่สุด เห็นจะเป็นพวกครู เด็กหญิงคนหนึ่งบอกนายจ้างว่า “คุณคะหนูเพิ่งจะรู้เมื่อมาอยู่กับคุณนี่เองแหละว่า ผักใบเขียวคืออะไร เมื่ออยู่โรงเรียนครูบอกว่าผักใบเขียว ๆ หนูก็ไม่รู้ว่าอะไร” พิธี่ ! จะอธิบายต่อว่า

เช่น ผักคะน้า ผักตำลึง ผักบุ้งจีน ผักกวางตุ้ง ฯลฯ เท่านั้นก็ไม่เห็นจะเสีย เวลาสักเท่าไรเลย หรือถ้าไม่ยากอธิบายเพิ่มก็เก็บตัวอย่างมาให้ดู เรื่องที่สอนก็จะแจ่มแจ้ง

ครูโรงเรียนประถมศึกษาโรงเรียนหนึ่งในชนบทภาคใต้ นั่งอยู่ที่โต๊ะครูหน้าชั้นเรียน ผู้เขียนถามว่าสอนอะไร เขาบอกว่าสอนคัดไทย เมื่อครูนั่งเฉย ๆ “วิชาคัดไทย” ก็เลยกลายเป็นวิชา “ลอก” ก็บอกเธอว่า “คัดไทยก็เดินดูและบอกวิธีเขียนหรือคัดที่ถูกต้องกับเด็กได้ ดูว่าเด็กจับดินสอปากกาถูกไหม เขียนถูกหรือผิดวิธี คือตั้งต้นจากทางไปหัวแทนที่จากหัวไปหาง ตัวหนังสือใช้หน้าหรือเปล่า นั่งก้มมากจนหน้าใกล้กระดาษหรือเปล่า ฯลฯ” การประหยัดคำพูดอย่างนี้ เป็นเรื่องที่ครูไม่ควรทำ

ทุกวันนี้มีคนหลายคนลายมือเป็น “ไก่เขี่ย” เขี่ยไปให้คนอื่นอ่าน เป็นการไม่ประหยัดเวลาของคนอ่านเลย คงจะเนื่องมาจากสาเหตุครูสอนคัดไทย เขียนไทย ประหยัดคำพูด

ครูระดับอุดมศึกษาคนหนึ่งมาดูผู้เขียนตรวจงานแล้วร้องว่า “ไอ้โฮ อาจารย์แก่ทุกแห่ง ไม่ไหว” “อ้าว แล้วคุณทำอะไร” ผู้เขียนถาม “ผมก็ขีดเส้นใต้ที่ผิด” “แล้วเจ้าของเขาจะรู้ว่าที่ภู่นั้นคืออะไรได้อย่างไร?” คำถามสุดท้ายนี้ไม่มีคำตอบ

ผู้บริหารการศึกษาเคยคิดบ้างหรือไม่ว่า การสูญเปล่าทางการศึกษานั้น มีอะไรบ้าง เกิดขึ้นที่ไหน และอย่างไร

พฤติกรรมอย่างนี้เป็นการสูญเปล่าทางการศึกษาหรือไม่

- ให้นักเรียนบอกเพื่อน ๆ ให้จดงาน ตัวครูอยู่นอกห้อง หรือยืนคุยกับเพื่อนครูที่ประตูห้องที่ตนกำลังสอน
- ไม่ถามให้นักเรียนตอบหรือถ้านักเรียนตอบผิดแล้วไม่แก้ไขถูกต้อง
- เวลาสอนบางเรื่องมีของจริงให้ดูได้ แต่ครูก็ไม่ใช้ของจริงที่หาได้ง่าย ๆ นั้น ให้เกิดประโยชน์ มีเรื่องตลกเรื่องหนึ่ง คือ ในโรงเรียนประถม



ศึกษาแห่งหนึ่งมีการสอนนักเรียนเรื่อง ทานา แต่ไม่ได้ให้นักเรียนดูนา ทั้งที่นาจริง ซึ่งเป็นอุปกรณ์การสอนอย่างดี ก็มีอยู่ข้างโรงเรียนนั่นเอง ผู้เชี่ยวชาญขององค์การยูเนสโก (UNESCO) ซึ่งเป็นที่ปรึกษาโครงการนั้น ต้องมาแนะนำให้พาเด็กออกไปดูนาข้าว ซึ่งกำลังออกรวงอยู่ข้างโรงเรียน ครูผู้นี้คงไม่เคยได้ยินคำสอนของขงจื้อ ที่ว่า

ฉันทัง

ฉันทิม

ฉันทู

ฉันทำได้

ฉันทำ

ฉันทำใจ

การประปา การไฟฟ้า และเจ้าหน้าที่ทำถนนของหน่วยงานรัฐบาล ติดต่อกันวางแผนร่วมกัน แต่เวลาทำต่างคนต่างทำ ทำถนนเสร็จก็มีคนมา ขุดถนน ท่อประปา ประปาขุดและกลบเสร็จแล้ว ก็มีเจ้าหน้าที่ไฟฟ้ามาขุด ตัดเสาไฟฟ้า ผู้ที่เสียหายคือคนที่ต้องขับรถผ่านถนนนั้น หรือพวกเราทุกคน ที่เสียภาษีนั่นเอง

เรื่องไปติดต่อประสานงานกัน ต่างคนต่างทำนี้ ผู้เขียนก็มีเรื่อง ขำขันเล่าให้ฟัง คือ ผู้อำนวยการของยูเอสเอ (USAID) สมัยหนึ่งนานมาแล้ว ไปแนะนำอธิบดีกรมต่าง ๆ ของกระทรวงศึกษาธิการ ให้พูดกันมาก ๆ หน่อย ทั้งที่คนไทยก็ไปเรียนเรื่องบริหารงานมาจากต่างประเทศเรื่องอย่างนี้ ไม่โทษการประหยัลดคำพูดหรือขี้เกียจพูดแล้วจะให้โทษอะไร

การประหยัดความคิด

คนทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะพวกที่ไม่ใช่ “ผู้มีใจสูง” (มุนัสโล) มักชอบ คิดเรื่องวุ่นวายต่าง ๆ ที่ไม่ดีแก่ตน เช่น “มาว่าฉัน ไม่ได้ซี จะปล่อยให้มา ว่าข้างเดียวไม่ได้ ต้องเล่นงานมันต่อหน้าธารกำนัล ฯลฯ” แต่เรื่องดี ๆ ที่จะต้องคิดมักไม่ชอบคิด บางครั้งเกิดความไว้วางใจในเครื่องกลไกมากเกินไป เช่น ไว้วางใจเครื่องคิดเลข คนกดกดผิดที่ ตัวเลขก็ออกมาผิด เรื่องจริงนี้

เกิดขึ้นกับตัวผู้เขียนเอง ขณะที่เรียนอยู่สหรัฐอเมริกา วันหนึ่งไปซื้ออาหารสองสามอย่างที่ “ร้านบิ๊กแบร์” เวลาเขาคิดเงินก็ส่งเงินให้โดยไม่คิดจ่ายไป ๔ เหรียญกว่า ไปถึงบ้านหยิบของออกจากถุงจึงผิดสังเกตว่าทำไมราคาจึงมาก ปรีक्षाเพื่อนชาวอเมริกันที่เรียนคหกรรมฯ ด้วยกัน เขาบอกว่าคนกดเครื่องคิดเงิน คงกดตัวเลขผิด ยังเคราะห์ดีที่เมื่อกลับไปเอากะดาษใบเสร็จให้เขาดูเขาก็คืนเงินให้ ถ้าเป็นเมืองไทยคงจะเสียเงินเปล่าแน่ ๆ

เรื่องไม่คิดที่นำความเสียหายมาให้มากคือ การเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟต์ เพราะคนตักอาหารไปกินมักไม่เกรงใจเจ้าภาพ คิดง่าย ๆ แต่ว่าจะกินให้คุ้มค่าของขวัญที่ตนให้ไป อาหารทุกอย่างนำกินไปหมด อาหารบางอย่างขึ้นใหญ่เกินที่จะกินหมดจะแบ่งครึ่งขึ้นก่อนตักก็กลัวเสียเวลานอกจากนั้นยังตักเอาไปฝากเพื่อน คนตักอาหารกองสุมเต็มจาน ดูไม่น่ากินหรือไม่น่าจะกินหมด กินไปได้สักเล็กน้อยก็อึด ผลก็คือ ทั้งอาหารที่เหลือและคนมาทีหลังไม่มีอาหารกิน เจ้าภาพต้องสั่งอาหารเพิ่ม ถ้าสั่งเพิ่มไม่ได้คนไปทีหลังก็อด เจ้าภาพก็ถูกตำหนิว่า จะเลี้ยงทั้งที่ไม่มีอาหารให้พอกินเรียกว่า “คนเห็นแก่ตัว” น่าสะกิดใจคนหนึ่งของผู้เขียนมักพูดสุภาพิต “วัวเห็นแก่หญ้า ช้างเห็นแก่กินแก่นอน” บ่อยมาก ทำให้รู้สึกว้า บัจจุบันเรามี “ผู้ดี” น้อยลงไปทุกวัน

ตราบใดที่เรายังไม่พยายามคิดหาเหตุผล คิดล่วงหน้า คิดวางแผน ฯลฯ โดยเฉพาะคิดถึงประโยชน์ส่วนรวม ประชาธิปไตยในบ้านเมืองเราก็ตะยังไม่มี “สมบูรณ์” อย่างแท้จริง แม้จะมีรัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายสูงสุดในการปกครองประเทศระบอบประชาธิปไตยมาแล้ว ๗๐ ปี และมีจำนวนถึง ๑๖ ฉบับแล้วก็ตาม

การประหยัดแสง

เปิดไฟฟ้าทิ้งไว้ก็กลัวเสียเงิน ปิดไฟปล่อยให้บ้านมืด ขโมยอาจเข้ามาในบ้านได้สะดวก แสงสว่างทำให้ขโมยกลัวคนอื่นเห็นก็มักจะเกรง ๆ ที่จะเข้าไปขโมย

ถนนมืดแต่เป็นถนนที่มีรถแล่นในตอนกลางคืนมากแต่มืด ก็กลายเป็นถนนที่มีอุบัติเหตุมาก ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นก็มีความเสียหาย รถพัง คนตาย คนเจ็บ และเสียหายอีกอีกจำเริญ ดังนั้นการประหยัดแสงจึงต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาวะ

การประหยัดเสียง

ความจริงตัวอย่างเรื่องคนไทยไม่ประหยัดเสียงจนเกิดมลภาวะเสียงในปัจจุบันนั้นยกมาอ้างได้มากมาย เช่น สถานการณ์รถติด รถคันหลังรู้ว่าคันหน้าอย่างไรก็ไปไม่ได้แน่ ๆ แต่ก็ยังบีบแตรไล่ อีกตัวอย่างคือคินหนึ่งเป็นคินวันเฉลิมพระชนมพรรษา ผู้เขียนพักอยู่ที่เรือนรับรองของสถาบันราชภัฏแห่งหนึ่ง เขาจัดงานฉลองบริเวณสถานที่ข้าง ๆ เรือนรับรอง เสียงไมโครโฟนสืบทว่าตัวแข่งกันอีกทีก จนไม่รู้ว่าจะฟังอะไร เพราะฟังไม่ออก การจัดงานมหรสพแบบทำลายเยื่อหูเช่นนี้คงมีในประเทศไทยด้อยพัฒนาเท่านั้น ตัวอย่างที่แนกว่านั้นคือคนในโรงเรียนทั้งครูและเด็กตะโกนใส่ไมโครโฟนเสียงดัง กระจายไปร้อยหลังคาเรือน ทั้ง ๆ ที่มีจุดประสงค์เพื่อให้เด็กในโรงเรียนได้ยินเท่านั้น ดังนั้น “สมบัติผู้ดี” เป็นหนังสือที่ทุกคนควรมีไว้เพื่อประพฤติตามในทางที่ถูกต้องดีงาม จนหรือมันก็มีเป็นผู้ดีได้ มรรยาทผู้ดีกำลังถูกทำลายทุกหนทุกแห่ง พระกำลังเทศน์กำลังสวดศพ ก็มีคนคุยกันแข่งกับพระ ครูกำลังสอน นักเรียนก็คุยกัน เพื่อนที่อยากเรียนก็ไม่ต้องเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนำประชุม ครูก็คุยกัน แม้ที่ประชุมระดับชาติ เวลาที่ควรเงียบเป็นอย่างยิ่งก็มีเสียงเหมือนนกกระจอก

กำลังเข้างรัง บางคนก็พูดโทรศัพท์มือถือ การไม่มีวินัยไม่ประหยัดเสียง
ให้ถูกกาลเทศะอย่างนั้นหรือ คือผู้ที่เจริญแล้ว

การประหยัดเวลา

ก่อนไปตลาดไม่ดูตู้กับข้าว ตู้เย็น ตู้เก็บของแห้งในบ้านเสียก่อนว่า
มีอะไรบ้าง จะทำกับข้าวอะไรก็ยังไม่คิด มาคิดหลังจากกลับจากตลาด
ซึ่งก็อาจพบว่าขาดสิ่งสำคัญที่จะประกอบเป็นอาหารจานที่ต้องการ

ถ้าบ้านอยู่ใกล้ตลาดก็เสียเวลาไปตลาดใหม่อีกครั้ง ถ้าอยู่ไกลตลาด
ก็ทำกับข้าวจานที่จะทำไม่ได้

การไปตลาดอย่างประหยัด ควรจดไปด้วยว่าจะซื้ออะไรบ้าง ไม่ใช่
ไปเดินคิดในตลาด หรือไม่ก็เห็นหรือซื้ออะไรที่ชอบได้ถูกก็ซื้อไปทุกอย่าง
ซึ่งบางทีกินไม่ทันก็ต้องทิ้ง

ขอแนะนำว่าควรมีสมุดสักเล่มหนึ่ง ลงรายวันไปเลย ว่าวันหนึ่ง ๆ
เสียเวลาทำอะไรไปบ้างที่ไม่ควรเสีย



๑๓

การไม่ประหยัดและสาเหตุ



เมื่ออธิบายความหมายของการประหยัดในข้างต้นแล้ว ก็จะได้ อธิบายด้วยว่าที่เรียกว่าไม่ประหยัดนั้น ทำอย่างไร และอะไรเป็นสาเหตุ ให้ทำเช่นนั้น เพื่อว่าเมื่อรู้สาเหตุแล้ว จะได้แก้ที่สาเหตุให้ปัญหาเบาบาง หรือหมดไป

การซื้ออย่างไม่ประหยัด

คนไทยในสมัยปัจจุบัน นิยมการซื้อทั้งสินค้าและบริการ แม้จะต้องซื้อผ่อนส่ง ซึ่งหมายถึง การเสียดอกเบี้ยเพิ่มขึ้นจากราคาซื้อ อำนาจการซื้อของเงินเปลี่ยนไปมากในระยะเวลา ๖๐ ปีกว่าที่ผ่านมา เห็นได้จากตัวอย่างของเงิน ๒๐ บาท ในสมัยนี้ พ.ศ. ๒๕๑๕ ซื้อกล้วยเดี่ยวธรรมดา ๆ ได้หนึ่งชาม แต่ใน พ.ศ. ๒๔๘๐ และก่อนนั้น (ราว พ.ศ. ๒๔๘๘ และก่อนนั้น) ซื้อกล้วยเดี่ยวเครื่องปรุงมากกว่าสมัยนี้เพียงชามละ ๕ สตางค์ ๒๐ บาทซื้อได้ ๑๐๐ ชาม ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ปัจจุบันเราต้องเผชิญกับภาวะเงินเฟ้อและการหาเงินซึ่งหายากหรือฝืดด้วย

สาเหตุที่ทำให้คน “มีความประพฤติซื้ออย่างไม่ประหยัด” คือ

ค่านิยม นิยมใช้ของแพง ซึ่งมักสรุปเองว่า ของแพงทนทานกว่าของถูก มีความเชื่อว่าของที่ทำในต่างประเทศคุณภาพดีกว่าที่ทำในประเทศไทย ซึ่งไม่เป็นความจริงเสมอไป นอกจากนี้ยังคิดว่าการใช้ของแพงเป็นการแสดงความร่ำรวย ทำให้คนยกย่องนับหน้าถือตา ความนิยมเช่นนี้เขาจะบอกว่าใช้เงินของเขาซื้อ ไม่เดือดร้อนแก่ใครนั้นไม่ได้เพราะเป็นการนำเงินออกต่างประเทศทำให้ประเทศเสียดุลการค้าเพิ่มขึ้น

การลดและแถม ห้างสรรพสินค้ามีรายจ่ายสูง ถ้าขายไม่ออกก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ ฉะนั้นก็แข่งขันกันโดยวิธีลดสินค้าบ้าง แถมของบ้าง และจัดนาทิต้องคือช่วงเวลาขายพิเศษที่ผู้ซื้อซื้อของได้ถูกมาก ส่อให้คนซื้อมากขึ้น ความจริงการได้ราคาลด หรือได้ของแถม หากไม่มีความจำเป็นที่จะใช้ของนั้นก็ไม่ได้เกิดประโยชน์

การทำตามผู้อื่น การทำตามผู้อื่นนั้นง่ายดี เพราะไม่ต้องตัดสินใจเอง คนหนึ่งในกลุ่มไปซื้อผ้าตัดเสื้อมาอวดเพื่อนบอกว่าถูก เพื่อนก็ไปซื้อตาม ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ต้องการผ้าตัดเสื้อ บางทีเดิน ๆ ไปเห็นคนมุงซื้อของ ก็สรุปว่า

ของนั้นต้องดีและถูกแน่นอนถ้าเป็นของที่ตรงกับความต้องการที่จะบริโภค ก็ดีไป แต่ถ้าซื้อมาเก็บไว้เฉย ๆ ก็ไม่มีประโยชน์และเสียเงินโดยใช่เหตุ เพราะเงินจำนวนนั้นจะไปนอนแช่อยู่ในลิ้นชักหรือในตู้ ไม่ออกเงยเหมือนที่ ผากไว้ในธนาคาร (แม้จะได้ดอกเบี้ยน้อยลงทุกทีก็เถอะ)

ความชอบ บางทีของชอบไม่ใช่ของจำเป็น มีคนมากมายที่ซื้ออะไร ๆ เพราะชอบ เช่น ไปตลาดไปพบของชอบ ๓-๔ อย่าง ก็ซื้อทุกอย่างมาเก็บไว้ทำกิน แต่กว่าจะได้ทำ ของนั้นอาจจะเปลี่ยนสภาพจากดีมากเป็นไม่ใคร่ดี หรือถ้าใช้ไม่ทันก็อาจจะต้องทิ้งไปเลย

ความไม่รอบคอบ คือ ไม่ตรวจตราดูแลให้ทั่วถึง เช่น ก่อนจะกำหนดรายการอาหารให้ดูว่ามีอะไรอยู่แล้วบ้าง เวลาจะซื้อก็นึกเอาว่ามีหรือไม่มี อาจจะซื้อซ้ำจนใช้ไม่ทันต้องทิ้งไปอีก

การทำงานอย่างไม่ประหยัด

พฤติกรรมทำงานอย่างไม่ประหยัดมักเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้

การทำงานข้ามขั้นตอน งานทุกอย่างมีขั้นตอนการทำ ถ้าจะไม่ให้เกิดความเสียหายต้องทำตามลำดับขั้น ครูให้นักเรียนปรุลงและไขล็อก เครื่องแกง แต่ก่อนเอาลงครกไขล็อก ครูควรให้นักเรียนตรวจสอบเสียก่อนว่า ครบทุกอย่างหรือไม่ ถ้ามาบอกว่าไม่ครบเมื่อไขล็อกละเอียดแล้ว คนทำก็จะเบื่อและงานที่รีบร้อนก็จะเสร็จช้าออกไปอีก

ถ้าหุงข้าวข้ามขั้น คือ ไม่เก็บผงและกากในข้าว ก็จะต้องล้างข้าว หลายหน วิตามิน เกลือแร่ที่อยู่รอบเมล็ดข้าวก็จะหมดไป* ถ้าข้ามขั้น

* สมัยนี้ข้าวสารสะอาดขึ้นมาก ไม่ต้องเปลืองเวลาเก็บกากเก็บผง ถ้ามีบ้างใส่น้ำคนเร็ว ๆ ผงก็จะลอยขึ้นมาข้างบน เททิ้งได้

การตวงข้าว ตวงน้ำ ข้าวเมื่อหุงสุกแล้วดิบหรือเปียกแฉะ ก็ไม่รู้ว่าจะเพิ่มหรือลดปริมาณน้ำเท่าไรในการหุงครั้งต่อไป



การล้างจานที่ข้ามขั้นการกวาดเศษอาหารออกให้เกลี้ยงจาน จะทำให้น้ำล้างครั้งแรกสกปรกมาก เศษอาหารก็อยู่ในนั้น เมื่อทิ้งน้ำนี้ไป ถ้าไม่มีตะแกรงกรองที่ปากท่อ เศษอาหารก็ลงไป นานเข้าท่อนั้นก็ตัน

ในการซักเสื้อผ้า ถ้าข้ามขั้นการตรวจกระเป๋าสี้อย่างถี่ถ้วนเพื่อเอาผงหรือของที่ติดอยู่ออกเสียก่อน ผลเสียมีตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงใหญ่มาก เรื่องจริงที่เกิดขึ้นแล้วคือ ธนบัตรใบละร้อยในกระเป๋าสี้อยู่ยับเยิน ใบมีดโกนที่อยู่ในกระเป๋าสี้อยู่ถูกขยี้จนนิ้วมือคนซักเหวอะหวะเลือดไหล ไตรมกระดุมหรือก๊อบที่กำลังจะหลุดถ้าไม่ซ่อมก่อนซัก ก็คงหลุดและอาจจะหายไปกับน้ำที่ซักแล้วไหลลงท่อทิ้งไปได้

การขาดสามัญสำนึก นอกจากทำให้เสียเวลา ยังทำงานง่ายให้เป็นงานยาก เรื่องจริงที่เห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน คือ คนกวาดผง (ไม่ว่าในบ้านหรือถนน) แทนที่จะกวาดผงในบริเวณเดียวกันรวมเป็นกองแล้วโกยทิ้งทันที แต่กลับกวาดผง “เดิน” ทำให้ไม่มีเวลาไปพะวงกับผงที่จะต้องล้างออก

จากใต้ตู้ใต้โต๊ะ ฯลฯ และต้องรับฝุ่นจากผงกองใหญ่ ซึ่งเป็นธรรมดาที่จะ
ฟุ้งมากกว่าผงกองเล็ก



การจัดห้องอภิปราย โดยจัดดอกไม้ทรงสูงวางไว้ข้างหน้าคน
อภิปรายนั้น เป็นการทำให้คนฟังนั้นต้องการเห็นหน้าคนพูด
ความจริงการมีดอกไม้ในห้องอภิปรายนั้นเพื่อความสวยงาม ทำให้บรรยากาศ
ของห้องสดใส ดังนั้นจึงควรจัดดอกไม้ทรงเตี้ยยาว ๆ ห้อยด้านหน้า
หรือวางไว้ที่มุมโต๊ะ หรือวางบนโต๊ะที่เตี้ยกว่าโต๊ะอภิปรายที่อยู่ข้างหน้า
โต๊ะอภิปราย ซึ่งก็จะทำให้ห้องดูสดใสสวยงามขึ้นเช่นกัน

การจัดเลี้ยงอาหารจำนวนมากโดยประติษฐ์ประดอย จัดของว่าง
ลงจาน จานละ ๕-๖ ครั้ง ซึ่งกว่าจะจัดเสร็จแต่ละจาน คนคอยกินก็คงหิว
ตาลาย หรือการเสิร์ฟข้าวต้ม ที่ตักข้าวใส่ถ้วยแล้วเติมกุ้ง ไข่ ตั้งฉ่าย
กระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชี พริกไทย ทึลอย่างลงไป กว่าเสร็จ
ข้าวต้มก็เย็นหมดทุกถ้วย ถ้าผสมทุกอย่างลงในหม้อ ตั้งไฟรุม ๆ ไว้สำหรับ
แยกกันเอง ใครจะกินเมื่อไรก็มาตักโรยต้นหอม ผักชี พริกไทย คงกิน
ได้มากสนใจเจ้าของบ้าน

คนจัดเลี้ยงอาหาร ถ้าไม่ใช่สามัญสำนึกก็จะเหนื่อยและเสียเวลามาก เช่น เลี้ยงแบบกันเองวางอาหารไว้บนโต๊ะ แต่วางแก้วจืดใส่น้ำแข็งและน้ำไว้ให้แขก (ชนิดที่ควรใส่น้ำหวานเสิร์ฟงานศพ) ช่างไม่นึกเลยว่า คนกินข้าวเสิร์ฟนั้นเขาต้องการน้ำหนึ่งแก้วขนาดกลาง หรือบางคนอาจต้องการหลายแก้ว ควรวางเหยือกน้ำไว้ให้เขาช่วยตัวเอง ไม่ต้องวิ่งเสิร์ฟน้ำให้เหนื่อยเปล่า ๆ

อาหารที่ตักเดิมนั้นก่อนตักควรนึกถึงคนกิน ถ้าเขากินไปครึ่งค่อนห้องแล้วก็ไม่ต้องเติมมาก ถ้าเติมจนล้นข้ามไปให้ก็ต้องยกกลับมาเท่าเติม แต่กลายเป็นของเหลือกิน

เวลาเก็บโต๊ะ ควรเก็บทุกอย่างใส่ถาด เพื่อยกน้อยเที่ยว การเดินเก็บจานชามทีละสองสามใบ ทำให้เหนื่อยและเปลืองกำลังต้องเดินกลับไปมาหลายเที่ยว

การเลี้ยงอาหารพระชั้นผู้ใหญ่ซึ่งเป็นองค์ปาฐกเพียงรูปเดียว ด้วยอาหารจานใหญ่ ๆ ๔-๕ จาน เช่น ในหนึ่งจานมีปลาหูขนาดใหญ่ ๔-๕ ตัว มีน้ำพริกค่อนข้างเผ็ด ผักจานมหา ผักผัก และแกงเลียงใส่ไก่สดเตนเลสส์โบโต แทนที่จะตักใส่ถ้วยแบ่งแล้ววางไว้ชิดด้านขวามือให้ท่านตักฉันได้สะดวก เป็นการจัดอาหารโดยไม่ได้กะปริมาณที่พระจะฉันได้ เรื่องเหล่านี้ถ้าผู้จัดใช้สามัญสำนึกก็คงไม่เกิดขึ้น และถ้ามีประสบการณ์เคยกินอาหารแบบขันโตกในโรงแรมด้วยก็จะยิ่งดี คือ ได้รู้ว่าอาหาร ๔-๕ อย่างในถ้วยชามใบย่อม ๆ นั้น ยากที่จะกินให้เกลี้ยงได้ แต่ทั้งนั้นและทั้งนี้ผู้จัดต้องนึกว่าจะจัดปริมาณเท่าไรจึงจะพอเหมาะกับจำนวนผู้กิน

ขาดสำนึกในประโยชน์ส่วนรวม ในห้องน้ำผู้หญิง ผู้ล้างมือมักจะเปิดน้ำเต็มที่เพื่อให้มือเปียก แล้วก็ค่อย ๆ ละเมียดละไมฟอกสบู่ไปมา ในขณะที่ปล่อยน้ำให้ไหลลงท่อไป โดยไม่เสียดายน้ำ

เป็นไปได้อะไรที่เขาจะไม่รู้ว่าหน่วยงานของเขาต้องเสียค่าน้ำให้ การประปา ทุนการทำน้ำประปาก็สูง และเงินของหลวงซึ่งส่วนใหญ่เก็บภาษี มาจากราษฎรนั้น จำเป็นต้องนำไปใช้ในสิ่งที่จำเป็นอีกมากมาย และมี คนยากจนอีกหลายสิบหลายร้อยครอบครัวที่มีน้ำใช้ไม่พอ

ในทำนองเดียวกันเคยได้ยินคนที่เข้าไปอาบน้ำก่อนคนอื่น ตักน้ำ จากโอ่งรดตัว ๑๐ กว่าขันเพื่อให้ตัวเปียก เขาคงไม่ได้นึกถึงคนที่จะมา อาบทีหลังว่าจะมีน้ำอาบหรือไม่กระมัง

การไว้ใจผู้อื่น เราอาจจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้เป็นบางเรื่อง เท่านั้น บางเรื่องเราควรทำเอง เช่น จัดกระเป๋าเดินทางไปต่างประเทศ คนอื่นอาจช่วยเพียงนำของทุกอย่างที่ต้องเอาไปใช้มาวางกองไว้ให้ คนที่ จะเดินทางจะต้องจัดลงกระเป๋าเองจึงจะหยิบใช้ได้รวดเร็ว ถ้าไม่ทำเอง อาจมีเหตุเดือดร้อนเกิดขึ้นได้ดังเช่นเมื่อไปถึงปลายทางในต่างแดนต้องรีบ “วิ่ง” ไปหาซื้อของจำเป็นที่คนจัดลิ้มใส่กระเป๋าไปให้ ซึ่งทำความวุ่นวาย ให้เจ้าถิ่นที่รับรองโดยไม่จำเป็น

การกินอย่างไม่ประหยัด

คำสอนของสุนทรภู่ที่ไม่ให้ไปพิไรซื้อนั้น บอกให้เราเห็นว่า พฤติกรรมการกินอย่างไม่ ประหยัดนั้นมีมาช้านานแล้ว ถ้าคนไทยไม่ เห็นแก่กินคงไม่มีคำกล่าวที่ว่า “เรื่องกิน เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง ติดตะรางเรื่องเล็ก” เพราะเช่นนี้เรา จึงมีร้านอาหารทุกหัวระแหง และ ร้านที่เปิดตลอดวันตลอดคืนก็มีไม่น้อย



กินเหล้า ถ้าคนไทย ๖๐ กว่าล้านคน ทั้งข้าวสุกมีแอลกอฮอล์ ๕๐ เม็ด ต่อวัน ปีหนึ่งข้าวจะถูกทิ้ง = $๑๕๐ \times ๓๖๕ = ๕๔,๗๕๐$ เม็ดต่อคน พลเมือง ๖๒ ล้าน รวมทั้งข้าว $๕๔,๗๕๐ \times ๖๒ = ๓๔๔,๕๐๐$ ล้านเม็ด เป็นข้าวสารก็กระสอบ ไคร่ทราบกรุณาบอกด้วย

นอกจากที่เราทิ้งแล้ว เรายังใช้ข้าวเลี้ยงหมา แมว และสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ อีกด้วย นก หนูมากินขณะที่อยู่ในท้องนา ฉะนั้นความเสียหายจากท้องนา มาถึงยุ้งข้าว และจากยุ้งข้าวจนมาเป็นข้าวในจานจะเป็นปริมาณที่เสียหายไปเท่าใด ก็สุดที่จะบอกได้ รู้แต่ว่ามากจนน่าเสียดาย ข้าวเป็นสินค้าส่งออก ที่ต้องลงทุนใช้ปุ๋ย ยาฆ่าศัตรูพืช ฯลฯ ฉะนั้นถ้าใครก็ได้ทำอะไรอยู่แล้ว ทำไมจึงไม่ปราณีแม่โพสพกันเสียเลย

อนึ่ง อย่าหลงเชื่อเชื่อว่า เมืองไทยยังเป็นเมืองอยู่ข้าวอยู่น้อยอยู่ ถ้าท่านอ่านดูเรื่องสถานการณ์ทางสุขภาพในตอนต้น ๆ ของหนังสือเล่มนี้ คงจะจำได้ว่ามีเด็กเป็นโรคขาดอาหารกันมากมาย ถ้าชีวิตพลเมืองไม่มีคุณภาพ ประเทศจะพ้นจากความด้อยพัฒนาไปได้อย่างไร

ชอบกินของต่างประเทศ แม้จะเป็นของกำนัล ผู้ซื้อก็ต้องจ่ายเงินไปเพิ่มดุลการค้าที่ขาดอยู่ ทำให้ของในประเทศที่จะขายได้ ขายได้น้อยลงไป ถ้าเป็นคนมีอำนาจวาสนาทำ คนอื่นก็จะเอาอย่างด้วย

ความไม่รู้ บางคนกินของแพง เพราะคิดว่าดีและอร่อย เช่น กินปลาจระเม็ดก็โลกรั้มละ ๑๐๐ กว่าบาท แทนที่จะใช้ปลาหับทิม ปลาตาเดียว หรือปลานิล ซึ่งถูกกว่ามาก ซึ่งปลาทุกชนิดในสวนกินได้ที่เท่ากัน จะให้คุณค่าทางอาหารเหมือนกันและเท่ากัน รวมทั้งปรุงเป็นอาหารให้อร่อยได้พอ ๆ กันด้วย

บรรณานุกรม

- จำนงค์ ทองประเสริฐ. การประยุกต์ศาสนาและปรัชญาเพื่อการพัฒนา
ชีวิตและสังคมไทย. กรุงเทพฯ : ศักดิ์โสภณาการพิมพ์, ๒๕๒๗.
- นิตยา กมลวาทนิก. นโยบายการพัฒนาเมือง เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน.
วารสารเศรษฐกิจและสังคม ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๓ ธันวาคม-กุมภาพันธ์
๒๕๕๕. หน้า ๑๓.
- ปลัดกระทรวงสาธารณสุข, สำนักงาน. กระทรวงสาธารณสุข. โฆษณาการ
เพื่อสุขภาพดี ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง. กรุงเทพฯ : SIAM
M & B PUBBISHING CO. LTD. 2545.
- โฆษณากการ, กอง. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตำรับอาหารทารก
ตามวัย ๔-๑๒ เดือน. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
(ร.ส.พ.), ๒๕๕๓.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต) เพื่ออนาคตของการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ:
บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๑.
- _____. เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์,
๒๕๓๑.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) การศึกษากับเศรษฐกิจฝ้ายไหมจะรับใช้
ฝ้ายไหม. โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิกจำกัด, กรุงเทพฯ: ๒๕๕๕.
- _____. กัยแห่งพระพุทธศาสนาในประเทศไทย. บริษัทสื่อตะวันจำกัด
ปทุมธานี, ๒๕๕๕.
- วารสารโฆษณากการ ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๗ (เมษายน-มิถุนายน) ๒๕๕๕. สมาคม
โฆษณากการแห่งประเทศไทย.



หมอชาวบ้าน ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๔๕. หน้า ๓.

สมเด็จพระญาณสังวร. **ธรรมประดับใจ**. กรมการศึกษานอกโรงเรียน.

เพชรสยามการพิมพ์ กรุงเทพฯ, ๒๕๒๕.

๓ ปี สหกรณ์เลมอนฟาร์ม. **งานที่สมาชิกและผู้บริโภคร่วมสร้างสุขภาพ**

เสริมชุมชน สืบสานวัฒนธรรม. มปท. มปป.

สุเมธ ตันติเวชกุล. “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับการพัฒนาประเทศ.”

วารสารเศรษฐกิจและสังคม ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๖ (พฤศจิกายน-

ธันวาคม) ๒๕๓๐. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ

สังคมแห่งชาติ.

อรวิทย์ ไทรกี. **เครื่องใช้ในบ้าน**. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพฯ : ๒๕๓๖.







คุณภาพชีวิตของ ดร.ป๋วย อึ้งภากร

ทั้งนักวิชาการและไม่ใช่นักวิชาการเอ่ยถึงคำ “คุณภาพชีวิต” อยู่เสมอสำหรับในชนบท ถ้าชีวิตได้รับการสนองด้วยความจำเป็นพื้นฐานที่กล่าวไว้ บทที่ ๒ ความหมายของชีวิตประหยัด ก็กล่าวได้ว่าเป็นที่น่าพอใจ

ศาสตราจารย์ ดร.ป๋วย อึ้งภากร ได้วางเกณฑ์ของวิถีชีวิตไว้ ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ค่อนข้างสูง ประเทศไทยทำไปแล้วบางประการ ที่ยังทำไม่ได้เป็นอุดมคติที่เราควรจะมุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคจนทำให้สำเร็จได้มากที่สุด

“ขณะที่ฉันอยู่ในท้องแม่ ได้กินอาหารดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย และได้รับการเอาใจใส่ดูแล แนะนำในเรื่องของแม่และเด็กอย่างถูกวิธี ฉันไม่อยากจะพินิจชายหญิงหลายคน เหมือนอย่างที่พ่อแม่ของฉันได้มีมาก่อนที่จะถึงฉัน และฉันไม่อยากให้มีลูกต่อจากฉันเร็วเกินไป

ฉันไม่สนใจหรอกว่า พ่อแม่ของฉันจะแต่งงานกันถูกต้องตามกฎหมายและประเพณีหรือไม่ ขอเพียงแต่ให้ทั้งสองคนอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่นตามสมควร ในสองสามปีแรกของชีวิตฉัน ฉันต้องการให้แม่และฉันมีอาหารการกินที่ดีมีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของฉันได้เจริญเติบโตเต็มที่ตามธรรมชาติ ฉันต้องการไปโรงเรียนกับน้องสาวของฉัน ได้เรียนวิชาชีพสักอย่าง และได้รับการถ่ายทอดคุณค่าทางสังคมจากโรงเรียนและหากฉันเป็นคนเหมาะสมที่จะเรียนสูงยิ่งขึ้นไป ฉันก็ควรมีโอกาสทำได้เช่นนั้น

เมื่อจบการศึกษาแล้ว ฉันต้องการทำงานที่มีความหมายและให้ความพึงใจแก่ฉันว่า กำลังทำประโยชน์ให้แก่ชาติบ้านเมืองเป็นส่วนรวม

ฉันต้องการอยู่ในสังคมที่มีกฎหมายรับรอง คุ่มครองและประชาชน มีความเคารพในกฎหมาย ปราศจากการคุกคาม ทำร้ายรังแก ซึ่งกันและกัน

ฉันต้องการให้ประเทศของฉัน เปิดสัมพันธ์ภาพกับโลกภายนอก อย่างจริงจังและด้วยความเสมอภาค เพื่อฉันจะมีโอกาสได้เข้าถึงความคิด สติปัญญาและศิลปวิทยาการของมนุษยชาติ และได้รับผลประโยชน์จาก ต่างประเทศ

ฉันอยากให้ประเทศของฉัน ขายผลิตผลที่ฉันและเพื่อนร่วมชาติ ร่วมผลิตขึ้นมาได้ในราคายุติธรรม

ในฐานะที่ฉันเป็นชาวนา ฉันอยากมีที่ดินที่เป็นของตัวเอง มีโอกาส ได้ใช้ระบบสินเชื่อ ใช้ศิลปวิทยาการก้าวหน้า ในทางเกษตรกรรมสมัยใหม่ และมีลู่ทางขายผลิตผลในตลาดได้ในราคายุติธรรม

ในฐานะที่ฉันเป็นคนงาน ฉันอยากได้มีโอกาสถือหุ้นหรืออย่างน้อย ก็มีส่วนได้เสียในโรงงานที่ฉันทำงานอยู่

ในฐานะที่ฉันเป็นคน ฉันอยากจะได้อ่านหนังสือพิมพ์และหนังสืออื่น ๆ ที่ย่อมเยา รวมทั้งได้ฟังวิทยุและดูโทรทัศน์ (ที่ไม่มีโฆษณามากเกินไป)

ฉันต้องการให้มีสุขภาพดีแข็งแรง และฉันหวังที่จะให้รัฐบาลมี หน้าที่รับผิดชอบจัดบริการทางการแพทย์เพื่อป้องกันโดยไม่คิดมูลค่า และ จัดให้มีบริการรักษาพยาบาลในราคาถูกลงด้วย

ฉันต้องการมีเวลาว่างเป็นของตัวเอง เพื่อชื่นชมครอบครัวของฉัน มีโอกาสไปพักผ่อนหย่อนใจในสวนสาธารณะอันร่มรื่นเขียวชอุ่ม ไปดูงาน เกี่ยวกับการแสดงเกี่ยวกับศิลปกรรม และงานสังคมตามประเพณีนิยม และงานสมโภชทางศาสนาทั้งหลาย

ฉันต้องการอากาศบริสุทธิ์ สำหรับหายใจ และน้ำใสสะอาดสำหรับดื่ม

ฉันอยากจะมีสิทธิในการสหกรณ์ที่มั่นคง เพื่อฉันจะได้เข้าไป มีส่วนช่วยเหลือผู้อื่นในสิ่งที่เขาเหล่านั้นไม่สามารถจะทำได้ตามลำพัง

และในขณะเดียวกัน เขาเหล่านั้นจะช่วยเหลือฉันได้ในทำนองเดียวกัน

ฉันต้องการมีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมรอบตัวของฉัน สามารถมีส่วนร่วมในการจัดรูปสถาบันทางเศรษฐกิจสังคมและการเมือง ที่มีส่วนผูกพันกับชีวิตของฉันด้วย

ฉันต้องการให้ภรรยาของฉันมีโอกาสเรียนรู้ถึงวิธีการต่าง ๆ ในการวางแผนครอบครัว เมื่อฉันแก่เฒ่าลงการได้รับสวัสดิการทางสังคม ที่ฉันได้มีส่วนสร้างเป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนา

เมื่อฉันตายหากบังเอิญฉันจะมีทรัพย์สินสมบัติเหลือหลังจากได้มอบ ให้ภรรยาหม้ายของฉันอย่างเพียงพอแล้วฉันอยากจะให้รัฐบาลนำทรัพย์สิน สมบัติที่เหลือไปใช้จ่ายในการที่จะทำให้ผู้อื่นมีชีวิตอยู่อย่างผาสุกเช่นเดียวกับฉัน

เหล่านี้คือวิถีชีวิตที่ควรจะเป็น และการพัฒนาประเทศควรมุ่งที่จะ ทำสิ่งเหล่านี้ให้ได้เป็นผลสำเร็จ*

คุณภาพชีวิต คือคุณสมบัติของชีวิตที่เป็นอยู่ดี หมายถึง องค์ประกอบ และลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดี เป็นส่วนร่วม ที่เกื้อกูลซึ่งกันและกันกับสังคมและธรรมชาติแวดล้อม และเอื้อประโยชน์ แก่สังคมและธรรมชาติแวดล้อมเท่านั้น พร้อมและสามารถพัฒนาตัวเอง ให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพที่สมบูรณ์ เช่น

- มีสุขภาพดี มีพลานามัย
- พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ เช่น มีอาชีพที่ประกอบโดย ประหยัดและสุจริต มีเงินพอใช้และใช้เงินเป็น เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น
- มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น
- มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่เหมาะสม ไม่แออัด สะอาด สะดวก สบายต่อการดำเนินชีวิตการทำงานและการเดินทาง

* รายงานสัมมนาประชากรศึกษากับการปรับปรุงคุณภาพชีวิต ๒๗ สิงหาคม ๑ กันยายน ๒๕๑๖
โดยวิทยาลัยวิชาการศึกษา (มศว.ประสานมิตร) และกรมการฝึกหัดครู หน้า ๑๓๖-๑๓๘

- มีความปลอดภัยทั้งใจกาย เช่น ปราศจากใจร้ายและอบายมุข
- มีธรรมชาติแวดล้อมที่เกื้อกูล รื่นรมย์ สวยงาม ดินน้ำอากาศบริสุทธิ์ไร้มลพิษ
- มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เป็นสุข ทั้งอบอุ่นและร่มเย็น
- มีสังคมที่มีสวัสดิการและบริการดี อำนาจสิทธิเสรีภาพความเสมอภาค และไมตรีสังเคราะห์
- มีสังคมที่อำนวยความสะดวกในการทำงานที่ตนถนัดโอกาสในการเรียนรู้และเข้าถึงวิทยาการต่าง ๆ โอกาสในการมีส่วนร่วมในสังคม ในชุมชนและในทางการเมือง และโอกาสในการได้รับความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ
- มีสังคมที่มีระเบียบวินัย มีขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายที่เป็นธรรมและเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม
- อยู่ร่วมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจและการอุทิศตน ผูกมิตรและชวนช่วยทำกิจที่เป็นประโยชน์
- มีเวลาว่างเป็นของตนเอง และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการแสวงหาความรื่นรมย์บันเทิงที่ไร้โทษ ชื่นชมซาบซึ้งในสิ่งสุนทรีย์ และในการที่จะพัฒนาตนเองยิ่งขึ้นไปในด้านต่าง ๆ
- มีการศึกษา รู้เข้าใจเท่าทันเหตุการณ์ มีประสบการณ์ที่เป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตและตัดสินใจอย่างฉลาด
- มีวิจรรณญาณ รู้จักคิดรู้จักแก้ปัญหา ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มีกุศโลบายที่จะแก้ไขคล้อยทุกขได้
- มีจิตใจที่พัฒนาอุปด้วยคุณธรรมและจริยธรรม ประพฤติดีงาม สุจริตทั้งกายวาจาใจ มั่นใจในคุณค่าแห่งชีวิตของตน
- มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางจิตใจ มีเจตคติดีงาม จิตใจปลอดโปร่ง เบิกบาน ผ่องใส เป็นสุข มองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

๑๖ ขอนี้ร้ออาจเรียกว่า ไสพลสคุณ หรือ ไสพลธรรม

บุคคลแต่ละคนและสังคมแต่ละสังคม ย่อมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูงบ้างต่ำบ้าง แตกต่างกัน แต่จะมากหรือน้อยก็ตามขอให้มียุ่บ้างมียุ่เทใดก็เป็นคุณความดีเท่านั้น ข้อสำคัญ จะต้องมุ่งมั่นพยายามทำให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป จนกว่าจะครบถ้วนสมบูรณ์ โดยเฉพาะผู้รับผิดชอบตนเองก็ตาม ผู้บริหารซึ่งรับผิดชอบต่อความเจริญของประเทศก็ตาม ที่ยังมีคุณภาพชีวิตค่อนข้างน้อย อาจยึดคุณภาพชีวิต ๑๖ ข้อที่เขียนไว้ข้างบนนี้ เป็นแนวความคิดในการพัฒนาตนและพัฒนาสังคม เป็นเป้าหมายที่จะต้องทำให้เสร็จ แต่จะสำเร็จหรือไม่ก็อยู่ที่ว่า มีความพยายามและความตั้งใจจริงมากหรือน้อยเพียงใด



น้ำคือทรัพย์สินอันล้ำค่า
ของมวลมนุษย์และสิ่งมีชีวิตบนโลก

ชีวิตประหยัด หนังสือสำหรับคนคว้า ระดับมัธยมศึกษา

ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ (ดร.ประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)
รองอธิบดีกรมวิชาการ (นายวินัย รอดจ่าย)
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ (นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ)

เรียบเรียงโดย

รศ.ดร.ทวิรัสมิ ธนากบ

คณะบรรณาธิการ

นางสาวอุ้มบุญ สิงห์อัศวิน
นางสาวกฤษณา บุญเรืองรอด
นางรัตนวิภา ธรรมโชติ

วาดภาพประกอบ

นางสาวประกายเดือน บวรวิญญานันท์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

นางสาวสละ กำทรัพย์
นายวีรพล ไสดารักษ์

ประสานงานการจัดพิมพ์

นางมาลีรัตน์ อดุลชีวะ

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)
๓๑๓/๑ ถนนเพชรเกษม แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐
โทร. ๐-๒๔๖๖-๖๐๕๒, ๐-๒๔๖๖-๖๐๕๓ นายณัฐ ปวิณวิวัฒน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๖

มรรยาทการกิน

มารยาทดีเป็นศรีสง่าชาติ	กินอยู่อย่างสะอาดได้มาตรฐาน
ให้ถูกหลักวิชาโภชนาการ	ทำกรงานได้สบายสุขกายใจ
มรรยาทการกินนั้นสำคัญนัก	ชั้นตระกูลชั้นประจักษ์หมดสงสัย
จะตักข้าวเข้าปากยากกระไร	หุบปากไว้มิให้หกตกกระจาย
เคี้ยวเจี๊ยบเรียบงดเออไม่อ้าปาก	จะคายกากปิดป้องมิเสียหยา
อย่าตักข้าวและกับข้าวให้มากมาย	จะได้อวยว่างกตลกกิน
ใช้ช้อนกลางหากกินร่วมกับผู้อื่น	คอยหยิบยื่นเลื่อนกับข้าวเผ้าผันปัน
เอื้อเพื่อเพื่อนร่วมส้ารับเป็นอาจณ	ข้าวน้ำรินเต็มให้คนใกล้เคียง
ตักกับข้าวจานแรกทีตรงหน้า	อย่าไขว่คว้าเอื้อมที่ไกลไม่ส่งเสียง
กินมากน้อยทุกอย่างวางรายเรียง	ให้พอเพียงครบห้าหมู่สร้างกาย
ใช้ช้อนล่อมคอยตะล่อมข้าวในจาน	อย่าให้เลอะเปรอะบานแยกสลาย
ตักกับข้าวตรงขอบเริ่มรอบชาย	จ้วงกลางขามนำอย่าไม่ควรทำ
จะจามไอหันหน้าออก ป้องปิดปาก	ถึงไม่ยอกกินจนเกลี้ยงให้อ้อมหน้า
เศษอาหารกวาดรวมไว้เป็นประจำ	รวบช้อนน้ำ ล่อมเข้าคู่ดองมตา
จะเดินเหินกินอยู่เป็นผู้ดี	เจรจาด้วยวาทีไพเราะหนา
ทำเช่นนั้นับถือตนพินินทา	ใครพบหน้าสรรเสริญเจริญเอย

รศ.ดร.ทวีร์สมิ์ ธนาคม

“การตอบแทนบุญคุณแผ่นดิน โดยปฏิบัติตนเป็นคนดี
มีความรับผิดชอบ คือการร่วมกันสร้างฐานะในการกอบกู้สถานการณ์
และการพัฒนาประเทศอันสำคัญ”

พลเอก เปรม ติณสูลานนท์