

สังตตามสฺว ๒๕๖๔

อย่าหด อย่าเหิน



(ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน)



อยู่ได้ดี อยู่ไ้แม่น
โดย ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน

โลกของเราหมุนรอบตัวภายในเวลา ๒๔ ชั่วโมงนับเป็น
เวลาหนึ่งวัน

แต่ไหนแต่ไรมา มีความรู้สึกที่วันเวลาผ่านไปเร็ว
เหลือเกิน มีผู้เปรียบอยู่เสมอว่าวันเวลาผ่านไปเร็วยาวกับติดปีกบิน

โลกหมุนเร็วเสียจนบางครั้งอยากให้วันหนึ่งมีเวลามากกว่า
๒๔ ชั่วโมงด้วยซ้ำ และแล้วใครจะนึกว่าต้นปีพุทธศักราช ๒๕๖๓
ผ่านไปได้เพียงเดือนเศษเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้โลกของเราสะดุด
หยุดชะงักลง อย่างฉับพลัน ตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์จนถึง
เดือนพฤษภาคม เกิดโรคระบาดครั้งใหญ่ที่สุดในรอบ ๑๐๐ ปี
เป็นโรคใหม่ เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา ที่คร่าชีวิตผู้คนโดยการ
ทำลายปอดและทางเดินหายใจ **มีการติดต่อแพร่กระจายไป
ภายในเวลารวดเร็ว** ทุกหนแห่ง ทุกประเทศ ทุกทวีปในโลกใบนี้

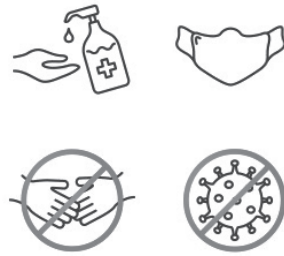
**มีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาหรือเรียกกันว่า โควิด-19 กัน
ทั่วไปหมดไม่มากก็น้อย** ทำให้เกิดมาตรการ

- ปิดประเทศ (Lockdown)
- ห้ามออกจากที่อยู่อาศัย (Home Quarantine)
- ผู้ติดเชื้อต้องถูกกักกันตัวเป็นเวลาอย่างน้อยสอง
สัปดาห์ (State Quarantine)

เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายจนควบคุมไม่ได้
ประเทศไทยเราก็เช่นเดียวกัน รัฐบาลประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน
กิจการทุกอย่างปิดตัวลง

สำหรับประชาชน

- ปิดประตูบ้าน
- ใส่หน้ากากอนามัย
- ล้างมือ
- เว้นระยะห่าง (Distancing)

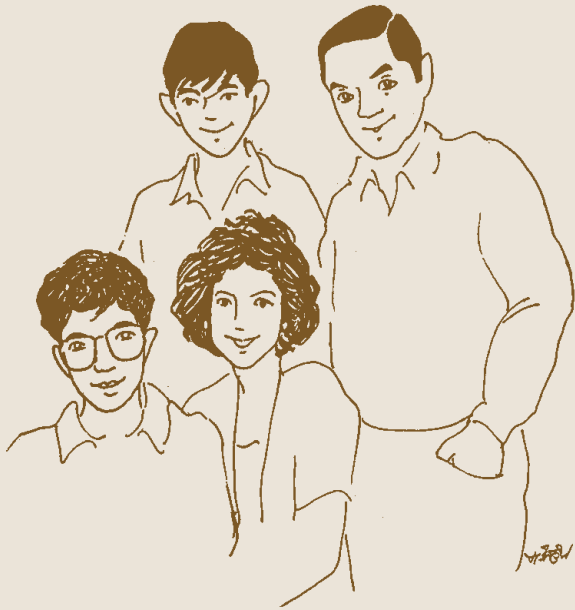


นับเป็น **"การดำเนินวิถีชีวิตใหม่"** (New normal) ที่
มีเคยปฏิบัติกันมาก่อน วิถีชีวิตใหม่เช่นนี้ ทำให้รู้สึกว่ ันเวลา
ผ่านไปอย่างช้าๆ เหมือนนาฬิกาที่ไม่ได้ไหลวน

เวลาเช่นนี้เราทั้งสองไปกักตัวอยู่ที่บ้านเขาใหญ่ไม่ได้ ออก
จากบ้านไปไหนเลยเป็นเวลาสองเดือน

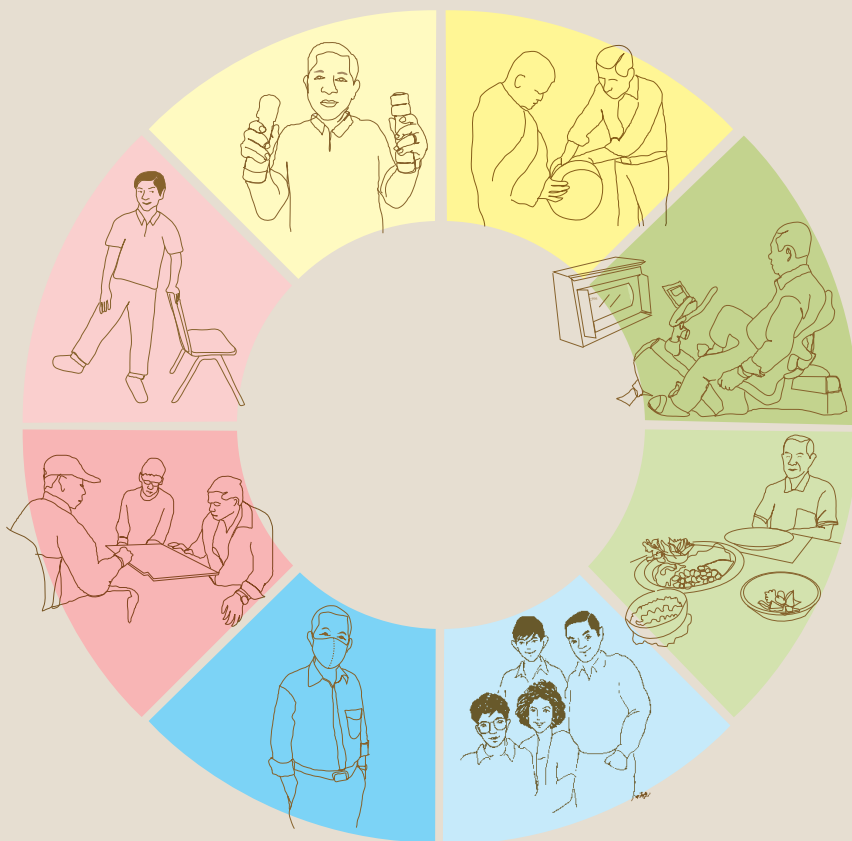
ปลอดภัยจากโรค โควิด-19
และได้หนังสือเล่มเล็กๆ นี้
"อยู่ให้ดี อยู่ให้เป็น "





ขึ้นปีใหม่พุทธศักราช ๒๕๖๔ ผมจะมีอายุจะครบ ๘๖ ขึ้น ๘๗ ปีในเดือนมีนาคมนี้ ช่วงเวลา ๒-๓ ปีที่ผ่านมา เมื่อพบปะผู้ที่รู้จักและคุ้นเคยกัน ส่วนใหญ่มักจะมีคำถาม **“ผมดูแลสุขภาพอย่างไร”** อายุขนาดนี้ ยังแข็งแรงพอช่วยตัวเองได้ทุกอย่าง ยังไม่ต้องใช้ “ไม้เท้า” ยังไม่ต้องใช้ “รถเข็น” ทั้งๆ ที่คนอายุ ๗๐ กว่า ยังไม่ถึง ๘๐ ปี หลายๆ คนมีปัญหาเจ็บป่วย ช่วยตัวเองไม่ได้ สร้างปัญหาให้ตัวเองและครอบครัว

ส่วนผมใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข สมองยังดี หน้าตายังแจ่มใส ผู้ที่รู้จักคุ้นเคยมักทักว่า ผ่านมานับสิบปีแล้ว หน้าตาผมไม่เปลี่ยนแปลงไปเท่าไร ผิวพรรณผ่องใส ดูหนุ่มกว่าอายุ **มีเคล็ดลับอย่างไร**





การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย “เดลิคัต” ของผม

ในช่วงที่ผมมีอายุสูงขึ้น ผมยิ่งปฏิบัติตัวง่าย ๆ ลง ลดงานสังคมไปตามวัย **ผมเป็นคนนอนตื่นเช้า** แม้จะนอนดึกแค่ไหนก็ตาม จะตื่นไม่เกิน ๗ โมงเช้า เพราะเกิด “ปีไก่” ภาระมันนิสสัยนี้ผมได้มาจากคุณพ่อ (คุณพระมงคลนาวาวุธ) ท่านเป็นนายทหารเรือรุ่นเก่า คุณพ่อก็มีหลักการว่า ต้องตื่นนอนแต่เช้า ถ้ายังง่วงนอน ให้นอนพักตอนบ่ายก็ได้ ลูกทั้ง ๑๑ คนของท่านเป็น “Early Bird” กันทุกคน

ชีวิตประจำวันของผมนั้น ปกติผมจะตื่นนอนประมาณ ๗ โมงเช้า **ออกกำลังภายในห้องน้ำประมาณ ๑๐-๑๕ นาที** ก่อนทำความสะอาดร่างกาย พร้อมกับติดตามดูข่าวเช้าทางโทรทัศน์ไปด้วย ถ้าไม่ใช่โทรทัศน์ประเทศไทย ก็จะดู CNN, BBC สลับกันไป

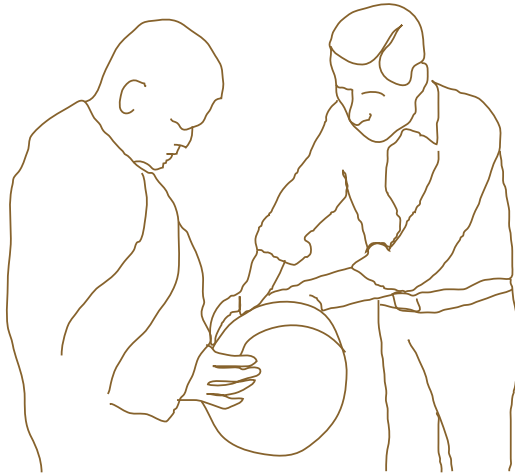


ออกกำลังกายตามคำแนะนำของหน่วยกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ทำท่าละ ๑๐ ครั้ง
เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อขาช่วยในการทรงตัว



ประมาณ ๘ โมงเช้าเมื่อแต่งตัวเสร็จ ผมจะเริ่มวันใหม่ ด้วยการเข้าห้องพระ กราบนมัสการพระพุทธรูป พระรัตนตรัย พระบรมรูปพระมหากษัตริยาธิราช รวมทั้งกราบระลึกถึงพระคุณของบุพการี เพื่อความเป็นสิริมงคลและทำจิตใจให้สงบปลอดโปร่งแจ่มใส

ลงมาชั้นล่าง ระหว่างรอพระสงฆ์มาบิณฑบาตร
ผมจะ**ออกกำลังโดยการถือจักรยานอยู่กับที่**ประมาณ ๒๐
นาที เพื่อบริหารบริเวณน่อง กล้ามเนื้อหัวเข่าให้แข็งแรง ก้าว
เดินได้อย่างมั่นคง



บริเวณถนนเพลินจิตยังมี**พระสงฆ์มารับบิณฑบาตร**
เป็นประจำทุกวัน เป็นพระสงฆ์จากวัดหัวลำโพง และจาก
วัดปทุมวนาราม หลังจากนั้น จะรับประทานอาหารเข้า
อ่านหนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์

ผมมาอยู่ที่ซอยร่วมฤดีจนถึงบัดนี้เป็นเวลาเกือบ
๘๐ ปีแล้ว ได้เห็นคุณพ่อคุณแม่และเพื่อนบ้านในละแวกนี้
ใส่บาตรพระสงฆ์ทุกเช้ามาตลอด

ประมาณ ๑๐ โมงเช้า เข้ามไปทำงานที่สำนักงาน **ตรวจงานของหน่วยงานต่างๆ** ได้แก่งานของสำนักกฎหมาย งานฝ่ายการเงิน งานมูลนิธิต่างๆ ได้แก่ พี่ระยानุเคราะห์ใน พระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, มูลนิธิ ตึกสก.ในพระบรมราชูปถัมภ์, งานมูลนิธิพิพิธภัณฑสถานของ วัดเทวราชกุญชร, งานมูลนิธิพิพิธภัณฑสถานมณฑลนาวิน จังหวัด ราชบุรี

เวลา ๑๐.๓๐ น. ถึง ๑๑.๓๐ น. เป็นเวลา**พบผู้ที่ นัดหมาย** บางรายที่สนิทสนมกัน เช่นบรรดาศิษย์เก่าอาจอยู่ร่วม รับประทานอาหารกลางวัน ง่ายๆ ด้วยกัน ผู้ที่รับประทานอาหาร ด้วยกันเป็นประจำ ได้แก่ ทนาย เจ้าหน้าที่อาวุโสของสำนักงาน ประมาณ ๗-๘ คน **ระหว่างรับประทานอาหารก็ได้ปรึกษางาน ไปด้วย**





ในวันที่ไม่มีกิจกรรมหรืองานสังคมในช่วงเย็น ผมจะกลับเข้าบ้านประมาณ ๔ โมงเย็น เอนหลังงีบ พักสายตา ประมาณครึ่งชั่วโมง หลังจากนั้น จะลงมาเดินออกกำลังกาย บริเวณรอบสระน้ำและทานของว่างด้วยกันจนถึงเวลา ๑๙.๐๐ น.

ทานข้าวเย็นประมาณสองทุ่ม ดูข่าวในราชสำนัก และสรุปข่าวรอบวัน ฯลฯ ประมาณ ๔ ทุ่ม ขึ้นข้างบนพักผ่อน **เข้านอนประมาณ ๒ ยาม**

เป็นชีวิตประจำวันที่เรียบง่ายเช่นนี้

ผมมีความเชื่อว่า ชีวิตเราทุกคนขึ้นอยู่กับกรรมของแต่ละคน อันได้แก่

- พฤติกรรม (การใช้ชีวิต)
- พันธุกรรม (เช่นโรคเบาหวาน)
- กุศลกรรม (การทำบุญ-ให้ทาน)
- กฎแห่งกรรม (อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด)

ได้เกริ่นมาพอสมควรแล้ว ต่อไปจะเข้าเรื่องรายละเอียดต่าง ๆ เสียที



การดูแลสุขภาพร่างกาย



การดูแลสภาพร่างกาย

ย่างเข้าอายุ ๘๗ ปีนี้ผมยังโชคดีและพอใจในสุขภาพ และสังขารของผมเท่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันผมขอเล่ารายละเอียดในเรื่องส่วนตัวของผมการปฏิบัติตัวดูแลสุขภาพตลอดจนของใช้ต่างๆ ที่ใช้กับตัวเองในชีวิตประจำวันมาจนทุกวันนี้ เริ่มตั้งแต่ศีรษะลงไปเลยทีเดียว

จนกระทั่งบัดนี้ผมยังไม่ต้องมีภาระเรื่องการข้อมผม

ผมมีวิธีการดูแลรักษาเส้นผมอย่างไร?

ผมสระผมทุกวันคนทั่วไปต้องใส่แชมพูสระผม แต่ผมสระผมด้วยสบู่ธรรมดาก่อนเดี๋ยวทำความสะอาดครบวงจรทั่วร่างกาย คือ ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า (all in one)

สบู่ที่ใช้เป็นสบู่ไม่แรง ตั้งแต่เป็นเด็กก็ใช้สบู่ Lux ธรรมดา เพราะราคาไม่แพง ซื้อมาได้สะดวก เมื่ออายุมากขึ้น เปลี่ยนมาใช้สบู่ Yardley กลิ่นลาเวนเดอร์ เพราะชอบ กลิ่นหอมอ่อนๆ แบบผู้ชาย ภายหลังสบู่ Yardley หาซื้อได้ ยากเพราะไม่มีขายตามท้องตลาด จึงเปลี่ยนมาใช้สบู่ Baby Johnson แทนอยู่ระยะหนึ่ง ต่อมาเมื่อเทคโนโลยีพัฒนาขึ้น สามารถสั่งซื้อของออนไลน์ได้ ท่านผู้หญิงจึงสั่งซื้อสบู่ Yardley ให้ได้ใช้เป็นประจำถือเป็นของขวัญวันเกิดและปีใหม่ที่ผมถูกใจ พอใจที่ได้กลับมาใช้กลิ่นลาเวนเดอร์เช่นเดิม



หลังจากอาบน้ำสระผม ผมใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดผมจนแห้งหมาดๆ พอดู**ไม่ได้ใช้เครื่องเป่าผม** ผมรู้สึกว่าการใช้ “ความร้อน” เป่าผมจะทำให้เส้นผมแห้งจนถึงรากผมและเป็นอันตรายต่อ “หนังศีรษะ” ทำให้เส้นผมและรากผมแห้งผาก ผมเชื่อว่านี่คือต้นเหตุของ “โรคผมร่วง” เมื่อผมร่วงทุกคนจะตกใจพยายามสรรหาแชมพูยี่ห้อต่างๆ โดยเฉพาะแชมพูที่ใช้แล้วรู้สึกผมสะอาด (น่าจะมีสารเคมีเจือผสมอยู่) แต่ผลที่ตามมาคือ อาการผมร่วงแม้ว่าจะพยายามรักษาด้วยวิธีต่างๆ ก็มักจะหยุดไม่อยู่บางคนต้องถึงกับไปปลูกผม ที่ใช้วิธีคล้ายกับการดำนา ปลูกเส้นผมบนศีรษะทั้งเจ็บบ ทั้งแพง ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง

สำหรับผมมีผมร่วงบ้างตามธรรมชาติ อายุ ๔๖ ปี ผมเริ่มเปลี่ยนสีบ้าง ดูเป็นสีเทาทั่วศีรษะไม่ถึงกับเป็นสีขาวโพลน คนใกล้ชิดที่เชื่อคำแนะนำของผม เลิกใช้แชมพู **ใช้สบู่อ่อนๆ สระผมและหลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนเป่าผม** เมื่อใช้วิธีนี้แล้วเวลาผ่านไปพอสมควรผมหนังศีรษะดีขึ้นเกือบทุกคน

ผมนิยมไว้ผมรองทรงไม่สั้นไม่ยาวไม่เคยเปลี่ยน ทรงผมจนเป็นเอกลักษณ์ประจำตัว

เส้นผมตามธรรมชาติของผมเป็นผมเส้นเล็กบาง (เช่นเดียวกับผมของคุณแม่) หลังสระผมตอนกลางคืน เส้นผมจะนิ่ม (ท่านผู้หญิงชมว่าเส้นผมละเอียดราวกับเส้นไหมน้อย ซึ่งอยู่ส่วนในสุดของรังไหมไม่หยาบกระด้างเหมือนเส้นไหมเปลือกนอก)

เส้นผมนิ่มนั้นจะเปลี่ยนสีจากดำเป็นขาวช้ากว่าเส้นผมที่เส้นใหญ่แข็งกระด้าง แม้อายุจะขึ้นเลข ๘ นำหน้าไปหลายปีสีผมกลายเป็นสีเทาแซมมากขึ้น แต่ยังไม่ถึงกับขาวโพลนทั้งๆ ที่ผมไม่เคยข้อมผมเลย

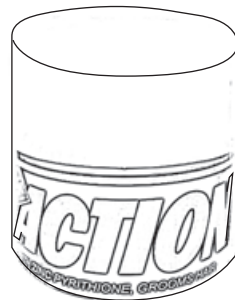
ในตอนเข้าก่อนหวีผมผมใช้น้ำมันใส่ผมยี่ห้อ “Brylcream” ซึ่งมีคุณสมบัติไม่เหนียวมากแต่สามารถหวีผมได้อยู่ตัว ได้ทรงผม “เรียบแป้ล” อยู่ได้ทั้งวัน ไม่ดูยุ่งกระจุกกระจายดูเรียบร้อยดี

สมัย ๖๐ ปีก่อนเมื่อไปศึกษาต่อที่ประเทศฝรั่งเศส หาซื้อ
น้ำมันใส่ผม “Brylcream” ไม่ได้ ถ้ามหาตามร้านทั่วไปไม่มีใคร
รู้จัก วันหนึ่งผมเข้าไปในร้านเห็นกระปุกน้ำมัน “Brylcream”
ที่วางอยู่ตามชั้น ผมจึงบอกผู้ชายว่านี่แหละน้ำมันใส่ผมที่ต้องการ
คนขายบอกว่านี่คือ “**บริลครีม**” อ่านแบบภาษาฝรั่งเศส เราไป
ตามหา “**ไบร์ลครีม**” อยู่เนิ่น แล้วเมื่อไหร่จะหาเจอ

และที่ประเทศฝรั่งเศสนั่นเอง ผมได้เปลี่ยนมาใช้น้ำมัน
ใส่ผม Yardley ที่มีลักษณะเป็นขี้ผึ้งเหนียวมีกลิ่นหอมอ่อนๆ
ซึ่งหาซื้อได้ง่ายกว่า

จนเมื่อ Yardley หยุดผลิตน้ำมันใส่ผมแล้ว ในปัจจุบันนี้
ผมจึงได้ใช้น้ำมันใส่ผมยี่ห้อแอคชั่นที่มีลักษณะต้องตรงกับ
ที่ต้องการหาได้ง่ายตามร้านทั่วไปราคาถูกแต่คุณภาพดีใช้ได้
ใช้อยู่จนทุกวันนี้เป็นอันจบเรื่องน้ำมันใส่ผมซึ่งกว่าจะจบลงตัว
ก็ต้องหาจนถูกใจ

น้ำมันใส่ผมที่ใช้ในปัจจุบัน
แทนน้ำมันใส่ผมไบร์ลครีม
ที่ใช้มานาน ปัจจุบันไม่มีแล้ว







มาถึงเรื่องการ **“ตัดผม”** ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่เพราะมักจะ ต้องมีช่างประจำ ที่ตัดจนรู้ใจ เมื่อเข้าที่นั่นแล้วไม่ต้องพูดกัน ซื่อเสียดคือ “ช่างประจำ” มักจะย้ายร้านบ่อยๆ ก็ต้องตามไป สถานที่บางแห่งไม่เหมาะสมเลย รวมทั้งบรรยากาศในร้านด้วย ซึ่งมีเก้าอี้ตัดผมหลายตัว มีช่างแปลกหน้าและลูกค้าแปลกๆ ทำให้ไม่ค่อยสบายใจ และมักไม่ถูกสุขลักษณะ เมื่อสร้างบ้าน ที่อยู่มาจนทุกวันนี้ **ได้จัดส่วนหนึ่งเป็นห้องตัดผมเล็กๆ**

ปัญหาที่ตามมาคือ นอกจากห้องตัดผมแล้ว **ต้องมีช่างตัดผมประจำ** ช่างตัดผมคนแรกชื่อ **“นายสุวัฒน์”** เป็นช่างตัดผมไทยมุสลิม ซึ่งเป็นช่างประจำที่ร้านแถวประตูน้ำ สมัยครใจ มาตัดให้ทุกๆ สิบวัน โดยมีรายได้ดีเป็นที่พอใจกัน ทั้งสองฝ่าย



อุปกรณ์ในห้องตัดผม

การตัดผมประจำที่บ้านดำเนินไปด้วยดี ปรากฏว่า
ตัดผมอยู่ประมาณแปดปี ช่างสุวัฒน์บอกว่าต่อไปคงมาไม่ได้
เพราะมีอาการเหนื่อยมาก เดินไม่กี่ก้าวก็เหนื่อยแล้ว เป็นอาการ
ของโรคหัวใจ (เหตุเกิดเมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว) ผมสอบถามว่า
จะให้ช่วยอะไรได้บ้าง ช่างบอกว่าลูกค้าประจำอีกคนหนึ่งเป็น
แพทย์โรคหัวใจที่มีชื่อเสียงมาก คือ**คุณหมอมชวลิต อ่องจريت**
ท่านบอกว่่าให้ไปผ่าตัดที่โรงพยาบาล ท่านไม่คิดค่าผ่าตัด
แต่ต้องมีค่าใช้จ่ายเรื่องการเปลี่ยน “**ลิ้นหัวใจ**” ซึ่งต้องใช้เงิน
ประมาณสามหมื่นบาท ไม่ทราบจะหาได้อย่างไร ช่างคนนี้มี
สมาชิกในครอบครัวหลายคน ลูกชายคนหนึ่งกำลังเรียนที่
มหาวิทยาลัยรามคำแหง ถ้าช่างไม่อยู่สักคนก็จะเดือดร้อน
แก่ครอบครัวมาก ผมจึงปรึกษากับคุณหมอมชวลิตว่าเราจะ
ช่วยกัน

คุณหมอชวลิตช่วยรักษา ผมช่วยค่าลิ้นหัวใจ

ช่างสุวรรณดีใจมาก บอกว่าหายแล้วจะหาเงินมาใช้ ผมบอกว่าขอให้การรักษาคราวนี้หายเป็นปกติ เราสองคนก็ดีใจแล้ว ไม่ต้องไปหาเงินมาใช้ (นึกในใจว่าเงินขนาดนี้จะหาที่ไหน เดียวคิดมากหัวใจก็จะกำเริบอีก) จึงบอกว่าไม่ต้องหาเงินมาใช้ ขอให้หายดีก็พอใจแล้ว เราทั้งสองมีความสุข ไม่ใช่เพราะหาช่างตัดผมใหม่ไม่ได้ แต่**มีความสุขที่ได้ร่วมกันช่วยชีวิตคนไว้**

อย่างไรก็ตาม เวลาผ่านไปอีกประมาณห้าปี สุวรรณมีอาการป่วยอีก เราสองคนปรึกษากันแล้วตกลงว่าจะพยายามช่วยให้ดีที่สุด คุณหมอชวลิตดูแลเรื่องการรักษาพยาบาล ผมรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่จะพึงมี คุณหมอตกลงตามนี้ แต่บอกว่าคราวนี้คงจะลำบากเพราะสุวรรณป่วยหลายโรคไม่ใช่เรื่องหัวใจเท่านั้น และคงจะมีความหวังน้อย แต่ก็พยายามเต็มที่ ในที่สุดสุวรรณก็ตายจากพวกเราไป เราทำได้ดีที่สุดคือการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้สุวรรณไปดี

ปัจจุบันนี้ผมได้ช่างตัดผมคนใหม่ชื่อ **“สบาย”** อายุประมาณ ๓๐ ปี เป็นช่างตัดผมฝีมือดี อัจฉริยะดี ตัดอยู่ที่ร้านแถวประตูน้ำเช่นเดียวกับสุวัฒน์ มีลูกค้าประจำมาก จึงต้องทำงานหนักไม่มีวันหยุด วันหนึ่งๆ ตัดผมจนค้ำกว่าจะเลิกต้องยืนทั้งวันเพราะมีลูกค้าใช้บริการต่อเนื่องถึง สาม-สี่ทุ่ม รวมทั้งลำบากเรื่องที่พัก ซึ่งเช่าอยู่เป็นห้องเล็กมากจึงอยากหางานใหม่

เป็นเรื่องประจวบเหมาะที่ผมมีคอนโดมิเนียม **“นาวินคอร์ท”** ซึ่งสร้างสำหรับครอบครัวเป็นหลัก มีห้องตัดผมสำหรับสมาชิก **“นาวินคอร์ท”** ด้วย คิดราคาตัดผมถูกมากเพียง ๕๐ บาท (เพิ่งปรับเป็น ๖๐ บาท) เป็นห้องปรับอากาศ คิดส่วนแบ่ง ๗๐-๓๐ เปอร์เซ็นต์ โดย ๓๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นการช่วยค่าน้ำค่าไฟ ทำให้ **“สบาย”** มีรายได้เสริมพอควร ส่วนรายได้ประจำรายเดือนเป็นงานดูแล-รดน้ำต้นไม้ของ **“นาวินคอร์ท”** และรายได้พิเศษจากการตัดผม

ด้วยวิธีนี้ “สบาย” จึงเป็นช่างตัดผมของพวกเรา
รวมเวลายี่สิบปีแล้ว เงินเดือนเก็บได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยเพราะมี
ห้องพักให้เป็นส่วนตัวที่ “นาวินครินทร์” เสียเฉพาะค่าไฟตามที่
ใช้จริง ทำอาหารรับประทานเอง ตลอดเวลายี่สิบปีสร้างฐานะ
ได้ดี ทั้งซื้อรถปิกอัพป้ายแดง สร้างบ้านต่างจังหวัดที่เป็นที่ดิน
ของตนเอง ให้ทุนช่วยเหลือการศึกษาแก่หลานๆ เพราะเป็น
คนโสด ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ตอนเย็นไปวิ่งออกกำลังกายที่
สวนลุมพินี วันอาทิตย์ไปทำบุญไหว้พระที่วัดปทุมวนาราม



โกนหนวด..ไม่เคยถูกมิดโกนมาด

นอกจากการตัดผมแล้ว จะมีการโกนหนวดด้วย สมัยก่อนมีดโกนหนวดมีการพัฒนาไปมาก จากมีดโกนหนวดซึ่งมีใบมีดยาวพับเก็บได้ บางทีวัยรุ่นใช้เป็นอาวุธทำร้ายกัน กลายเป็นที่โกนหนวดที่ใช้ไฟฟ้า ยี่ห้อดีๆ ราคาแพงมาก แต่ไม่สะดวกถ้าไปในที่ไม่มีไฟฟ้า จึงพัฒนาให้ใช้ “แบตเตอรี่” ได้ด้วย เนื่องจากการโกนหนวดอาจต้องโกนทุกวัน เครื่องโกนหนวดจึงพัฒนาเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบันผมใช้เครื่องโกนหนวดที่ใช้แบตเตอรี่ คุณสมบัติพิเศษคือ การโกนหนวดไม่เคยถูกมิดโกนบาด ราคาที่ถูกลงคือเครื่องโกนหนวดยี่ห้อ “Gillette” ที่ใช้แบตเตอรี่ เก็บไว้ใช้ที่บ้านต่างจังหวัดหนึ่งอัน



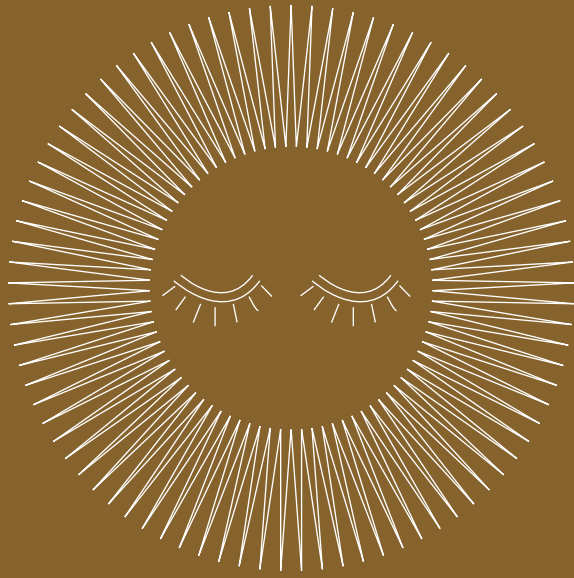
มีเรื่องเฉพาะตัวของผมคือผมขอให้ช่างตัดผม
“ไม่ต้องสระผม - ไม่ต้องแคะหู” เพราะสมัยหนุ่มๆ ช่างตัดผม
จะแคะหูให้ สังกัดดยิ่งแคะยิ่งมีขี้หูให้แคะทุกครั้ง และอาจ
พลาดพลั้งไปถูก “แก้วหู” ได้

ปัจจุบันผมให้ช่างใช้สำลีก่อนพอเปียก เช็ดทำความสะอาด
สะอาดภายในหูเบาๆ เท่านั้นไม่ต้องแคะหู โดยทำเช่นนี้มานาน
แล้ว ปัจจุบันผมอายุ ๘๖ ปี หูยังไม่ตึง การรับฟังยังดีทั้งสองข้าง
เหมือนเมื่อหลายสิบปีที่แล้ว

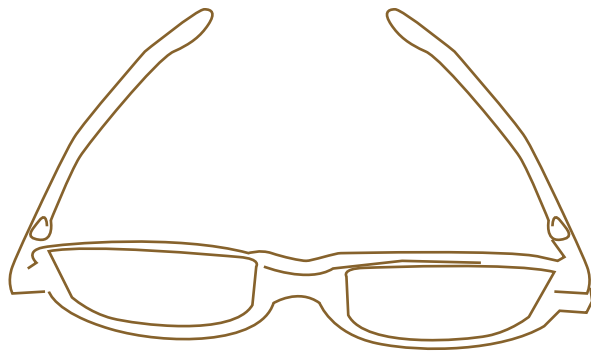
อีกเรื่องหนึ่งสำหรับช่างตัดผมที่ผมเห็นว่าเป็นอันตราย
ได้แก่การจับคอปริกไปมาจนทำให้เสียงดัง ซึ่งอาจบาดเจ็บได้
ผมไม่ให้ทำ รวมทั้งการประสานมือและสัมผัสบริเวณศีรษะให้
มีเสียงดังก็ขอไม่ให้ทำ

เป็นอันหมดปัญหาเรื่องเกี่ยวกับส่วนบนสุดของ
ร่างกาย





สาขาน้องอยู่ในพี่สาวบ้าง



หมดจากเรื่อง “เส้นผม” มาถึงเรื่อง “สายตา” ทุกคน
แปลกใจที่เห็นผมในวัย ๘๖ ปี สายตายังดีไม่เคยใส่แว่นตา
สายตาสั้น อ่านหนังสือและดูโทรทัศน์ได้โดยไม่เคืองตาที่จริง
ผมเคยมีปัญหาเรื่องสายตาเหมือนกัน เพราะขณะที่เรียน
กฎหมายอยู่ที่ฝรั่งเศสประมาณปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ผมรู้สึกว่สายต
ามัวเล็กน้อย อ่านหนังสือและดูโทรทัศน์ภาพไม่ชัดเจนเหมือนเดิม
แม้ไม่หนักหนาเท่าไรผมก็ไม่ไว้ใจ จึงไปพบหมอตาคที่คลินิก
สายตา หมอตตรวจดูแล้ววินิจฉัยว่าสายตาไม่เป็นอะไร เพียง
แต่ใช้สายตามากเกินไปทำให้มีอาการ “สายตเหนื่อยขอให้
พักสายตบ้าง” เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะผมอ่านตำรากฎหมาย
เป็นภาษาฝรั่งเศสวันละประมาณแปด-เก้าชั่วโมง หนังสือ
ตัวเล็กเป็นเวลาต่อเนื่อง ไม่ได้พักผ่อน หมอขอให้ผมผ่อนคลาย
พักผ่อนสายตบ้าง ยังไม่จำเป็นต้องใส่แว่นตา เพราะจะมี
ผลเสียเนื่องด้วยการใส่แว่นสายต เลนส์แว่นตาจะบีบให้
นัยน์ตาดำต้องทำงานหนักขึ้น เมื่อใส่ไปนานๆ จะต้องเพิ่มขนาด
ของแว่นให้ขยายมากขึ้น และต้องใส่แว่นไปตลอด

จากคำแนะนำนี้ผมอ่านหนังสือน้อยลง หลับตาพักสายตามากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งทำให้สายตาดีขึ้นโดยไม่ต้องใส่แว่นตา เรื่องสายตานั้น ผมอาจจะโชคดีโดยธรรมชาติ คือเป็นคนสายตาสั้นข้างเดียว อีกข้างหนึ่งปกติ เมื่อมองภาพไกลตาข้างที่ปกติจะช่วยตาข้างที่สั้น และเมื่ออายุมากขึ้น ตาข้างที่สายตาสั้นจะช่วยอ่านหนังสือหรือมองของเล็กๆ ได้โดยไม่ต้องอ่านหนังสือ **สายตาทั้งสองข้างปรับตัวเองโดยอัตโนมัติ** ทำให้ผมดูเหมือนสายตาดีเป็นปกติ และเป็นเช่นนั้นนานหลายปี

ผมเชื่อว่าทุกคนมีปัญหาเรื่อง “ตาเจ็บ” บ้างเป็นครั้งคราว ส่วนใหญ่เกิดจากฝุ่นละออง จึงต้อง “ล้างตา” โดยใช้ยาล้างตาที่มีแก้วเล็กๆ ใส่น้ำยาล้างตา แล้วใช้วิธีลืมตาในน้ำยาล้างตากรอกตาไปมา ทำเช่นนั้นมานานแล้ว



น้ำตาเทียมที่ใช้ได้ทุกโอกาส ในกรณีนี้ย่นัตาระคายเคือง
หรืออาการนัยน์ตาแห้ง

ปัจจุบันมีน้ำยาหยอดเล็กๆ เรียกว่า “น้ำตาเทียม”
ใช้ได้ทุกโอกาส ไม่มีอันตราย ข้อสำคัญเราไม่เคยมีความรู้
มาก่อนว่าบางครั้งมีความรู้สึกเจ็บตา นึกว่ามีฝุ่นละอองเข้าตา
แต่ที่จริงเป็นเพราะนัยน์ตาแห้ง การใช้ “น้ำตาเทียม” ช่วยได้มาก
และเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุด เข้าใจว่าปัจจุบันทุกคนรู้จักใช้
“น้ำตาเทียม” แล้ว

เรื่องสุดท้ายเกี่ยวกับ “ลูกตา” คือการบริหารลูกตา
หมอนแนะนำให้กรอกนัยน์ตาไปมาขึ้น-ลงไปข้างๆ ขวาและซ้าย
ทุกๆ วันจะทำให้ลูกตาแข็งแรง ซึ่งผมเห็นด้วย และควรทำ

สำหรับผมนั้น ได้บริหารสายตาตามคำแนะนำของแพทย์ทั่วไป ด้วยการเล่น “แบดมินตัน” มาตั้งแต่อายุ ๑๒-๑๓ ขวบ เล่นมาตลอดจนอายุประมาณ ๗๐ ปีจึงเลิก เปลี่ยนมาเล่นกอล์ฟ จนอายุ ๘๐ กว่าปี ทำให้ผมได้บริหารสายตาวันละหลายชั่วโมง ทุกวันที่เล่นแบดมินตัน คงจะมีส่วนช่วยมากในการที่ทำให้ผม สายตาดี เพราะได้บริหาร “สายตา” ตลอด

อีกประการหนึ่ง น่าจะเป็น “พันธุกรรม” ด้วย ซึ่งได้มาจาก “คุณแม่” เพราะสายตาท่านดีมาก แม่อายุ ๗๐ กว่าปีแล้วยังอ่านหนังสือพิมพ์ทุกเช้าได้โดยไม่ต้องใส่แว่นตา แม้แต่ “สนเข็มเย็บผ้า” คุณแม่ก็ไม่ต้องใส่แว่นตาไม่มีการรักษาตาหรือไปหาหมอตา เมื่อหลายสิบปีมาการแพทย์ไม่เจริญเหมือนปัจจุบันโดยเฉพาะ “ต้อหิน” ถ้าเป็นมากถึงแก่ตาบอดโดยไม่ได้รับการรักษา

คุณแม่ไม่เคยไปหาจักษุแพทย์เพื่อรักษาต้อกระจก โดยการผ่าตัดเปลี่ยนเลนส์ตา ให้เป็นเลนส์ตาเทียมเพื่อการมองเห็นชัดเจนขึ้น ทั้งใกล้และไกล



สำหรับ “ต้อหิน” ปัจจุบันถ้าพบจักษุแพทย์ใช้วิธี
หยอดยาประทั้งไว้ทุกวันก็พอช่วยได้ไม่ถึงกับตาบอด

ที่อยากจะแนะนำอีกประการหนึ่งคือ **พยายามใส่
แว่นตากันแดด**เมื่ออยู่กลางแจ้งทุกครั้งจะช่วยถนอมสายตา
ได้มากที่สุดทีเดียว



พันธุ์ ผักกะฮาด



หมดจากเรื่อง “สายตา” คงต่อด้วยเรื่อง “ฟัน”

ผมโชคดีที่ปัจจุบันอายุ ๘๖ ปี ฟันยังดี เคี้ยวอาหารได้
ทุกชนิด

ผมดีใจอีกอย่างหนึ่งคือในชีวิตไม่ต้องเป็น “มนุษย์ฟัน
เหล็ก” ซึ่งพบมากหน้าหลายตาในปัจจุบัน เนื่องจากสมัยใหม่
มีการ “ตัดฟัน” “จัดฟัน” ซึ่งสมัยผมไม่มี แต่ก็ทำให้คนรุ่นใหม่
มีฟันที่เป็นระเบียบสวยงาม คู่คุณค่ากับการทนทุกข์ทรมานเป็น
ปีๆ

การมีฟันที่ดีต้องขึ้นอยู่กับการดูแลรักษาด้วย ผม
ไปพบหมอฟันที่รักษาประจำตามนัดทุกๆ สามเดือน ถึงแม้ไม่มี
ฟันผุหรือการเจ็บป่วยอื่นๆ ก็ให้หมอขัดฟันขูดหินปูนทำความสะอาดให้

การรักษาความสะอาดฟันที่ดีที่สุดคือ **การแปรงฟัน
หลังจากรับประทานอาหารทุกครั้ง** และรวมถึงการแปรงฟัน
ก่อนนอนด้วย

การแปรงฟันก็ต้องมีแปรงสีฟันที่ดี ขนแปรงไม่นุ่ม
หรือแข็งเกินไป ปัจจุบันผมใช้แปรงสีฟันยี่ห้อ Systema



แปรงสีฟันยี่ห้อ Systema ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน



แปรงสีฟันใช้แบตเตอรี่ยี่ห้อ Systema
ใช้เสริมกับแปรงสีฟันธรรมดา เพื่อให้ฟันสะอาดยิ่งขึ้น

บางครั้งก่อนแปรงฟันมีเศษอาหารติดค้างตามซอกฟัน การแปรงฟันไม่อาจทำให้เศษอาหารหลุดออกได้หมด สมัยก่อนเรารู้จัก “ไม้จิ้มฟัน” หรือไม้แคะฟัน ปัจจุบันยังคงใช้กันอยู่โดยเฉพาะตามร้านอาหารมักมีบริการ “ไม้จิ้มฟัน” แม้กระทั่งบนเครื่องบิน จะมีไม้จิ้มฟันให้ โดยบริการมาในถาดอาหาร แต่การ “แคะฟัน” ยังไม่ทำให้เศษอาหารหลุดไปทั้งหมด เพียงแต่ทำให้ไม่รำคาญ จนต่อมามีการใช้ “อุปกรณ์แคะฟัน” หรือ เรียกว่า **“พรีออกซาบรัช (Proxabrush)”** แปรงซอกฟันซึ่งมีหลายขนาดสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมของช่องห่างของฟันและมีหลายยี่ห้อ

“พรีออกซาบรัช” (แปรงซอกฟัน) เป็นเครื่องมือการกำจัดเศษอาหารตามซอกฟัน ที่ยังไม่หมดสิ้นเพียงพอ มีเศษอาหารตกค้าง และเกิดอาการเน่าบูด ทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น และเป็นต้นเหตุของ **“ฟันผุ”** และอาจเป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพส่วนอื่นๆ ได้



แปรงทำความสะอาดซอกฟัน มีหลายขนาดตามความเหมาะสม มีหลายยี่ห้อใช้ได้ดีทั้งสิ้น แต่ผมชอบใช้ยี่ห้อนี้

นอกจากนี้ยังมี “ไหมขัดฟัน” ซึ่งมีทั้งชนิดเป็นด้ายขัดฟันธรรมดา และเป็นประเภทที่ “เคลือบด้วย สีนึ่ง” (เคลือบ Wax) ซึ่งดีกว่า ไม่บาดช่องฟันและเหงือก

ไหมขัดฟันใช้ได้ดีสำหรับฟันด้านหน้าที่ไม่ได้ ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารมากนัก การใช้ไหมขัดฟันทุกวัน ช่วยดึงเศษอาหารออกมา ตามซี่ฟันที่ชิดติดกันด้านหน้า จะไม่ทำให้ชอกฟันห่าง **โดยเฉพาะฟันกราม ๔ ซี่สุดท้าย** ทั้งด้านบนและด้านล่างของช่องปาก ควรทำความสะอาดด้วยไหมขัดฟัน โดยดันเส้นไหมลงไปทำความสะอาดระหว่างเหงือกและฟันส่วนหลังด้วย



ไหมขัดฟันใช้ทำความสะอาดชอกฟัน

เรื่องยาสีฟัน ก็มีความสำคัญมากเมื่อเด็กๆ จำได้ว่าใช้ยาสีฟัน “วิเศษนิยม” จนกระทั่งระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ หา ยาสีฟันลำบาก ต้องใช้เกลือป่นเป็นยาสีฟัน จนกระทั่งต่อมา ยาสีฟันมีการพัฒนามากขึ้นทั้งด้านกลิ่น ด้านวัสดุภัณฑ์การบรรจุ มีการโฆษณามาก ผมก็ใช้ยาสีฟันตามคำโฆษณา ซึ่งก็ใช้ได้ทุกชนิด ไม่แตกต่างกัน เช่น ยาสีฟันคอลเกต ยาสีฟันดาร์กี้ ปัจจุบันผมใช้ยาสีฟันยี่ห้อ “SENSODYNE” รู้สึกได้ผลดีมาก โดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้น บางครั้งมีอาการเสียวฟัน เมื่อรับประทานอาหารรสเปรี้ยว ยาสีฟันช่วยลดอาการเสียวฟันได้ดี



นอกจากนั้น หลังจาก “แคะฟัน” เสร็จแล้วต้องแปรงฟัน ให้สะอาดตามวิธีที่ทันตแพทย์แนะนำทุกครั้ง คือใช้เวลาแปรง ฟันให้นานพอประมาณ ๓-๕ นาทีให้ยาสีฟันและฟลูออไรด์ ได้ทำงานนานที่สุด

ผมทำความสะอาดช่องปากครั้งสุดท้าย โดยการ “กลั้วปาก” ด้วยน้ำเกลือสำเร็จรูป ซึ่งมีขายทั่วไปในรูปบรรจุขวด ขนาดต่างๆ กัน ทุกครั้งหลังการแปรงฟัน

อย่างไรก็ตาม ควรนัดหมอเพื่อตรวจรักษาฟันทุกระยะ ตามที่หมอกำหนด อาจจะเป็นทุกๆ สามเดือนหรือทุกๆ หก เดือน แม้ว่าไม่มีอาการเจ็บหรือปวดฟัน ก็ควรมีการทำความสะอาด “ขัดฟัน” “ขูดหินปูน” เป็นครั้งคราวโดยการนัดหมาย กับหมอฟัน

ปัจจุบันการรักษาฟันการไปพบทันตแพทย์ มีระบบ การนัดหมายล่วงหน้า คนไข้ไม่ต้องไปนั่งรอคอยเป็นเวลานาน โดยไม่รู้ว่าจะได้ทำฟันเมื่อไร มีการนัดหมายเวลาที่ค่อนข้าง แน่นนอน ทำให้การไปพบหมอฟัน ไม่น่าเบื่อหน่ายเหมือนเมื่อก่อน

แต่เมื่อรักษาคุณแลฟันดี ไม่มีอาการอะไรก็มักจะห่าง
เหิน เวลานั้นดหมอซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ดี อย่างน้อยก็ควรนัดหมอ
ปีละครั้งหรือสองครั้งเป็นอย่างน้อย

ส่วนสุดท้ายได้แก่ “**ริมฝีปาก**” ซึ่งโดยปกติมักจะมี
อาการ “**ปากแห้ง**” ขึ้นอยู่กับ ดิน ฟ้า อากาศ โดยเฉพาะหน้า
หนาว ปากจะแห้งมาก

การแก้ไขจะมี “**สีผึ้งทาปาก**” เป็นแท่ง เรียกว่า “ลิปแคร์”
ซึ่งนอกจาก สีผึ้งแล้ว มักมีส่วนผสมที่ทำให้เกิดอาการระคาย
เคืองแก้มฝีปาก บางชนิดเมื่อทาแล้วมีอาการแพ้ทำให้ปาก
แตกมีอาการเจ็บ

ส่วนตัวผมใช้สีผึ้งทาปากเป็นตลับเล็กๆ สีแดง ไม่มี
ส่วนผสมอื่นๆ ราคาก็ถูกมาก ผมซื้อใช้เป็นประจำ ได้ผลดีจริงๆ



สีผึ้งทาปาก คุณภาพดี ราคาถูก ไม่ทำให้ปากแตก





นี่
คือหนังสือพิมพ์

การรักษา “ร่างกาย” ที่สำคัญสุดทำยได้แก่ การรักษา “ผิวหนัง” บริเวณใบหน้า และต่อไปคือการรักษาผิวหนังตลอดร่างกาย

การรักษาผิวหนังบริเวณหน้าเป็นเรื่องใหญ่มาก โดยเฉพาะคนที่อายุมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงผิวหนังบนใบหน้า เช่นการเหี่ยวย่น มีริ้วรอยทอดโทรมตามวัย แต่บางคนไม่ยอมรับความจริง ไปทำการรักษาตกแต่ง ซึ่งไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เช่นมีการฉีดสารเคมี ทำเลเซอร์หรือใช้การผ่าตัด ใช้ครีมที่ราคาแพงซึ่งอาจทำให้ดูดีชั่วคราวเท่านั้น

แต่เนื่องจากไม่อาจหยุดยั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย ต้องมีการเสริมความงามตลอดเวลา สุดท้ายคือการผ่าตัด ซึ่งอาจทำให้หน้าตาเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะพวกไม่ยอมแก่โดยมีการรักษาทั้งใบหน้าและนัยน์ตา ถ้าทำดีก็ดีไป แต่บางคนโชคร้ายทำออกมาไม่ดี ต้องแก้ไขบ่อยๆ ยิ่งแก้ยิ่งแย่ ดังนั้น สำหรับเราทั้งสองตกลงกันว่าควรปล่อยให้หน้าตา ร่างกายของเราเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยเราต้องรับได้ แต่ก็ไม่ถึงกับปล่อยปละละเลยเสียทีเดียว คงมีการทาครีมหรือโลชั่นบ้าง เพื่อรักษาผิวหนังไม่ให้แห้งตลอดเวลา



ครีมทาหน้าที่ใช้ก่อนนอนทุกคืน ทำให้หน้าใสไม่เหี่ยวยุ่น เป็นครีมที่คุณภาพน่าใช้จริงๆ ของราชเทวีคลินิก นายแพทย์พิชิต สุวรรณประกร เจ้าของผู้ก่อตั้งเป็นผู้แนะนำให้ใช้

การรักษาผิวหนังบนใบหน้าและร่างกายเป็นเรื่อง
จำเป็นและสำคัญ

บางคนเมื่อมี “สิว” หรือ “ไฝ ฝ้า” ก็ตกใจ หายามา
จัดการเพื่อให้หาย ซึ่งมักจะได้อิทธิพลของการโฆษณาเกี่ยวกับ
“การรักษาผิว”

เมื่อไปเรียนที่ต่างประเทศใหม่ๆ ผมสังเกตทุกครั้ง
หลังอาบน้ำร้อน จะมีผดเม็ดเล็กๆ มีอาการคันตามเนื้อตามตัว

รู้สาเหตุภายหลังว่า “การอาบน้ำร้อน” ทำให้รูขุมขน
ขยายตัว อาจรับเชื้อโรคได้ วิธีการแก้ไขคือให้ปิดกั้นน้ำร้อน
เมื่ออาบน้ำเสร็จ แล้วรีบเปิดก๊อกน้ำเย็น แม้ว่าหนาวก็ต้องยอม
แต่เปิดก๊อกน้ำเย็นเพียงครู่เดียวก็ปิด ทำให้รูขุมขนปิด เป็นวิธี
แก้ไขทางหนึ่ง



“Vaseline lotion” ใช้ซิลิโคน
ทิวร่างกายหลังการอาบน้ำ
ช่วยทำความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง
ซึ่งมักจะมีผิวแห้งเมื่ออายุมากขึ้น

นอกจากนั้น ในปัจจุบันผมใช้ “Vaseline lotion” ช่วยใน
การทาหน้าและลำตัวให้ทั่ว ทำให้ใบหน้าและลำตัวสดชื่น
เป็นการบำรุงผิวโดยไม่ต้องลงทุนมาก อย่างไรก็ตามก่อนการ
ทาครีมต้องเช็ดหน้า และเช็ดตัวให้แห้งเสียก่อนทุกครั้ง

ส่วนที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งคือ การทำความสะอาดนิ้วเท้า
และซอกนิ้วเท้าให้สะอาด โดยการใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กๆ ทำความ
สะอาดให้แห้งสนิท มิฉะนั้น อาจเกิดเชื้อราขึ้นได้ ทำให้มีอาการ
คัน ถ้าไม่รักษาให้ดีอาจเป็นแผลลุกลามได้ โดยเฉพาะผู้ที่ เป็น
“เบาหวาน” ซึ่งขั้นต่อไปมีอาการติดเชื้อ จะกลายเป็นเรื่องใหญ่

การรักษาเล็บมือ-เล็บเท้า ก็เป็นเรื่องสำคัญ โดยต้องมี
การตัดเล็บมือเล็บเท้าเป็นครั้งคราว ไม่ควรปล่อยให้ยาวเกินไป
การตัดเล็บก็ต้องระมัดระวังให้ดี และต้องรักษาความสะอาด
เครื่องมือตัดเล็บทุกครั้ง ก่อนและหลังการใช้เครื่องตัดเล็บ





मैंने कहाँ पोज़ कराने के लिए
 कहाँ कि मैंने नंग मंडलिका के लिए
 कि मैंने पंचकूट के लिए तैयार किया





ආචාර

อากาศ

เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะต้องยอมรับว่าปัจจุบัน อากาศรอบตัวเราเต็มไปด้วยมลพิษจากไอเสียต่างๆ ที่เกิดจาก ไอเสียของเครื่องปรับอากาศ ไอเสียจากรถยนต์ทุกประเภท ไอเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม อากาศเสียจากการทำการเกษตรที่ใช้ปุ๋ยเคมีที่มีอันตราย อากาศเสียจากฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ขนาดใหญ่ต่างๆ ฯลฯ

ทุกคนต้องการหลีกเลี่ยง แต่ก็ทำไม่ได้ง่ายๆ เพราะ ความจำเป็นเรื่อง ที่อยู่อาศัย ทำเล ที่ตั้งของบ้าน ซึ่งไม่ใช่เลือก ได้ตามใจในกทม. ถ้าไม่ได้อาศัยตามชานเมือง ก็น่าจะเป็น **“สวนสาธารณะ”** ที่อากาศน่าจะปลอดจากมลพิษทั้งหลาย แต่จำนวน สวนสาธารณะมีน้อยมาก ไม่เป็นสัดส่วนกับจำนวน ประชากร

ผมและครอบครัวโชคดีที่บ้านในกรุงเทพฯ อยู่ในที่ไม่แออัด มีบริเวณกว้างขวางพอควร มีต้นไม้ใหญ่ รอบๆ บ้านมีอาคารสูงพอควร แต่ก็ไม่ได้มาตั้งอยู่ใกล้ชิดกับบ้าน ถึงแม้ว่าบ้านจะอยู่ในบริเวณกลางเมือง เรามีพื้นดินออกกำลังกาย โลงพอกที่ไม่ต้องไปเดินออกกำลังในที่สาธารณะ บ้านกรุงเทพฯ ปัจจุบันนี้ในห้องนอนผม**มีเครื่องกรองอากาศเพิ่มจากเครื่องปรับอากาศ**เพื่อให้ได้เวลานอนอย่างปกติ ๘ ชั่วโมง ร่างกายได้พักผ่อนในอากาศที่อย่างน้อยผ่านเครื่องกรองมาแล้วระดับหนึ่ง

เมื่อสืบกว่าปีที่ผ่านมา ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ เราไปมีบ้านต่างจังหวัดที่ “เขาใหญ่” ซึ่งเป็นแหล่งที่มีอากาศบริสุทธิ์หนึ่งในเจ็ดอันดับของโลก และบริเวณข้างบ้าน หรือห่างไกลออกไปมาก ไม่มีโรงงานอุตสาหกรรม หรือ ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ขนาดใหญ่ เช่น ฟาร์มหมู ฟาร์มไก่ และเนื่องจากเขาใหญ่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกจึงไม่มีการอนุญาตให้ปลูกสร้างบ้านเรือนหรืออาคารสูงตามความพอใจ



จากบ้านเราสามารถมองเห็นทิวทัศน์ “เขาใหญ่” ได้ชัดเจน เทือกเขาใหญ่เป็นภูเขาที่มีต้นไม้ ปกคลุมสีเขียวตลอดปี

ผมได้เดินรอบบ้านทั้งเช้าและเย็นท่ามกลางอากาศบริสุทธิ์ โดยเฉพาะในหน้าหนาว ผมออกเดินตอนเช้าอุณหภูมิประมาณ ๑๘-๑๙ องศาเซลเซียส ถ้าหนาวจริงๆ อุณหภูมิจะลดลงถึง ๑๕-๑๖ องศา และเย็นตลอด

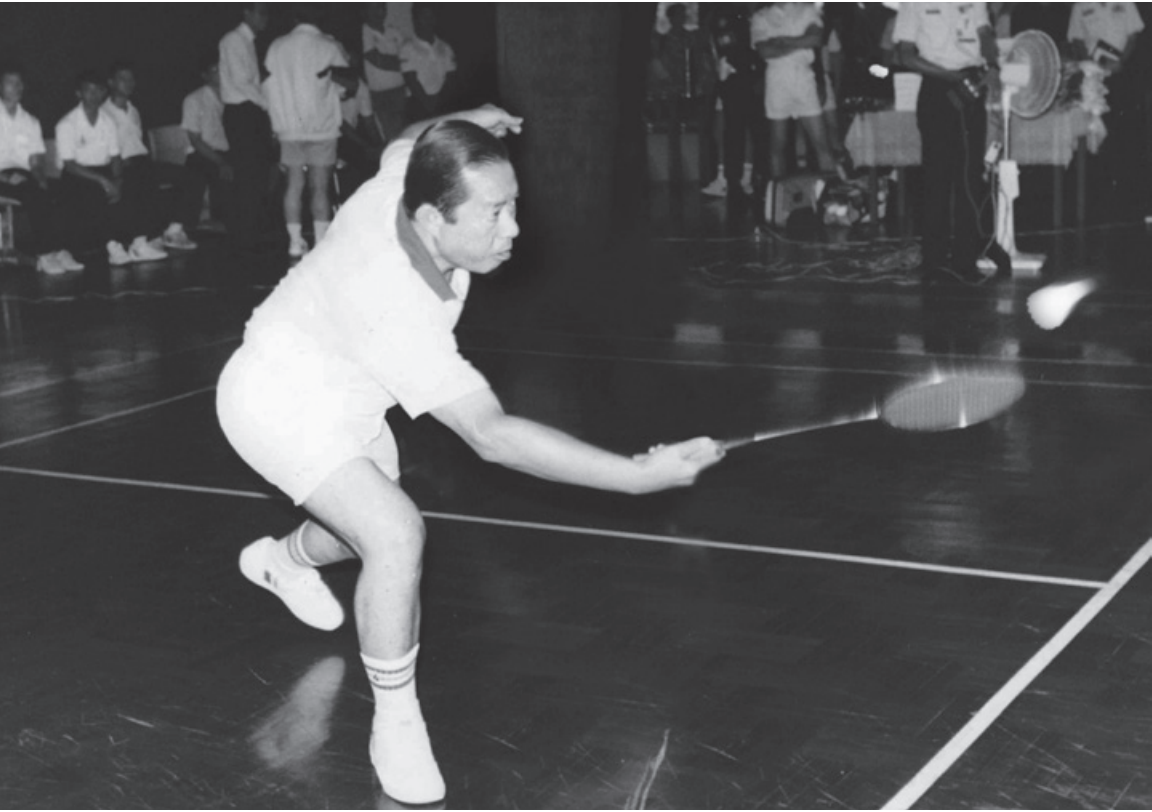
สภาพอากาศที่เขาใหญ่แห้งสบายสดชื่นรู้สึกหายใจได้โล่งสุดหายใจได้ยาวขึ้นโดยไม่รู้สึกตัว ที่บ้านเขาใหญ่ในเวลากลางวันไม่ได้เปิดใช้เครื่องปรับอากาศเลย นอกจากเวลากลางคืนจึงใช้ ทั้งนี้เพื่อให้คุณภาพการนอนดีขึ้น อากาศปรับตามอุณหภูมิเสมอกันตลอดทั้งคืน ไม่ร้อนไม่หนาวหลับสนิทหลับสบายได้ตลอดคืน



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย

ครอบครัวของผม คุณพ่อ (พระมงคลนาวาวุธ) และคุณแม่ (ต่วนทิพย์ มงคลนาวิน) ตั้งครอบครัวอาศัยอยู่ที่ซอยร่วมฤดีตั้งแต่ผมอายุ ๑๐ กว่าขวบผมมีพี่น้อง ๑๑ คนตั้งแต่เล็กในช่วงเวลาเย็น หลังจากเสร็จงานกันแล้ว จะลงเล่นแบดมินตันกัน เป็นการออกกำลังกายในครอบครัว คุณพ่อและคุณแม่ลงเล่นด้วย โดยใช้สนามหญ้าที่บ้าน เอาปูนขาวมาโรยเป็นเส้น ซึ่งต้องโรยปูนเกือบทุกวัน ข้อเสียก็มี เช่นฝนตกเล่นไม่ได้ หน้าร้อนบางวันลมแรงมาก ก็พอเล่นได้แต่ไม่สนุก



เราติดไฟนีออนที่สนาม จึงเล่นตอนกลางคืนได้ หลัง
รับประทานอาหารเย็นแล้วยังสามารถเล่นได้จนถึงสาม-สี่ทุ่ม

ต่อมา เมื่อผมสร้างสำนักกฎหมายขึ้นที่ถนน
สุขุมวิทซอย ๕ ได้เตรียมพื้นไว้สำหรับจอดรถด้านหลังผมจึง
กำหนดให้ทำหลังคาสูงให้ได้มาตรฐานของความสูงของ
สนามเบดมินตัน

นำพื้นที่จอดรถของสำนักงานนี้ภายหลังเวลาเลิกงาน
ได้แปลงเป็นสนามเบดมินตันได้ถึงสองสนาม ประมาณก่อน
๕ โมงเย็นและติดไฟให้เล่นกลางคืนได้ด้วย นายและเจ้าหน้าที่
เกือบทุกคน มีโอกาสเล่นกีฬาด้วยกันทุกเย็น จนถึงประมาณ
หนึ่งทุ่มครึ่ง เป็นการออกกำลังกาย สนุกสนาน เพิ่มความ
สนิทสนม รู้รักสามัคคี ในระหว่างผู้ร่วมงานไปด้วยในตัว



บางโอกาสเรายังมีผู้ใหญ่บางคนมาร่วมเล่นด้วย เป็นครั้งคราว เช่น พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก ขณะนั้นเป็นผู้บัญชาการทหารบก และคณะ

ในบางโอกาสมีการจัดแข่งขัน “แบดมินตัน” ระหว่างรัฐสภา ซึ่งมีผมเป็นหัวหน้าทีม กับทีมองค์กรต่างๆ เช่น “การบินไทย”

ต่อมาเมื่อสร้างอาคารห้าชั้นขึ้นจึงสร้างสนามแบดมินตันไว้ในตัวอาคาร ทำให้สนามได้มาตรฐานยิ่งขึ้น ไม่มีลม การให้แสงสว่างถูกต้อง พื้นเป็นไม้ปาร์เก้ ไม่ใช่พื้นคอนกรีตเหมือนสองสนามแรก เป็นสนามค่อนข้างมาตรฐาน ที่ลงทุนสูงเพราะเป็นการลงทุนเพื่อสุขภาพ

ผมเล่นแบดมินตันต่อเนื่องกันเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปี แต่ไม่เคยมีอาการ “ปวดหัวเข่า” เลย โดยเฉพาะเวลานอน ซึ่งส่วนมากถ้าเล่นกีฬาแบบนี้ เมื่อสูงวัยขึ้นส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาเรื่อง “ปวดข้อเข่า” แต่อาการนี้ไม่เกิดกับผมจนถึงปัจจุบัน



การออกกำลังควรเป็นไปตามวัย โดยพิจารณา
“สังขาร” ของตัวเอง ไม่ควรฝืนออกกำลังกายที่คิดว่าตัวเองยังพอ
ไหว ซึ่งที่จริง “สังขาร” ไม่อำนวยแล้ว

ต่อเมื่ออายุเข้าเลข ๗ (สมัยนี้เขาชอบพูดว่าขึ้นสะพานพระราม ๗) ผมยอมรับสภาพความเป็นจริง โดยเริ่มเปลี่ยนจากการเล่น “แบดมินตัน” ซึ่งเป็นกีฬาที่ชอบที่สุด มาเริ่มเล่นกอล์ฟ เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกาย แทนแบดมินตัน และเล่นเพื่อความสนุกสนานที่ดีใจที่สุดคือ กอล์ฟเป็นกีฬาที่เราสองคนเล่นด้วยกันได้ ซึ่งท่านผู้หญิงมีความสุขที่ได้กลับมาเล่นกอล์ฟอีกครั้งหนึ่ง เพราะเคยเล่นเมื่อก่อนแต่งงานที่สนามสปอร์ตคลับ หลังจากแต่งงานแล้วจึงเลิกเล่น เมื่อกลับมาเล่นใหม่ยังเล่นได้ดี “วงสวย” (ตามที่มีคนพากันชม) ซึ่งไม่แปลกใจ เพราะเป็นนักกีฬาอยู่แล้ว ทั้งยังได้เล่นกับลูกสองคน พี่และฝักด้วย

ลูกชายสองคน “พีชภพ” และ “รัฐชาติ” เล่นกอล์ฟและตีดีทั้งคู่ โดยเฉพาะ รัฐชาติ เล่นกอล์ฟเข้าแข่งล่าถ้วยรางวัล มาเต็มบ้านจนไม่มีที่เก็บ นอกจากนั้น ยังเคยเป็น “กัปตันแผนกกอล์ฟของสปอร์ตคลับ” อยู่นาน

ส่วน “พีชภพ” ก็วงดี ตีไกล แต่มักจะไร้ทิศทาง จุดเด่นคือ ทั้งสองคนมีฝีมือในการ “พัต” ทั้งคู่ แต่ดูเหมือนจะสู้ “แม่ตุ้ม” ไม่ได้

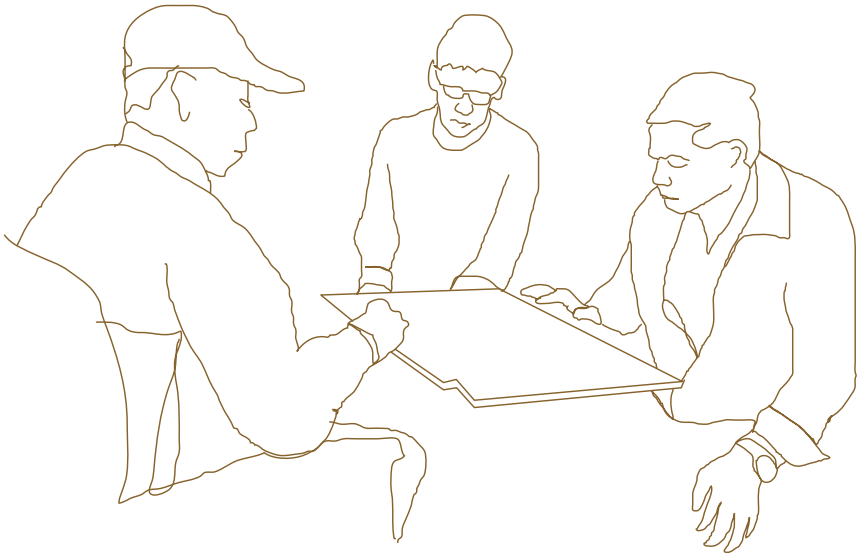


ปีใหม่ทุกปีที่ “เขาใหญ่” เมื่อฉลองปีใหม่เฉพาะในครอบครัวแล้ว วันที่ ๑ มกราคมของทุกปี (ทำมาหลายปี) เราสี่คนไปตีกอล์ฟด้วยกันที่สนามกอล์ฟ “ศิริมายา” เป็นสนามข้างบ้าน และเราเป็นสมาชิกของสนามนี้ ตั้งแต่มีบ้าน “ศิริมย์” ซึ่งนำความสุขและความสนุกมาให้เราตลอดเวลาหลายปี





ในที่สุด เมื่ออายุครบ ๗ รอบ (๘๔ ปี) กิจกรรมนี้ ก็ต้องเลิกไปเพราะแพ้สังขาร แต่ถ้ามีเวลาตอนเย็น ยังมีโอกาส ลงซ้อมสวิงบ้างเล็กน้อย โดยการตีไปกลับที่สนาม พอได้ออกกำลังบ้าง



การออกกำลังกาย เล่นกีฬาทุกชนิด ทุกประเภท นอกจากจะได้เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ กระดูกแล้ว ยังถือเป็นการบริหารสมองด้วย

ถ้าไม่มีการออกกำลังกาย “**สมอง**” ซึ่งตามธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้น สมองจะเสื่อมลง มีโรคเข้ามาแทรกแซงได้แก่ การเป็นโรค “**หลงลืม**” โรค “**พาร์กินสัน**” “**โรคอัลไซเมอร์**” เป็นต้น

ผมบริหารสมองด้วยการเล่น “**หมากรุกไทย**” ทุกวัน กับนายหรือเจ้าหน้าที่ที่มาเล่นเป็นเพื่อนว่า ไม่ได้เล่นเอาจริง เอาจ้ง การแพ้ชนะไม่สำคัญ ขอให้ได้บริหารสมองทุกวัน ก็ดีแล้ว และเป็นการฆ่าเวลาที่ดี สมองได้ทำงานเต็มที่ ผมพูดได้ว่า แม้ปัจจุบันนี้ “**สมอง**” ของผมยังดีมาก ความจำยังดี

ผม “เล่นหมากรุก” แบบของผม ต้อง “ไม่เครียด”
เล่นแบบสนุกสนานจับคู่กัน ข้างละสองคน สร้างความครึกครื้น

การบริหารสมองของผู้สูงวัยมีหลายวิธี ซึ่งแพทย์ให้
คำแนะนำไว้ เช่น เล่นไพ่บริดจ์ โครเชบหรือถนัดวิธีใดก็ควรจะ
ทำวิธีนั้น ขอให้ได้บริหารสมองเป็นประจำก็แล้วกัน

สำหรับผมเลือก “การเล่นหมากรุกไทย” ซึ่งเล่น
มาหลายปีแล้ว ผมพอพูดได้ว่าปัจจุบันผมยังสมองดี ความ
จำดี ไม่มีอาการหลงลืม พิสูจน์ได้จากการทำงานที่ผมเขียนหนังสือ
เล่มนี้ถ่ายถอดประสบการณ์ให้แก่ผู้สนใจโดยใช้เวลาเพียง
หนึ่งเดือน



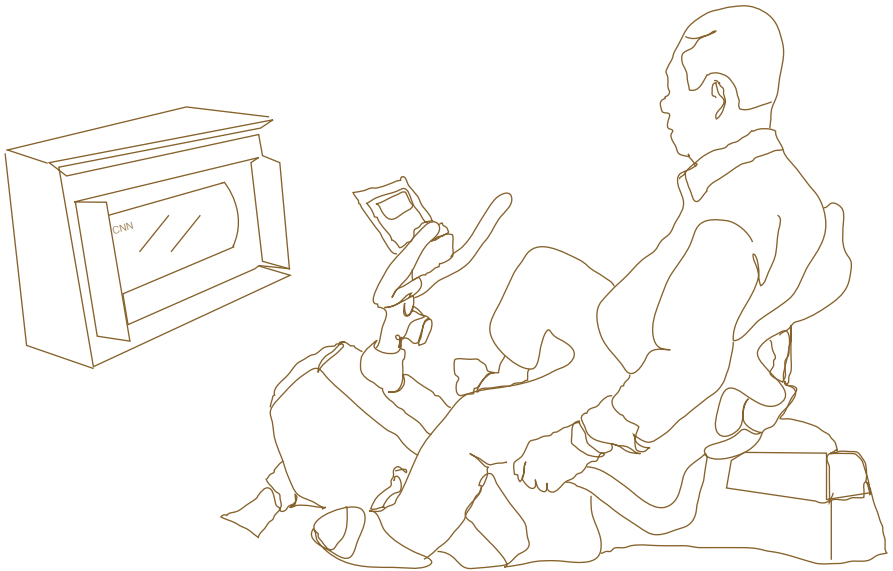
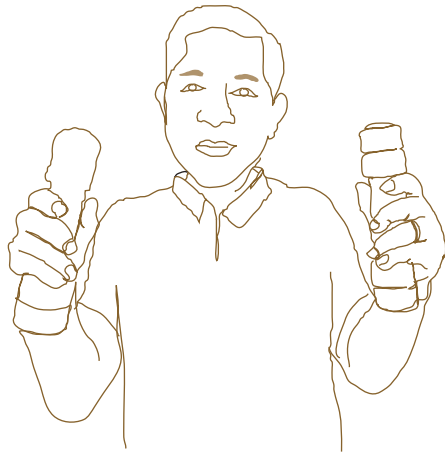


เมื่อไปพักผ่อนที่เขาใหญ่ผมตื่นนอนรุ่งเช้าทันเห็นแสงอาทิตย์ยามรุ่งอรุณผมออกกำลังกายเดินไปตามถนนขึ้นและลงเนินธรรมชาติ ซึ่งมีความกว้าง ๘ เมตร ยาว ประมาณ ๓๑๐ เมตร โดยการเดินจากหน้าบ้านไปหน้าประตูใหญ่ และเดินกลับเมื่อแสงอาทิตย์เริ่มส่องแสงจ้า ตอนเย็นประมาณ ๖ โมงเย็น เดินออกกำลังอีกครั้ง ตามถนนรอบบริเวณที่ดินหนึ่งรอบประมาณ ๘๒๐ เมตร อีกประมาณครึ่งชั่วโมง ผมพยายามเดินให้ครบรอบ หยุดสั่งงานบ้าง พักบ้าง ก็ยังสามารถเดินได้ ปกติอายุมากขึ้นน่าจะเดินไม่ไหวแล้ว แต่ผมกลับเดินได้ด้วยกำลังใจที่ต้องพียงสุขภาพให้แข็งแรงที่สุดซึ่งไม่มีใครจะช่วยให้ได้นอกจากตัวของเราเอง



หัวเข่า เป็นอวัยวะที่รับน้ำหนักของคนเราทั้งตัว ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาเรื่องเจ็บหัวเข่า ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การเดินลำบากมีอาการเจ็บเข่ากันเป็นส่วนมาก ผมจึงพยายามบริหารกระดูกหัวเข่าและกล้ามเนื้อบริเวณเหนือเข่า น่อง ให้แข็งแรง ด้วย**จักรยานออกกำลังกาย** โดยถีบอยู่กับที่ สมัยนี้ทำเป็นเก้าอี้นั่งสบายปลอดภัยไม่ต้องปีนขึ้นนั่งบน อานสูงเหมือนสมัยก่อน นายแพทย์สารัช สุนทรโยธิน เป็นผู้แนะนำให้ผมใช้ ซึ่งผมชอบ และอยากจะแนะนำต่อโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงวัยทั้งหลาย

ตอนเช้าถ้าอยู่กรุงเทพผมนั่งถีบจักรยานประมาณ ๒๐ นาทีและดูโทรทัศน์ไปด้วยตามด้วยการเดินรอบเฉลียง หน้าบ้านไป-กลับหลายๆ รอบผมออกกำลังกายในช่วงนี้ ๑๕ ถึง ๒๐ นาทีหลังจากรับประทานอาหารเช้า



ตกเย็นประมาณ ๖ โมงจะเดินออกกำลังอีกครั้งรอบ
บริเวณสระน้ำ ประมาณ ๒๐ ถึง ๓๐ นาที







เออาร์

กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน

อาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญ **จะกินอาหารอย่างไร ให้มีความสุข** เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย มีการควบคุมบ้าง ตามคำแนะนำของหมอ โดยไม่ให้ถึงกับเข้มนวดเกินไปจนเกิดความรู้สึกแก่ผู้สูงวัยบางท่าน ซึ่งจำกัดอาหารการกินมากเกินไป ควรถามตัวเองว่า **“จะอยู่ไปทำไมเมื่อไม่มีความสุข”** “การกินเป็นความสุขอย่างหนึ่งมีส่วนทำให้อายุยืน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ **“ความพอดี”**”

ผมมีตัวอย่างการถูกจำกัดอาหารเกินไป ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ชูบผอมลงในเวลารวดเร็ว ซึ่งกรณีนี้ได้แก่คุณพ่อของผมเอง เมื่อท่านมีอายุมากเกือบ ๖๐ ปี มีอาการของ **“โรคเบาหวาน”** ในสมัยก่อนเมื่อ ๖๐ กว่าปีมาแล้ว การแพทย์ยังไม่ทันสมัย ไม่มีการตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ เช่นปัจจุบัน



กว่าจะรู้ว่าตัวว่าเป็น “เบาหวาน” ก็ต่อเมื่อปัสสาวะแล้วมี “มด” มาตอม เพราะปัสสาวะมีรสหวานเป็นน้ำตาล จึงไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา หลายสิบปีก่อนมีวิธีเดียวคือการ “ฉีดยา” เข้ากล้ามเนื้อทุกวัน คุณพ่อของผมก็เช่นเดียวกัน เพราะยังไม่มียาเพื่อคุมน้ำตาลในเลือด

เมื่อหมอวินิจฉัยว่าคุณพ่อเป็นเบาหวาน หมอแนะนำ **ให้งดการรับประทานอาหารประเภท “แป้ง” ซึ่งรวมถึง “ข้าว” ด้วย** คุณพ่อจึงต้องรับประทาน ถั่วเขียวหนึ่งแทนข้าวอยู่พักใหญ่ รวมทั้งงดขนม ของหวาน โดยเคร่งครัด ผลที่เกิดขึ้นคือ แค่ ๒-๓ เดือน คุณพ่อซูบผอมลงมาก หน้าตาซีดเซียว จึงลองปรึกษาหมอคนใหม่ ซึ่งไม่ห้ามการรับประทาน “ข้าว” รวมทั้งแป้งต่างๆ แต่ขอให้ลดปริมาณลง ไม่ห้ามเด็ดขาด หลังจากนั้น คุณพ่อก็มีอาการดีขึ้น กลับมาเป็นคุณพ่อคนเดิมและอยู่มาได้อย่างมีความสุขเป็นเวลานาน

เรื่องของพี่สาวคนโต ซึ่งพบว่าเป็น เบาหวาน เหมือนกันตอนอายุ ๘๐ กว่า เมื่อหมอแนะนำให้งดอาหารประเภทแป้ง ก็ปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด ไม่รับประทานข้าวซึ่งเป็นแป้ง แต่ **รับประทานผลไม้แทนข้าว** จึงรับประทานผลไม้ไม่มาก เช่น รับประทานเงาะเป็นกิโล รวมทั้งผลไม้อื่นๆ ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดของคนรุ่นเก่า ซึ่งไม่ได้ตระหนักว่า ในผลไม้ก็มีน้ำตาล ถ้ารับประทานมากก็เกิดผลเสียต่อโรคเบาหวานเช่นกัน พี่สาวของผมปฏิบัติเช่นนี้อยู่พักใหญ่ จนต้องอธิบายผลดี ผลเสียให้ฟัง จึงหยุดรับประทานผลไม้มากๆ แต่กลับมาใช้ชีวิตอย่างเดิมเพียงแต่ลดอาหารประเภทแป้ง งดขนม ของหวาน โดยให้รับประทานได้พอควร ผลปรากฏว่ามีอายุอยู่ได้อีกนานตามอัตรภาพถึงอายุเก้าสิบกว่าปี

นี่คือบทเรียนของคนรุ่นเก่า แต่จะไม่เกิดขึ้นกับคนรุ่นปัจจุบันแล้ว เพราะการแพทย์ทันสมัยขึ้น มีการตรวจรักษาโรค เช่น โรคเบาหวาน มีการเจาะเลือดพิสูจน์เป็นระยะๆ มียาเม็ดรับประทานโดยไม่ต้องฉีดยา เว้นแต่อาการจะเป็นมาก จึงอาจจำเป็นต้องเพิ่มการฉีดยาเข้าใต้ผิวหนัง เพื่อช่วยในการรักษาด้วย

สำหรับผมมีนัดตรวจสุขภาพ ทุก ๓ เดือน ข้อสำคัญมี การเจาะเลือดไปตรวจวินิจฉัย ทำให้สามารถรู้ได้ว่ามีโรคอะไร บ้าง โดยเฉพาะ **“โรคเบาหวาน” สามารถดูได้จากผลน้ำตาล สะสมในเลือด (HBA1C)** ซึ่งมีความแน่นอน นอกจากนั้น ยังสามารถตรวจค่าของน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองได้ โดยการ ใช้เครื่องมือเป็นเข็มเล็กๆ เจาะเลือดที่ปลายนิ้วมีเลือดเพียง ๑-๒ หยด แล้วนำแถบวัดน้ำตาลมาวัดจะรู้ค่าน้ำตาลในเลือดทันที เป็นการควบคุมอาหารได้ดี ถ้ารับประทานอาหารเช่น ขนมหรือผลไม้ที่มีรสหวาน ผลการเจาะเลือดจะเตือนให้เห็นว่า ควร “งด” หรือ “ลด” ของหวานหรือผลไม้ชนิดนั้นได้แล้ว ซึ่งการ เจาะเลือดเป็นประจำจะช่วยให้มาก ผมเองมีการเจาะเลือดที่ ปลายนิ้วเพื่อวัดค่าน้ำตาลทุกสัปดาห์ ทำให้ควบคุมน้ำตาลได้ ดีพอควร โดยยึดหลักที่ว่า น้ำตาลขึ้นได้ ก็ยอมลงได้ แต่หมอมักสนใจค่าของ **“น้ำตาลสะสม (HBA1C)”** มากกว่า

ขอย้อนกลับมาพูดถึงเรื่อง “อาหาร” ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของชีวิตอย่างหนึ่ง ซึ่งควรยึดหลัก “กินเพื่ออยู่” ไม่ใช่ “อยู่เพื่อกิน” โดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้น

อาหารมื้อหลักของคนเราได้แก่อาหาร “มื้อเช้า” “มื้อกลางวัน” และ “มื้อเย็น”

สมัยก่อนมักแถมด้วย “มื้อกลางคืน” เพราะรับประทานอาหารเย็นประมาณ ๕-๖ โมงเย็นเท่านั้น พอถึง ๒ ทุ่มก็รู้สึกหิว จึงมักหาโจ๊กหรือก๋วยเตี๋ยวมารับประทาน หลังจากนั้นไม่เท่าไรก็ถึงเวลานอน ซึ่งไม่เป็นผลดีแก่สุขภาพเลย

วิธีที่ถูกต้องคือรับประทานอาหารแล้วไม่ควรนอนเลย จะทำให้อ้วนมาก เพราะนอนโดยอาหารยังไม่ได้ย่อย

ว่าถึง “อาหารเช้า” คงต้องแบ่งพูดเป็นหลายระยะหลายบรรยากาศ ซึ่งแตกต่างกัน

ตอนเด็กๆ ผมก็เหมือนเด็กทั่วๆ ไปซึ่งต้องรับประทาน “ข้าว” และ “กับข้าว” เป็นอาหารเช้า หรือบางทีก็เป็น “ข้าวต้มกับ” ทานข้าวต้มกับกับข้าวอื่นๆ เช่น “ไข่เจียว” “ไข่เค็ม” “ข้าวต้มเครื่อง” (ปลา-กุ้ง) ซึ่งที่จริงก็เป็นการรับประทานที่ถูกต้องเพราะอาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญควรรับประทานให้มาก

แต่ในบางสถานการณ์ เช่น ขณะไปเรียนหนังสือที่ต่างประเทศ ไม่มีข้าวและกับข้าวเหมือนที่บ้านเรา และเพื่อไม่ให้เสียเวลาจึงรับประทานอาหารเช้าง่ายๆ ในห้องพักของหอพักมหาวิทยาลัย โดยที่ในห้องจะมีขนมปัง-เนย

ที่ฝรั่งเศสมีขนมปังเป็นแท่งยาวๆ เรียกว่า “บาเก็ตต์” รับประทานโดยทาเนยหรือมีน้ำพริกเผาจากบ้านเราอังวอร์ยขึ้น มี “ครัวซองต์” “Croissant” ที่อร่อยมากด้วย

ที่หอพักผมจะทำอาหารเสริมง่ายๆ คือ “ไข่ลวก” ใช้วิธีต้มน้ำให้เดือด รินใส่กระป๋อง “โอวัลติน” เปลาๆ ประมาณ ค่อนกระป๋อง เอาไข่ใส่ลงไป ระวังนั้นก็แปร่งฟัน ล้างหน้าพอเสร็จ “ไข่ลวก” ก็ได้ที่พอดี ใส่พริกไทย เหยาะซอสแม็กก็ก็อยู่ได้แล้ว พร้อมกับกาแฟร้อนหนึ่งถ้วย ก็เริ่มดูหนังสือ ทำงาน หรือไปโรงเรียนได้แล้ว

มีเรื่องอาหารเข้าเพิ่มเติมคือ ระหว่างพักฤดูร้อนเดือนสิงหาคม-กันยายนประมาณพ.ศ. ๒๕๐๕ เข้าไปประเทศอังกฤษ เพื่อเรียนภาษา โดยการเข้าพักที่ครอบครัวชาวอังกฤษ เป็นบ้านชานเมือง บรรยากาศเงียบสวยดี ที่พักนอกจากห้องนอนใหญ่ ซึ่งเป็นห้องนอนของแม่บ้าน แต่เสียสละให้ผมเข้าพัก เพราะขณะนั้นมีนักเรียนพักอยู่อีก ๒ ห้องเต็มแล้ว โดยแม่บ้าน (หญิงหม้ายใจดี) ออกไปนอนห้องรับแขก

การจัดห้องพักให้ผมเป็นพิเศษก็ด้วยบารมีของผู้ที่ฝากฝังไปได้แก่ หลวงพ่อเดอนีส บาทหลวงชาวฝรั่งเศส ซึ่งเคยสอนภาษาฝรั่งเศสให้ผมตั้งแต่ก่อนไปเรียนต่อ

นอกจากที่พักแล้วยังรวมอาหารเช้าและอาหารเย็นด้วย ในส่วนของอาหารเช้าแบบอังกฤษมีไข่ดาว ๒ ฟอง ไข่กรอก แฮม ขนมปัง-เนย-นมสด-กาแฟ ผมอยู่อังกฤษสามเดือนน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ ๓ กิโลกรัม ต้องเปลี่ยนขนาดกางเกง เพราะอยู่ฝรั่งเศสผมรับประทานอาหารเช้า น้อยมาก ไม่ใช่อาหารเช้าชุดใหญ่เหมือนที่อังกฤษ เมื่อกลับไปฝรั่งเศสแล้วผมก็รับประทานอาหารเช้า่าง่ายๆ เหมือนเดิม น้ำหนักลดลงเหลือตามปกติ

หวนมาพูดถึงอาหารเข้า ทุกวันนี้อาหารเข้าจะเป็นอาหารธรรมดา เริ่มด้วย**น้ำปั่นจากบรรดาผักสด**ทั้งหลาย ที่คิดว่ามีประโยชน์ นำมาปั่นเป็นน้ำหนึ่งแก้ว หลังจากนั้น**โยเกิร์ต (นมเปรี้ยว)** รสธรรมชาติ **ผลไม้** มีมะละกอ ส้ม กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล เป็นต้น โดยพยายามเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น สับปะรด แตงโม หรือแตงฝรั่ง ผมรับประทาน **“กล้วยน้ำว้า”** เป็นประจำเป็นสิบๆปี จนเมื่อเร็วๆนี้มีผลการวิจัยพบว่า **“กล้วยน้ำว้า”** มีค่าน้ำตาลสูง กว่ากล้วยหอมเล็กน้อย และกล้วยทั้งสองชนิดมีค่าน้ำตาลต่ำกว่า **“ทุเรียน”** เพียงเล็กน้อย **“กล้วยน้ำว้า”** จึงไม่เหมาะแก่ผู้เป็น **“เบาหวาน”** ทำให้ผมต้องงดกล้วยน้ำว้าด้วยความเสียดาย แต่สำหรับผู้ที่ไม่เป็น **“เบาหวาน”** ผมยืนยันว่า **“กล้วยน้ำว้า”** มีประโยชน์มาก ส่วน **“นมเปรี้ยว”** ผมรับประทานชนิด **“รสธรรมชาติ”** ไม่เติมน้ำตาล หรือ **“น้ำผึ้ง”**

เครื่องดื่มเป็นกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ถ้าจะใส่ก็เป็น **“น้ำตาลเทียม”** ผมจะรับประทานอาหารเข้าเต็มที่ก็ต่อเมื่อ มีบุคคลภายนอกมารับประทานด้วยซึ่งมีไม่บ่อยนัก



แต่มักจะมีที่ “บ้านศิริมัย-เขาใหญ่” ซึ่งจะมีแขก
ไปพักด้วยครวละหลายๆ คน เป็นครั้งคราว อาหารเช้าจะเป็น
ขนมปัง เนย ไข่ดาว ไข่กรอก แฮม เบคอน พริกไทย เกลือ
ซอสแม็กกี้ ซอสมะเขือเทศ ถ้าอยู่เกินหนึ่งวัน วันที่สองอาจจะ
เป็น “ไข่กระทะ” หรือ “ไข่ออมเล็ต” ไข่กรอก ตามด้วยข้าวต้ม
ไก่หรือข้าวต้มกุ้ง

หมดจากอาหารเช้าจะเป็น “อาหารกลางวัน”

ในระหว่างอยู่ปารีสผมพักที่หอพักมหาวิทยาลัย เขา
มีบริการอาหาร - เช้า - กลางวัน - เย็น ซึ่งมีคูปองนักเรียน
ราคาถูกลงมากที่ห้องอาหารใหญ่ในตึกบริการส่วนรวมเรียกว่า
“Maison Internationale” มีกลางวันผมมักจะไปเวลา
สิบเอ็ดโมงครึ่งกว่าๆ และพยายามนั่งโต๊ะประจำ ซึ่งอาจมี
เพื่อนนักเรียนไทยบ้าง แต่มีที่นั่งเหลืออีกหลายที่และมักจะ
มีเพื่อนต่างชาติมานั่งด้วยทุกวันจนคุ่นเคยกัน เสริจแล้วออกไป
ดื่มกาแฟที่ข้างนอก มีการแจก “บุหรี” กัน ทำให้ผมเริ่ม
“สูบบุหรี” ตั้งแต่บัดนั้น

กลับมาเมืองไทยขณะที่ทำงานที่คณะนิติศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ปี พ.ศ. ๒๕๑๕) ผมกำหนดให้
ตึกคณะนิติศาสตร์ที่สร้างใหม่มีห้องรับประทานอาหารเล็กๆ
สำหรับบรรดาอาจารย์ซึ่งถ้าไม่มีงานข้างนอก ผมจะรับประทานอาหาร
อาหารกลางวันในห้องนี้เป็นประจำ อาหารที่พวกเราชอบกัน
มากคงได้แก่ “ก๋วยเตี๋ยวเป็ด” หรือ “ก๋วยจั๊บ” ที่ตลาดสามย่าน
(เก่า) โดยให้ภารโรงไปซื้อมาให้ จำได้ว่าเป็นอาหารกลางวัน
ที่ง่ายที่สุดแต่อร่อยที่สุดในระหว่างอาหารกลางวันผมมีโอกาสคุย



กับบรรดาอาจารย์ที่มารับประทานอาหารด้วย ทั้งเรื่องงานและเรื่องจิตปาถะ ซึ่งทำให้บรรยากาศในคณะดีมาก วิธีเดียวกันนี้เมื่อผมสร้างอาคารสำนักกฏหมายขึ้น (ปี พ.ศ. ๒๕๒๒) ผมไม่ลืมที่จะให้มีห้องรับประทานอาหารกลางวันง่ายๆ ทุกแห่ง อาหารประจำกลางวันมักจะเป็น “ก๋วยเตี๋ยว” ต่างๆ แต่ที่บ่อยมากๆ อีกอย่างหนึ่งคือข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ลาบหมู หรือลาบไก่ ฯลฯ จากร้านค้าในซอย

ทั้งนี้ถ้ามีใครจะมาพบเวลากลางวันก็มักจะเลี้ยงอาหารกันง่ายๆ และมีโอกาส พูดคุยกับบรรดาทนายความทั้งปัจจุบันและอดีตทนายที่เรียกว่า “ศิษย์เก่า” ที่มาร่วมรับประทานอาหารด้วยที่สำนักงานถนนสุขุมวิท ซอย ๕ เป็นครั้งคราว

บางวันจะมีแขกสำคัญมารับประทานอาหารกลางวันด้วยกันอย่างเป็นกันเอง ซึ่งผมจะรับแขกที่ห้องรับแขกชั้นสองติดกับห้องทำงานซึ่งสะดวกมาก เพราะหลังจากพูดคุยกันที่ห้องทำงานและเป็นห้องรับแขกด้วย พอเดินออกประตูติดกันจะเป็นห้องอาหาร แขกสำคัญที่มารับประทานอาหาร นอกจากคนไทยแล้ว ได้แก่บรรดาเอกอัครราชทูตประเทศต่างๆ การรับประทานอาหารลักษณะนี้จะไม่เป็นทางการ สร้างความสนิทสนมคุ้นเคยมากกว่าการเลี้ยงอาหารเป็นทางการ ซึ่งมีแขกจำนวนมาก อาหารที่เลี้ยงเป็นทางการที่บ้านจะใช้บริการอาหารจากโรงแรมฮิลตัน ปาร์คนายเลิศ ซึ่งใช้กันมานานับสิบปี เพราะนอกจากอาหารแล้วยังมีบรรดาพนักงานที่รู้งานและรู้จัก





ในปัจจุบันงานเลี้ยงกลางวันมักออกไปทานที่โรงแรม หรือร้านอาหารมีชื่อซึ่งเปิดบริการเพิ่มขึ้นมากมาย ส่วนอาหารกลางวันง่ายๆ ที่สำนักงานมักจะเป็นข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยว แห้ง-น้ำ ซึ่งทุกคนชอบมากและเป็นกันเอง แยกต่างประเทศบางคนชอบ “ข้าวซอย” ก็มี

จนมาถึงเวลาที่ผมลดบทบาทและภาระการงานลง เพราะอายุมากขึ้น จึงย้ายที่ทำงานมาอยู่ที่ “นาวินคอร์ท” ซึ่งอยู่ใกล้บ้านซอยร่วมฤดี ผมใช้วิธีเดิมคือ มีการรับประทานอาหารกลางวันง่ายๆ กับทนายผู้ใหญ่และเจ้าหน้าที่อาวุโส ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะ “ฝ่ายการเงิน” ระวังรับประทานอาหารจะมีการชักถามพูดคุยและมอบนโยบายต่างๆ อาหารก็เป็นเช่นเดียวกัน บางครั้งโอกาสเหมาะๆ จะมีอาหารญี่ปุ่น ซึ่งเป็นอาหารชุด อาหารเกาหลี ฯลฯ เป็นต้น เนื่องจากห้องที่ใช้รับประทานอาหารเป็นห้องขนาดใหญ่จุคนได้มาก (เรียกห้องเอนกประสงค์) เราจึงมีรายการรับประทานอาหารกลางวัน ประจำเดือนทั้งทนายความและเจ้าหน้าที่ประมาณ ๓๐ คน โดย



ทนายความจับคู่กันคราวละสองคนรับเป็นเจ้าภาพจัดหาอาหาร
มาเลี้ยง ผลัดเปลี่ยนกันทุกเดือน เป็นการแบ่งเบาภาระของผม
ที่สำคัญ คือ การแสดงน้ำใจตอบแทน

กิจกรรมสำหรับอาหารกลางวันอีกอย่างหนึ่งได้แก่ การจัดให้มีการรับประทานอาหารร่วมกันในบรรดา **“พี่น้อง”** สกุลมงคลนาวินของผม ซึ่งอยู่ที่ **“นาวินคอร์ท”** มีอายุไล่เรียงกันมาตั้งแต่ ๙๙ ปี ๙๕ ปี ๙๐ ปี ๘๖ ปี ๘๔ ปี ๘๑ ปี อายุน้อยที่สุดคือท่านผู้หญิงอายุ ๗๓ ปี เป็น **“ชมรม ส.ว.” (ผู้สูงวัย)** โดยจัดเป็นประจำทุกวันพุธต้นเดือน บางครั้งจะมีทนายหลายๆ คนมาร่วมด้วย โดยผมต้องการให้ **“สมาชิก ส.ว.”** ไม่รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว เพราะทนายและเจ้าหน้าที่อาวุโสพวกนี้อยู่กันมาเป็นสิบๆ ปี และบรรดาพี่น้องผู้สูงวัยของผมรู้จักดีทุกคน อาหารของชมรมผู้สูงวัยจะมีอาหารว่าง อาหารคาวจะเป็นอาหารรับประทานง่ายๆ ไม่เผ็ด ไม่เหนียว ซึ่งอาหารที่ชอบกันมากได้แก่ อาหารญี่ปุ่น ประเภทปลาดิบ ปลาไหลญี่ปุ่น ชูปญี่ปุ่น ฯลฯ ของหวานมักจะได้แก่ไอศกรีม



เมื่อมีเหตุการณ์ “โรคโควิด 19” ระบาด เราสองคนออกไปอยู่ที่บ้าน “ศิริรัมย์” ตั้งแต่วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๓ ติดต่อกันประมาณสองเดือน ซึ่งเป็นครั้งแรกที่อยู่ “บ้านศิริรัมย์” นานที่สุด ปกติช่วงปีใหม่ก็จะอยู่เพียง ๑๒-๑๓ วันเท่านั้น และตลอดเวลาไม่คิดจะออกนอกบ้านเลย มีผู้ถามว่าอาหารการกินเป็นอย่างไร บ้านที่เขາใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องอาหาร ที่เขາใหญ่สามารถซื้ออาหารสดและอาหารทุกอย่างได้จาก “ห้างแม็คโคร” ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากบ้าน โดยออกไปจ่ายอาหารประมาณสัปดาห์ละครั้ง และแม่ครัวที่กรุงเทพฯ ส่งอาหารหลักต่างๆ สัปดาห์ เรามีอาหารรับประทานอย่างสมบูรณ์ และไม่มีความคิดจะออกไปรับประทานอาหารตามร้านอาหารนอกบ้านเลย ถือเป็นโชคดีอีกอย่างหนึ่งที่เราสองคนมีความคิด และความชอบตรงกัน



จนกระทั่งทางการผ่อนปรนการ Lockdown มีการพบปะสังสรรค์ได้แล้ว เมื่อเรากลับบ้านกรุงเทพฯ ต้นเดือนกรกฎาคม มีการรับประทานอาหารเย็นกับลูกหลานในวันสุดสัปดาห์เช่นเคย แต่แทนที่จะร่วมรับประทานอาหารครั้งละ ๑๐ กว่าคนก็เปลี่ยนเป็นรับประทานอาหารครั้งละหนึ่งครอบครัว ประมาณ ๖-๗ คน นั่งห่างๆ กัน แต่แต่ละคนมีช้อนกลางส่วนตัวเพื่อเป็นการป้องกันการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะแบบที่เรียกกันว่า New Normal

อาหารเย็น ทางกรแพทย์ถือว่าเป็นส่วนเกินถ้างดหรือลดได้ก็จะดีแก่สุขภาพ ควรรับประทานอาหารเช้าให้มากรวมทั้งอาหารกลางวันซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติของ **“พระภิกษุสงฆ์”** ในพุทธศาสนา เป็นเวลาเกินกว่าสองพันห้าร้อยปีแล้ว แต่ในทางปฏิบัติของ **“สังคมไทย”** การไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นการปฏิบัติที่ยาก ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมเพราะ **“อาหารเย็น”** กลายเป็นอาหารมื้อสำคัญ

การเลี้ยงอาหารเป็นทางการคือการเลี้ยงอาหารเย็น ไม่ว่าจะเป็นงานเลี้ยงสังสรรค์ เลี้ยงฉลองสมรส เลี้ยงในโอกาสสำคัญต่างๆ

ที่สำคัญคืองานเลี้ยงทางการทูต ถ้าให้เกียรติจริงๆ ต้องเป็น **“การเลี้ยงอาหารเย็น”** จึงเป็นเรื่อง **“หลักการดีแต่ปฏิบัติยาก”** การปฏิบัติของผมก็ต้องอนุโลมตามวิถีของสังคม จนกระทั่งอายุมากขึ้นลดภาระด้านสังคมลงไปจึงมีโอกาสดำเนินการรับประทานอาหารเย็นลงได้

ถึงแม้จะต้องคงไว้บ้าง แต่ถ้าเราอยู่กับลำพัง อาหารเย็นจะเป็น“อาหารเบาๆ” เช่นข้าวต้มเครื่อง สุกี้ยากี้ กะเพาะปลา ฯลฯ โดยไม่มี “ข้าว” ซึ่งเป็น “แป้ง” บางท่านใช้วิธีรับประทานอาหารเช้า และอาหารกลางวันเบาๆ เพื่อรับประทานอาหารเย็นเป็นมื้อหลัก มิฉะนั้นจะเป็นการรับประทานอาหารหนักทั้งสามมื้อ

บางท่านใช้วิธีปลีกวิเวก ไปปฏิบัติธรรมซึ่งจะถูกจำกัดการรับประทานอาหารเย็นตามกฎหมายของสถานปฏิบัติธรรม ซึ่งคนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ได้



เรื่อง “อาหาร” ทำยสุด คงเป็นอาหารวันสงทำยปีเก่า และรับปีใหม่ของทุกปี มีเฉพาะลูกหลานใกล้ชิด 2-3 ครอบครัว เท่านั้น อาหารพิเศษยื่นพื้นได้แก่เนื้อสเด็ทกอย่างดี และ “ฟองดูเนื้อ-กุง-หมู” ซึ่งประกอบด้วยเครื่องจิ้ม หลากหลายสูตร ทำนผู้หญิง

อาหารสำคัญและเป็น “Signature” ได้แก่ ข้าวผัดกระเทียมแบบญี่ปุ่นผมเริ่มเป็นปีแรกและคนแรก ปีต่อมาเปลี่ยนพ็อคครัวไปตามลำดับเริ่มจาก พี่ชภพ - รัฐชาติ - หนูแดง ฯลฯ และต่อไปโดยรุ่นเล็ก ๆ จบเรื่อง “อาหาร” ง่าย ๆ ตามความชอบของเรา โดยพยายามให้มีอาหารครบหมู่ตามสูตร



อรพจน์

อารมณ์

ต่อไปจะพูดเรื่อง “อารมณ์” ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญต่อจากเรื่อง “อากาศ” “อาหาร” และ “การออกกำลังกาย”

ผมมีประสบการณ์ที่ได้สัมผัสกับผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความสามารถ น่าเคารพนับถือ แต่มีข้อเสียคือ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นคน “เจ้าอารมณ์” เมื่อ ไม่พอใจหรือไม่ถูกใจจะแสดงออกซึ่งอาการที่ไม่น่าดู เช่น ปากร้าย หยาบคาย เอะอะ ตึงตัง ทำให้บุคลิกแปรเปลี่ยน

จากประสบการณ์ผมดูแล “คุณอาผู้หญิง” อายุมากเกือบ ๘๐ ปี เมื่อหลายสิบปีมาแล้ว ใครทำอะไรให้ก็ไม่เคยถูกใจ หลานๆ ซึ่งอายุมากแล้วมาเยี่ยมแทนที่จะขบใจ กลับพูดจากระแทกกระแทกเช่น “ไม่เคยเห็นหน้าเลย วันนี้ลมอะไรหอบมาถึงที่นี่ได้ ไม่อยากมากก็ไม่ต้องฝืนใจ” ฯลฯ ทำให้หลานๆ หายหน้าไปหมด

คุณอาเคยปรารภกับผมอย่างน่าสงสารว่า “**อาเป็นอะไรไม่รู้ พุดในสิ่งที่ไม่ควรพุด เมื่อพุดไปแล้วก็ไม่สบายใจ เสียใจ แต่ก็ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร**”

นี่เป็นอารมณ์ที่เกิดจากอาการทางสมองของผู้สูงอายุ ซ้ำอเสี่ยคือบรรดาลูก-หลาน หายหน้าไปหมด ยกเว้นผมเท่านั้น ที่ดูแลจนคุณอาเสียชีวิต

ต่างกับผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งคือ “**คุณแม่**” ของผมเองซึ่งมีอายุเท่าๆ กับคุณอา ตลอดชีวิตผมไม่เคยได้ยินคุณแม่ เอะอะ โวยวาย พุดจาหยาบคาย กระทบกระแทกแตกดัน กับใครเลย คุณแม่ยิ้มแย้มแจ่มใส พุดน้อย มีแต่เมตตา อ่อนโยนเป็นที่รัก ใคร่เคารพนับถือของบรรดาลูกหลานและบริวารทั้งหลาย ที่จริง “**คุณอา**” ก็คงอยากทำตัวเหมือนคุณแม่เพื่อเป็นที่รัก นับถือของทุกคน แต่ทำไมทำไมไม่ได้ คงตอบได้ว่าเป็นอาการทางสมอง ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ซึ่งเป็นกันมากและท้ายที่สุดคงต้อง “**ปลง**” ว่าเป็นเรื่องของ “**คนมีกรรม**”

คนใกล้ชิดทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าผมเป็นคน “**อารมณ์ดี**” “**ใจเย็น**” ไม่เคยอะอะไว้วายหรือพูดจาหยาบคายไม่ว่ากับผู้ใด

จากการรักษา “**อารมณ์**” ไว้ได้ทำให้ผมไม่มีอาการ “**ความดันโลหิตสูง**” ซึ่งเป็นภัยสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกายที่จะทำให้มีโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ เส้นโลหิตแตกเป็นอัมพฤกษ์เป็นอัมพาต เป็นพาร์กินสัน หรือ อัลไซเมอร์ เป็นต้น

ผลดีที่ตามมาคือผมไม่เคยต้องใช้ยาควบคุม “**ความดันโลหิตสูง**” ซึ่งคนที่เริ่มสูงวัยมักจะมีอาการนี้และขาดยาไม่ได้ เคล็ดลับในการรักษา “**อารมณ์**” ของผมคือการยึดหลัก “**พรหมวิหารสี่**” ได้แก่ เมตตา กรุณา มุชิตา อุเบกขา เพิ่มด้วยหลัก “**เฉลี่ยความสุข**” และหลัก “**เมตตาธรรมคำจุนโลก**” หลัก “**ยิ่งให้ ยิ่งได้**”

หลักการทั้งหมดนี้ผมปฏิบัติจนเคยชินทำให้ผมไม่มีอาการ “**เครียด**” ซึ่งเป็นเหตุของการนอนไม่หลับและตามมาด้วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคอื่นๆ

ถ้าถามต่อไปว่า **“ทำไมไม่เครียด”** ตอบได้ว่าต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดอาการ **“โกรธ”**

สาเหตุที่ทำให้ **“โกรธ”** เพราะมีคนทำให้เราไม่ถูกใจ ขัดใจ ทำผิดพลาดจนเกิดความเสียหาย ทำความผิดซ้ำซากทำอะไร **“ซุ่มๆ”** อย่างนี้เป็นต้น

ความโกรธ หรืออดกลั้นความโกรธไว้จนเกิดอาการ **“เครียด”** ปวดศีรษะมักเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงทั้งสิ้น

การแก้ปัญหาของผมคือ **“การให้อภัย”** นึกถึงหลักคิดเรื่อง **“ใจเขา ใจเรา”** คงไม่มีผู้น้อยคนไหนที่อยาก **“ขัดใจ”** เราทุกคนพยายามทำให้ **“ถูกใจ”** แต่บางทีก็ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกใจไม่ทันใจ ถ้าให้อภัยได้ควรให้อภัย ผมทำใจง่ายๆ ว่า **“คนเราไม่เท่าเทียมกัน”** ในด้านความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ ซึ่งเขามีน้อยกว่าเรา จะนำมาเทียบกับเราไม่ได้ ถ้าเขาทำได้ดังใจเราก็เท่ากับว่า **“เขามีความสามารถเท่าเราแล้ว”** ถ้าเป็นเช่นนั้นเขาจะมาทนรับใช้เราไปทำไม เพราะความรู้ความสามารถการตัดสินใจก็เท่ากับเรา มีคำถามที่ได้รับบ่อยๆ คือผม **“นั่งสมาธิ”** หรือไม่

การนั่งสมาธิถ้าทำได้เป็น
เรื่องดี แต่ถ้าสามารถ **“ทำสมาธิ”**
ได้โดย **ไม่ต้อง “นั่งสมาธิ”** จะดี
กว่าหรือไม่

ผมคิดว่าผมสามารถ
“ทำสมาธิ” ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะ
จะอยู่ในภาวะเช่นไรการ**“ทำสมาธิ”**

เป็นเรื่องเป็นราวต้องกำหนดสถานที่กำหนดเวลา โดยเฉพาะ
สถานที่ต้องเงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวน ทำให้ต้องแสวงหาสถานที่
ที่ดังกล่าวซึ่งมักจะได้แก่ **“วัด”** ซึ่งมีพระอาจารย์ช่วยควบคุมสั่ง
สอนและดูแลการทำสมาธิเป็นขั้นเป็นตอน แต่การ **“ทำสมาธิ”**
ของผมไม่กำหนดสถานที่ไม่กำหนดระยะเวลา โดยการ **“ทำให้เป็นสมาธิ”** ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่

โดยหลักการและหลักปฏิบัติดังกล่าวทำให้ผมมี
อารมณ์ดีตลอดเวลา บางครั้งอาจมีอารมณ์ อาจมีความโกรธ
บ้าง แต่ก็สามารถระงับได้โดยเร็ว จึงไม่มีอาการของโรคความ
ดันโลหิตสูง หรือโรคเครียด โรคนอนไม่หลับ





0775:

อุจจาระ

เรื่องสำคัญเรื่องสุดท้ายของปัญหาสุขภาพคือปัญหาเรื่องการขับถ่าย “อุจจาระ” ซึ่งเป็น “อ. ที่ห้า”

ปัญหาเรื่อง “อุจจาระ” เป็นปัญหาของผู้สูงอายุซึ่งมักมีอาการ “ท้องผูก” บางคนถ่ายอุจจาระไม่ออกเป็นเวลาหลายวันติดต่อกัน ทำให้เป็นกังวลและเกิดอาการเครียดถึงขนาดเป็นไข้ จำเป็นต้องให้ยาระบาย

บางคนไปต่างประเทศเป็นคณะ เมื่อไม่ได้ถ่ายอุจจาระหลายวันเพราะผิดเวลา ผิดสถานที่ ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลกลายเป็นเรื่องใหญ่ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ผมนำคณะผู้แทนรัฐสภาไทยไปเยือนสหภาพโซเวียต อย่างเป็นทางการ เจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ในคณะคนหนึ่งเกิดอาการไม่ถ่ายอุจจาระหลายวัน มีความวิตกกังวลมากถึงขนาดเป็นไข้ ต้องนอนอยู่ที่พักไม่สามารถออกไปร่วมภารกิจกับคณะได้

ผมทราบข่าวได้ไปเยี่ยมที่ห้องพักและให้ยาระบายที่นำติดตัวไปด้วย คือยา **“บรูคแล็กซ์ (Brocolax)”** ซึ่งเป็นยากคล้ายกับซ็อคโกแลต ซึ่งสมัยนั้นนิยมใช้กันพอสมควร วันรุ่งขึ้นเจ้าหน้าที่คนนั้นมาเข้าร่วมคณะได้ โดยรายงานว่าได้ถ่ายออกหมด มีความสุขหมดกังวลแล้ว

ในสมัยเด็กๆ ผมไม่เคยมีปัญหาเรื่องการขับถ่ายอุจจาระเลย แต่เมื่ออายุมากขึ้นก็เริ่มมีปัญหาเหมือนกับผู้สูงวัยอื่นๆ

ผมเริ่มมีกังวลและแสวงหายาระบายที่ได้ผลมาทดลองหลายขนาน เริ่มตั้งแต่ยาระบายอ่อนๆ เช่น **“อีโน” (ENO)** จนถึง **“Milk of Magnesia” (M.O.M.)** นอกจากนั้น ยาระบายที่ได้ผลดีรวดเร็วได้แก่ยา **“Dulcolax” (ดัลโคแล็กซ์)** เป็นยาระบายเม็ดเล็กๆ ผู้ที่ไม่ถ่ายอุจจาระหลายวันผมให้รับประทาน **“Dulcolax” ๒ เม็ด** ก่อนนอนใช้เวลาประมาณ ๘-๑๐ ชั่วโมง ก็ขับถ่ายออกจนหมด อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้ยาชนิดนี้แก่คนเป็นโรคหัวใจ และไม่ควรรู้ติดต่อกันเป็นประจำ ซึ่งอาจมีอาการ **“ดี้อยา”** (ควรอ่านคำแนะนำก่อนใช้ยา)



โดยสรุป การปฏิบัติตัวของผมที่ทำให้แก้ปัญหาคาเร็กซ์
ถ่ายได้ผลดีต้องใช้วิธีผสมผสานกัน กล่าวคือ

ก่อนอาหารเช้า ผมดื่มน้ำผัก-ผลไม้ปั่น ตามปริมาณ
ที่กำหนดไว้ หนึ่งแก้ว และต้องดื่มทันทีเมื่อปั่นผลไม้เสร็จ โดย
แม่ครัวเป็นคนรับผิดชอบ

นอกจากนั้น โดยการแนะนำของท่านผู้หญิงเรา
สองคนจะรับประทาน “**สลัดผักสดกับน้ำสลัด-น้ำใส**” ก่อน
อาหารกลางวันและอาหารเย็นทุกมื้อ ถ้าไปรับประทานอาหาร
นอกบ้านเช่นร้านอาหาร ก่อนอาหารจานหลักเราจะเริ่มด้วย
“**สลัดผัก**” ก่อนเสมอ



ส่วนยาระบายสูตรสุดท้าย และเป็นสูตรที่ใช้อยู่
ปัจจุบันตามคำแนะนำของหมอได้แก่ “**ยามะขามแขก**” รู้สึก
ที่ยาโบราณไปหน่อยเลยมีชื่อเป็นภาษาฝรั่งว่า “**SENOKOT**”
ใช้คืนละสองเม็ดก่อนเข้านอน

จากการปฏิบัติเช่นนี้ผมไม่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย
ในปัจจุบัน อาจะขับถ่ายดีเกินไปด้วยซ้ำ

การรักษาสุขภาพของผมด้วยหลัก & “อ” ของอุกฤษ
ก็เป็นไปอย่างง่าย ไม่มีอะไรซับซ้อนพิศดารด้วยประการฉะนี้

A circular border made of a thick, braided rope, centered on the page. The rope has a complex, multi-strand pattern.

ทำงเล่ม

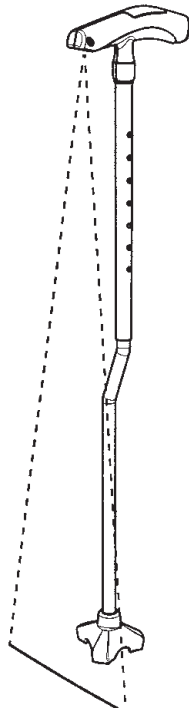
สรุปท่างเล่ม

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวสม่ำเสมอในการออกกำลังกายอย่างน้อยที่สุด ควรเดินทุกวัน ควรพบแพทย์เป็นประจำตามที่มีการนัดหมายเพื่อการตรวจสุขภาพประจำปีหรือประจำหกเดือน หรือตามที่หมอนัด การให้หมอส่งกล้องตรวจลำไส้ก็สำคัญมาก เมื่ออายุเกิน ๕๐ ปีเป็นการป้องกันไว้ก่อนที่จะรู้เมื่อสายเกินแก้ไข

การนอนพักกลางวันสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าทำได้ก็ควรทำ จะดีแก่ร่างกาย วันละประมาณครึ่งชั่วโมงก็ยั้งดี

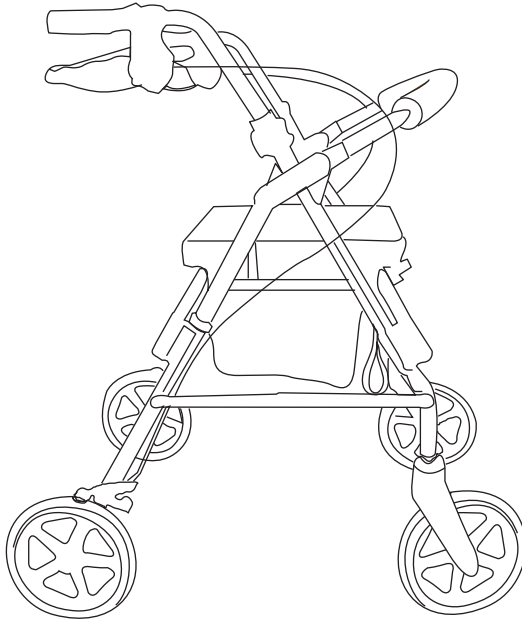
สมัยใหม่ได้เปรียบเพราะการตรวจเลือดสามารถบ่งบอกอาการของโรคได้หมด ถ้ามีสิ่งผิดปกติ หรือมีสิ่งบอเหตุก็สามารถแก้ไขหรือให้การรักษาได้ทันท่วงที นอกจากนั้น ยังมีเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัยอีกมากได้เปรียบคนสมัยก่อน

ด้านการรักษา “ฟัน” ก็ควรพบหมอเป็นครั้งคราวตามเวลาที่หมอนัดหมาย



ไม้เท้า Laser ออกแบบและผลิตโดยนายแพทย์รุ่งโรจน์ พิทยศิริ เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคพาร์กินสันและผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเดิน

ข้อควรระวังของ “ผู้สูงอายุ” ได้แก่การ “หกล้ม” ซึ่งแม้จะระวังอย่างดีก็อดพลาดไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงควรป้องกัน เช่นทำราวจับเกาะไว้ในที่จำเป็น ใช้ “Walker” เป็นตัวช่วย รวมทั้งใช้ “ไม้เท้า” ถ้าจำเป็น



ใช้รถเข็นเล็กๆ สำหรับเกาะช่วยการเดิน ซึ่งดีกว่าใช้
“ไม้เท้า” ไม่ควรอายในการใช้รถเข็น อีกอย่างหนึ่งคือการนั่งรถ
มาพักหนึ่ง เมื่อถึงที่หมายลงจากรถแล้วควรยืนนิ่งๆ สักพักหนึ่ง
ก่อนออกก้าวเดิน และถ้ามีใครให้เกาะแขนเพื่อการทรงตัว และ
การเดินก็จะปลอดภัยดี

ข้อควรระวังเล็กๆ น้อยๆ อีกข้อหนึ่งคือการสวมใส่ “กางเกง” ไม่ควร “ยีน” เพราะพลาดหกล้มง่าย ควรนั่งเก้าอี้ หรือหาที่นั่งใส่กางเกงจะปลอดภัยกว่า อย่างนี้กว่าเราเคยทำได้ ก็เลยทำตลอด อาจมีโอกาสพลาดได้

ข้อที่ขอแนะนำอีกข้อหนึ่งคือ เมื่อจะลุกจากเตียงนอน ควรนั่งพักครู่หนึ่งเพื่อให้เลือดขึ้นมาเลี้ยงสมองก่อน หลังจากนั้น จึงค่อยเดินช้าๆ โดยเฉพาะเมื่อจะเข้าห้องน้ำ ถ้ามีราวเกาะเดิน พยุงตัวไว้ด้วยน่าจะเป็นการดีที่ไม่ประมาท

เรื่องการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคต่างๆ ควรมีการฉีด ประจำ วัคซีนที่ควรฉีดทุกปีได้แก่ วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ต่างๆ

นอกจากนั้น วัคซีนตัวอื่นๆ ที่ควรฉีดได้แก่ **วัคซีน** ป้องกันโรคบาดทะยัก **วัคซีน** ป้องกันโรคคางทูม **วัคซีน** ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งสามารถไปรับการฉีดได้ที่ สถานเสาวภา สภากาชาดไทย แม้จะเคยได้รับการฉีดมาแล้ว ก็ควรฉีดซ้ำอีก ซึ่งไม่เสียหายอะไร

กันไว้ดีกว่าแก้

ก่อนจบมีข้อแนะนำเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เรื่องแรกคือการล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ซึ่งเราทั้งสองปฏิบัติตามนานแล้วก่อนมีเรื่อง “โควิด 19” จะเห็นได้จากน้ำล้างมือ มีสีดำแสดงถึงสิ่งสกปรกติดมากับมือ

เรื่องที่สองคือการดื่มเครื่องดื่มจากปากกระป๋องหรือปากขวดแม้ว่าจะมีการเช็ดทำความสะอาดบ้างแล้วก็ตาม

สำหรับผมจะใช้ “หลอดดูด” ทุกครั้งโดยไม่ให้ปากสัมผัสกับปากขวดหรือปากกระป๋องซึ่งอาจได้รับเชื้อโรคได้

หนังสือเล่มนี้เขียนให้ เป็นวิทยาทานโดยเล่าเรื่องต่างๆ ที่สัมผัสในชีวิตจริงตลอดเวลาหลายสิบปีพร้อมทั้งรูปภาพเพื่อความเข้าใจดี

ถ้าหนังสือเล่มนี้เผยแพร่ไปและมีผู้ปฏิบัติตามแล้ว
ได้ผล ผมก็จะยินดีและมีความสุขยิ่งที่มีส่วนช่วยให้ผู้อื่น
มีชีวิตรอดอยู่โดยมีสุขภาพดี และมีความสุข อย่างน้อยก็ให้เหมือน
ผมซึ่งวันที่เขียนหนังสือนี้มีอายุย่างขึ้นปีที่ ๘๗ แล้ว

ถึงมีเงินทองทรัพย์สินมากมายที่พยายามแสวงหา
มาได้ด้วยความยากลำบากจนบั้นปลายชีวิต แต่มีโอกาสใช้
ไม่เต็มที่ หรือไม่มีโอกาสใช้เลยเพราะเหตุของโรคต่างๆ เช่น
โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม โรคพาร์กินสัน โรคอัลไซเมอร์
โรคมะเร็ง ฯลฯ รวมทั้งโรคอื่นๆ อีกมากมาย ที่ร้ายแรงที่สุดคือ
“สมองเสื่อม” และมีสภาพที่ต้องนอนติดเตียงเป็นที่น่าเวทนา

เมื่อถึงจุดเหล่านี้แม้จะยอมเสียเงินมากมายเป็น
ร้อยล้าน-พันล้าน ก็ไม่อาจซื้อสุขภาพที่สมบูรณ์ ปราศจาก
โรคภัยกลับคืนมาได้

การอยู่อย่างมีสุขภาพดีตามวัยต้องรู้จักอยู่ จึงอยู่ได้
อย่างมีความสุขและถือว่าเป็น “คนมีบุญ”

ขอให้ผู้มีโอกาสได้อ่านหนังสือเล่มนี้และรักษา
สุขภาพร่างกายได้ดีทั้ง “ร่างกายและจิตใจ” จะเป็นผู้มีบุญ
อย่างแท้จริง





ชื่อหนังสือ อยู่ให้ดี อยู่ให้เป็น
 โดย ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน

ปีที่จัดทำ พุทธศักราช ๒๕๖๓

จำนวนหน้า ๑๓๒ หน้า

สงวนลิขสิทธิ์ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗
 ห้ามทำซ้ำ ดัดแปลง ไม่ว่าจะทั้งหมดหรือบางส่วน
 ไม่ว่าโดยวิธีการใด เว้นแต่จะได้รับอนุญาตเป็น
 ลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์

มูลนิธิศาสตราจารย์ ดร.อุกฤษ – ท่านผู้หญิงมณฑินี มงคลนาวิน
เลขที่ ๖๓ ซอยร่วมฤดี ๓ ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ คุณจิรัชย์ คเสนทวา ๐๘๑-๘๙๙-๔๕๔๖,
คุณสุจิตรา เอี่ยมวรสมบัติ ๐๘๗-๘๓๒-๒๓๘๘

