พรีม ทัพพะรังสี

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961143314

4 พ.ป ๔๓
๒๕๔๒
๑๓
พ.๒๑๓๕๒
๒๕๔๒

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นางพร้อม ทัพพะรังสี

ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

สำนักหอสมุดกลาง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หน้าว่าง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๐๐๐๔

สำนักพระราชวัง

19 ตุลาคม 2542

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงโปรดเกล้า ฯ ให้ พลอากาศตรี สนิทย์พงศ์ สุขวิมล เชิญพวงมาลาไปวางที่หน้าหีบศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี ณ สาลาหักษิณาประดิษฐ์ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร วันอังคารที่ 19 ตุลาคม 2542 เวลา ๑๕.๓๐ น.

ประณีต/พิมพ์/๑๐๔/หาน.

วัน	หน้าที่ หนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี
	เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๐๐๒๗

สำนักพระราชวัง

19 ตุลาคม 2542

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี โปรดเกล้า ฯ ให้ นายพิรวัฒน์ สุจริตกุล เชิญพวงมาลาไปวางที่หน้าหีบศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี ณ ศาลาทักษิณาประดิษฐ์ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ 19 ตุลาคม 2542 เวลา 19.00 น.

ประณมรัตน/พิมพ์/ปฯ๑ /ทาน.

วัน	หน้าที่ หนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๐๐๙๓

สำนักพระราชวัง

20 ตุลาคม 2542

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดให้ พลเอก ชาญ บุญประเสริฐ เชิญพวงมาลาไปวางที่หน้าหีบศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี ณ ศาลาทักษิณาประดิษฐ์ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันพุธที่ 20 ตุลาคม 2542 เวลา 18.45 น.

ประณีต/พิมพ์/๒๐๙/หาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี
	เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๖๐๐๒๔

สำนักพระราชวัง

19 ตุลาคม 2542

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ โปรดให้นายแสงศักดิ์ อิ่มแย้ม เชิญพวงมาลาไปวางที่หน้าที่บรรจุ นางพร้อม ทัพพะรังสี ณ ศาลาทักษิณาประดิษฐ์ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ 19 ตุลาคม 2542 เวลา 19.00 น.

ประณีต/พิมพ์/๔๓๐/หวน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๒๖๘๗

สำนักพระราชวัง

17 พฤศจิกายน 2542

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนิน ไปในการพระราชทานเพลิงศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ 28 พฤศจิกายน 2542 เวลา 16.30 น.

แต่งกายเครื่องแบบปกติขาว ไว้ทุกข์.

ประณมรัตน์/พิมพ์/ผู้ช่วย/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี
	เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๐๖๕๘

สำนักพระราชวัง

17 พฤศจิกายน 2542

พระราชทานเพลิงศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี มารดาของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และรองนายกรัฐมนตรี ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร วันอาทิตย์ที่ 28 พฤศจิกายน 2542 เวลา 16.30 น. พระราชทานเพลิง

ประณมรัตน์/พิมพ์/ผย/ทาน.

วัน	หน้าที่ หนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพร้อม ทัพพะรังสี
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญจะ
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

หน้าว่าง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ข้าพระพุทธเจ้า บุตรของนางพร้อม ทัพพะรังสี ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคมมาแทบเบื้องพระยุคลบาท สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทอย่างหาที่สุดมิได้ ในการทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานพวงมาลา และพระราชทานเพลิงศพ

อนึ่ง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม เสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

นางพร้อม ทัพพะรังสี เป็นผู้ที่มีความจงรักภักดีต่อเบื้องพระยุคลบาทอย่างยิ่งโดยทั่วทุกพระองค์ หากจะล่วงรู้ได้โดย ญาณวิถีใด คงจะมีความปลาบปลื้มปีติโสมนัสและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

บุตร หลานและเหลน

หน้าว่าง

พรีอม ทัพพะรังสี

ชาตะ ๒๘ มีนาคม ๒๔๕๘

มรณะ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๒

หน้าว่าง

ผลศรี สังข์ทอง-จิวรรณ ขจรประสาสน์

จอมพล ถนอม กิตติขจร และครอบครัว

พลเอก เปรม ติณสูลานนท์

นายประภัศร โพธสุธน
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทย

ดร.ทักษิณ-คุณหญิงพจมาน ชินวัตร

ชวน หลีกภัย
นายกรัฐมนตรี

พลเอกชวลิต-คุณหญิงพันธ์เครือ ยงใจยุทธ

อาณัฐม์-มรกตศรี ปานยารมุน

สมพงษ์ ปิยะวุย
รังสรรค์ ระวังศิลา ปศุสัตว์ จ.พิมาย

แพทย์สภา

กรมอนามัย
ร.ต.อ.เฉลิม อยู่บำรุง
รองหัวหน้าพรรคความหวังใหม่
วรรณรัตน์ ชำนนุกูล
วิราภ์ - นันทิดา ศุภวัฒน์

กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว
SERVICE AREA

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

เมื่อคุณอรุณ ทัพพะรังสี อายุ ๖๐ ปี

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961143314

ครอบครัว “ชุณหะวัณ”
ณ บ้านเทเวศน์

ประวัติ
คุณพร้อม ทัพพะรังสี

คุณพร้อม เกิดเมื่อวันอังคารที่ ๒๘ มีนาคม ๒๔๕๘ เป็นบุตรสาวคนที่ ๒ ของ (ขณะนั้นเป็นนักเรียนทำการนายร้อยทหารบก) จอมพลผิน ชุณหะวัณ และ (คุณอาซิม) คุณหญิงวิบุลลักสม์ ชุณหะวัณ สถานที่เกิดเป็นบ้านเช่าในกรุงเทพฯ มีพี่น้อง ๖ คน คือ

๑. คุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์

๒. คุณพร้อม ทัพพะรังสี

๓. ท่านผู้หญิงเจริญ อดิเรกสาร

๔. พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ

๕. คุณพรสม เชี่ยวสกุล

๖. คุณปรากรมศักดิ์ ชุณหะวัณ (น้องต่างมารดา)

คุณพร้อมสมรสกับคุณอรุณ ทัพพะรังสี เมื่อวันที่ ๒ มีนาคม ๒๔๘๐ ณ บ้านพักผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓ จังหวัดนครราชสีมา มีบุตรชาย ๓ คน คือ

๑. พลเอกกมล ทัพพะรังสี สมรสกับนางชื่นจิต สกุลเดิม จันทรุเบกษา มีธิดา ๒ คน คือ

๑.๑ นางชื่นกมล สมรสกับนายพฤทธิ์ บุปผาคำ

มีธิดา ๒ คน คือ ด.ญ.อธิชา บุปผาคำ และ ดญ. สุพิชญา บุปผาคำ

๑.๒ นางนนทกานต์ สมรสกับ นายเคนเนท อึง

๒. นายกร ทัพพะรังสี สมรสกับนางระพีพรรณ สกุลเดิม ถาวรธาร มีบุตร ๒ คน คือ

๒.๑ นายกฤตพน ทัพพะรังสี

๒.๒ นายกมลสุทธิ์ ทัพพะรังสี

๓. นายอมรพิชญ์ ทัพพะรังสี (ถึงแก่กรรม) สมรสกับนางเพ็ญนิภา สกุลเดิม เอี่ยมเอกดุลย์ มีธิดา ๑ คน บุตร ๑ คน คือ

๓.๑ น.ส.โสภิตนภา ทัพพะรังสี

๓.๒ ด.ช. คณธร (น้องกุ๊ก) ทัพพะรังสี (ถึงแก่กรรม)

ชะตาชีวิตของคุณพร้อมในวัยเด็กนับว่าอยู่ในระดับยากลำบาก บิดาเป็นเพียงนายสิบนักเรียนทำการนายร้อยทหารบก ฐานะยากจน เช่าบ้านญาติของทางมารดาอยู่ พออายุได้ ๑ ขวบกว่าบิดาเรียนจบเป็นร้อยตรี ย้ายครอบครัวไปอยู่ที่จังหวัดราชบุรี ในปี พ.ศ. ๒๔๕๙ ความเป็นอยู่เริ่มดีขึ้น

เมื่ออายุได้ ๓-๔ ขวบ คุณพร้อมถูกส่งไปอยู่ที่กรุงเทพฯกับครอบครัวท่านพิพัฒคดีกิจ (เยื้อน-แย้ม สุภากร) ซึ่งรักและเลี้ยงดูคุณพร้อมเสมือนลูกแท้ๆของตน ต่อมาก็เข้าเรียนที่โรงเรียนราชินี (ปากคลองตลาด) เรียนจบ พ.ศ. ๒๔๗๘ ก็กลับไปอยู่กับบิดามารดาที่จังหวัดนครราชสีมา มีความเป็นอยู่สุขสบายพอสมควรเพราะบิดามียศพันเอก เป็นผู้บังคับการมณฑลทหารบกที่ ๓ และเป็นสาวเต็มตัวอายุ ๒๐ ปี เป็นที่ต้องตาต้องใจนายทหารหลายคน

การสังคมในช่วงอายุ ๒๐-๒๑ อยู่ในระดับก้าวหน้านำสมัยพอสมควร อยู่รวมกลุ่มกับพี่สาวและน้องสาว ๒ คนและน้องชายอีก ๑ คน เป็นสังคมนายทหารและข้าราชการ มีงานเลี้ยงสังสรรค์เล่นแบดมินตันเป็นประจำ ทราบว่าคุณพร้อมและพี่สาวคือคุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์ ขณะนั้นฝีมือเล่นแบดมินตันเป็นที่เกรงขามของผู้อื่นพอสมควร

ชะตาชีวิตของคุณพร้อมมาถึงจุดเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เมื่อมีผู้ใหญ่มาสู่ขอให้ไปแต่งงานกับผู้ชายที่ไม่เคยพบรู้จักมาก่อนเลย ได้เห็นเจ้าบ่าวในรูปถ่ายเท่านั้น คุณพร้อมเป็นกุลสตรีโดยสมบูรณ์แบบ ยินดีเข้าสู่งานวิวาห์ตามความปรารถนาของบิดามารดา ในวันที่ ๒ มีนาคม ๒๔๘๐

การต่อสู้ที่แท้จริงของชีวิตได้เริ่มขึ้นแล้วสำหรับคุณพร้อมที่มิเพียงแต่แต่งงานกับคนไม่เคยรู้จัก ไม่เคยรัก ไม่เคยชอบพอเท่านั้น คุณพร้อมยังต้องเดินทางห่างไกลจากความอบอุ่นสุขสบายกับพ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูงไปสู่ดินแดนเกือบใต้สุดคือจังหวัดสตูล อยู่กันตามลำพังกับสามีจนใกล้จะคลอดลูกคนแรกจึงถูกย้ายเข้ามาอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๔๘๒ และได้ลูกชายคนแรกคือพลเอกกมล เมื่อ ๒๔ กรกฎาคม ๒๔๘๒

ปี พ.ศ. ๒๔๘๓ คุณอรุณถูกย้ายเข้ากรุงเทพฯ คุณพร้อมจึงมีโอกาสได้พบปะญาติพี่น้องของตนเริ่มแรกก็อยู่บ้านเช่าต่อมาก็ไปซื้อบ้านอยู่เองที่ซอยอารี ถนนสุขุมวิท และมีท้องลูกคนที่ ๒ แต่เกิดมาไม่นานก็เสียชีวิต

ปี พ.ศ. ๒๔๘๗ ชีวิตคุณพร้อมเริ่มมีความสุขกายสบายใจขึ้น เพราะได้มาอยู่ร่วมกับพ่อแม่พี่น้องทั้งหมดอีกครั้งที่บ้านเทเวศน์ ซอย ๑ บางขุนพรหม และ ณ ที่นี้ คุณพร้อมได้ลูกชายอีกคนในวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๔๘๘ คือคุณกร

บิดาคุณพร้อมขณะนั้นมียศพลโทผิน ชุณหะวัณ เป็นหัวหน้าคณะรัฐประหาร ๘ พฤศจิกายน ๒๔๙๐ และได้รับการแต่งตั้งเป็นรองผู้บัญชาการทหารบก เสี่ยงอันตรายปราบปรามรัฐประหารซ้อนหลายครั้ง และต่อมาได้เป็นผู้บัญชาการทหารบก ซึ่งคุณพร้อมและครอบครัวก็อยู่อาศัยในบริเวณบ้านเดียวกันกับบิดาและพี่เขยต่างๆที่อยู่ในคณะรัฐประหารจึงอยู่อย่างเสี่ยงและล่อแหลมต่ออันตรายตลอดมา คุณพร้อมได้ลูกชายอีกคนในวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๔๙๓ คือคุณอมรพิชญ์ (ปิ๊ด) ขณะที่ชีวิตเริ่มสุขสบายขึ้นเพราะสามีรับราชการอยู่ในระดับหัวหน้ากองของกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

พ.ศ. ๒๔๙๗ ย้ายจากบ้านเทเวศน์มาอยู่ที่บ้านราชครู บ้านเลขที่ ๙๗ ซอยราชครู ความเป็นอยู่สุขสบายขึ้น แต่มีเรื่องเศร้าใจเป็นระยะๆดังนี้

- คุณแม่ของท่านคือคุณหญิงวิบุลลักสม์ ชุณหะวัณ เสียชีวิต พ.ศ. ๒๔๙๙
- บิดาของท่านคือ จอมพลผิน ชุณหะวัณ ถึงแก่อสัญกรรม เมื่อ ๒๖ มกราคม ๒๕๑๖
- พี่สาวของท่านคือคุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์ เสียชีวิตเมื่อ ๔ กันยายน ๒๕๒๔
- ลูกชายคนสุดท้อง นายอมรพิชญ์ ทัพพะรังสี และหลานคณธร (กุ๊ก) เสียชีวิต เมื่อ ๕ ธันวาคม ๒๕๒๔
- สามีของท่านคือคุณอรุณ ทัพพะรังสี เสียชีวิตเมื่อ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๓๙
- น้องชายของท่านคือ พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ เสียชีวิต เมื่อ ๖ พฤษภาคม ๒๕๔๑

นับจากประมาณ ปี พ.ศ. ๒๔๘๗ จนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต คุณพร้อมมีฐานะดีขึ้นตามลำดับ ด้วยการทำงานที่ชอบ และถนัด คือการทำอาหารขายที่ร้าน "เทพรส" อาคาร ๗ ราชดำเนิน ซึ่งต่อมาคือร้าน "โลลิต้า" และกำกับดูแลการประกอบอาหารเลี้ยงเด็กนักเรียนของโรงเรียนไผทอุดมศึกษาอยู่ระยะหนึ่ง นอกจากนี้ก็มีงานธุรกิจที่ดินและบ้านเช่า

คุณพร้อมเป็นคนรักสวยรักงาม โอบอ้อมอารีห่วงใยผู้อื่น ชวนพูดคุยในทุกๆเรื่องโดยเฉพาะเรื่องการเมือง เป็นภรรยาที่ดีพร้อม เป็นแม่ที่ดีเลิศ เป็นลูกที่กตัญญูรู้คุณบิดามารดา เป็นน้องที่รับใช้ช่วยงานของพี่อย่างเต็มที่ เป็นพี่ที่ห่วงใยคอยช่วยเหลือน้องตลอดเวลา เป็นนายที่รักเอ็นดูผู้รับใช้ใกล้ชิดทุกคน ท่านเปี่ยมด้วยคุณธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหารสี่ คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จิตวิญญาณของท่านคงมีแต่สุคติในสัมปรายภพ

หน้าว่าง

คุณอรุณ และคุณพร้อม ทัพพะรังสี
เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๐

คุณพร้อม - คุณอรุณ ทัพพะรังสี

ความทรงจำเมื่อครบ ๖๐ ปี

เกิดมาเป็นลูกผู้หญิงทั้งที ทั้งๆที่ไม่ค่อยจะได้เรียนหนังสือสูงนัก เพราะเมื่อเด็กๆผอมกระหร่องอ่อนแอเจ็บป่วยเป็นประจำ และคุณป่าท่านก็เป็นทหาร ต้องย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดหลายแห่ง ท่านก็รักที่จะหอบหิ้วลูกๆของท่านไปด้วย เพราะมีลูกสาวหลายคน ไม่ว่าจะย้ายไปอยู่ที่ใดก็ตาม ถึงจะเป็นเพียงบ้านนายทหารชั้นผู้น้อย ท่านเป็นต้องดูแลและลงมือตกแต่ง ก่อสร้าง ห้องนอน ห้องน้ำ ของลูกๆให้เรียบร้อยมิดชิดเป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังพยายามสั่งสอนและอบรมลูก แม้แต่วิธีการปลูกไม้ดอกและสวนครัว ได้ตกแต่งสวนดอกไม้ไว้อย่างสวยงามอยู่เสมอ ในระยะต่อมาคุณแม่ท่านได้เห็นแล้วว่าการอบรมลูกสาวนั้น เรื่องการรับประทานเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตครอบครัวในสมัยนั้น จึงค่อยๆให้พวกเราได้รู้จักหน้าที่และลงมือทำงานบ้านได้ทุกอย่าง

มีครอบครัวหนึ่ง ซึ่งอยู่บ้านใกล้กับเราคือ ขุนพิพัฒคดีกิจ (เยื้อน-แย้ม สภากร) รับราชการเป็นอัยการทหาร จังหวัดราชบุรี ได้มีเมตตาจิตและรักใคร่กับครอบครัว ร้อยโทผิน ชุณหะวัณ ท่านเป็นผู้มีอาวุโส พวกเราเรียกว่า "คุณตา คุณยาย" ได้เห็นว่า ครอบครัวนี้มีลูกหลานเล็กๆ กระจองอแง ประกอบกับท่านเป็นผู้รักเด็กผู้หญิงอยู่แล้ว เพราะท่านมีลูกชายคนเดียว ท่านได้กรุณารับตัวดิฉันไปอยู่ที่บ้านด้วย เลี้ยงดูทะนุถนอมอยู่เป็นเวลานานพอสมควร แม้ท่านได้รับคำสั่งย้ายไปอยู่ฉะเชิงเทรา ก็ได้ขออนุญาตนำตัวดิฉันไปอยู่ด้วย ขณะนั้นอายุประมาณ ๓-๔ ขวบ เลยทำให้ความทรงจำในขณะนั้นสับสน ลืมพ่อแม่พี่น้องไปชั่วระยะหนึ่ง คุณตาคุณยายท่านได้รักและเลี้ยงดิฉันอย่างที่เรียกว่า "ยอดขมองอิ่ม" ทีเดียว สอนให้รำละคร ร้องเพลง สวดมนต์ ไหว้พระ (เลยติดนิสัยมาจนทุกวันนี้ในเรื่องชอบฟังเพลง)

อยู่มาวันหนึ่ง คุณป่าท่านไปราชการที่ฉะเชิงเทรา และแวะไปเยี่ยมดิฉันโดยไม่รู้ตัว ทำเอาดิฉันล้มเจ็บไปหลายวัน เพราะกลัวว่าจะมารับกลับบ้าน เหตุนี้เองคุณตาคุณยายจึงได้โอ๋ดิฉันมากขึ้น และปลื้มใจที่เห็นว่าดิฉันนี้รักท่านยิ่งกว่าพ่อแม่เสียอีก

ต่อมาท่านได้เดินทางมากรุงเทพฯ โดยมาบวชลูกชายของท่านและนำดิฉันมาด้วย จึงพาไปบ้านคุณป่า ได้พบปะพ่อแม่พี่น้องทุกคนพร้อมหน้ากัน เพราะไม่ได้พบกันมาเป็นเวลานาน เราได้เล่นและร้องรำทำเพลงกันตามประสาเด็กๆ เล่นขายของ และขายขนมครกกันอย่างสนิทสนมอยู่หลายวัน วันหนึ่งคุณตาและคุณยายมาบอกว่าเสร็จธุระแล้วจะมารับกลับ โอ้โฮ! ตอนนี้แหละค่ะ แปลกพิลึก พี่ดมได้จูงมือดิฉันไปสอนหลังบ้านบอกว่า จะกลับไปอยู่กับเขาทำไม ไม่ได้เป็นญาติอะไรกับเราเลย บ้านนี้ซิเป็นบ้านพ่อแม่พี่น้องของเราแท้ๆ เท่านั้นแหละค่ะไม่ทราบว่าอะไร ความคิดเปลี่ยนแปลงไปอย่างฉับพลันในเมื่ออายุนิดเดียว หลบหน้าไปไม่ยอมมาหาคุณตาคุณยายทำท่าดื้อไม่ยอมหลักการใดๆ ที่จะกลับ แบบน่าเกลียดที่สุด คุณตาคุณยายท่านผิดหวังมาก พยายามอ้อนวอนสารพัด ถึงกับร้องไห้จน

อ่อนใจ จึงได้ลากลับไป ดูชิคะความเป็นเด็กในขณะนั้น ทำไมความรักที่มีอยู่ในสายเลือดถึงได้มีอานุภาพสูงถึงเพียงนี้ เลยต้องขอกราบลุแก่โทษตัวเองแด่คุณตาคุณยายที่ท่านรักดิฉันสุดแสนจะเอ่ย ขณะนี้ท่านทั้งสองได้เสียชีวิตไปแล้ว

นึกถึงท่านครั้งใด สงสารท่านจับใจจริงๆ เลยต้องฉลองพระคุณท่านโดยการทำบุญให้ทานแทบทุกครั้ง ตรวจน้ำให้ท่านไม่เคยลืมเลย จะพูดว่าเป็นพระคุณของคุณตาก็ไม่ผิดที่กรุณาตั้งชื่ออันเป็นมงคลนามทั้ง ๕ คนพี่น้องให้กับเราว่า แม่อุดม แม่พร้อม แม่เจริญ พ่อสมบุญ แม่พูนสม

ฟังดูแล้วความหมายที่มาจากชื่อคล้ายกันหมด ต่อมาในสมัยหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงชื่อให้สมกับเป็นผู้ชาย ผู้หญิง ต่อเติมให้ไพเราะขึ้น ท่านผู้อ่านคงทราบว่าชื่อใครเปลี่ยนเป็นอะไร

คุณตาคุณยาย ได้พรรณนาให้ใครๆฟังว่าที่ได้อุตส่าห์ทะนุถนอมดิฉันมาแต่เล็กแต่น้อยนั้น เพราะจะนำไปถวายเจ้านายของท่านพระองค์หนึ่ง ซึ่งเป็นข้าหลวงเรือนใน ก็เป็นอันว่าหมดหวัง และพูดว่า "ตายายจะไม่เลี้ยงใครอีกต่อไปแล้ว เพราะไม่รักใครเท่าเจ้าอีกเลย" ดิฉันเองก็เพิ่งรู้ตอนนี้เองว่าคนเรานี้แม้แต่จะไม่ใช่ญาติพี่น้องกัน แต่ทว่ามีความสนิทสนมรักใคร่กันจริงๆแล้ว ก็เท่ากับเป็นญาติได้เหมือนกัน แม้แต่เวลานี้อายุขนาดนี้แล้ว คิดไปคิดมามีญาติเกี่ยวดองกันหลายสายหลายทาง เกือบจะเป็นญาติกันทั้งเมืองไทยอยู่แล้ว

ในระยะต่อมาคุณป้าได้ย้ายจากราชบุรี ไปอยู่มณฑลทหารบกที่ ๒ ค่ายจักรพงษ์ดงพระราม จังหวัดปราจีนบุรี มีตำแหน่งเป็นรองเสนาธิการ บ้านพักอยู่ใกล้กับบ้านผู้บัญชาการมณฑล อยู่ที่นั่นหลายปี บ้านพักเป็นเรือนไม้ใหญ่โตกว้างขวางสบายมาก ตอนนั้นในโรงทหารยังไม่เจริญนัก ครอบครัวนายทหารแต่ละบ้านก็ได้มีการไปมาหาสู่เป็นที่สนิทสนมรักใคร่กันดี มีอยู่หลายบ้าน

ในสมัยนั้นหนังสือพิมพ์กว่าจะได้อ่านแต่ละวัน ผู้ส่งต้องส่งด้วยรถจักรยานสองล้อ และที่พิเศษก็คือเขามีหนังสืออ่านเล่นมาขายด้วย ในหมู่พวกเราพี่น้องกว่าจะได้ซื้อหนังสืออ่านเล่นแต่ละเล่ม ยากเย็นเหลือเกิน เพราะคุณแม่ท่านไม่ค่อยชอบที่จะให้พวกเราอ่านหนังสือแบบนั้น จึงต้องมีเวรผลัดเปลี่ยนกันไปไม่ให้คุณแม่ท่านเห็น และมีการเปลี่ยนกันอ่านในยามวิกาล เมื่อท่านทั้งสองนอนแล้ว ต้องอ่านด้วยแสงไฟจากตะเกียงรั้วเพราะสมัยนั้นยังไม่มีไฟฟ้า คิดแล้วก็อดขำกันไม่ได้ว่า การที่หลบผู้ใหญ่อ่านหนังสือด้วยแสงไฟริบหรี่ก็เป็นความสุขอย่างมากของเด็กที่มีชีวิตอยู่ในต่างจังหวัดขณะนั้น

หลังบ้านพักเป็นทุ่งนาโล่งไม่มีบ้านเลย เมื่อถึงฤดูหน้าน้ำ น้ำท่วมสูงมากมองจากในบ้านเหมือนเป็นทะเลสาปที่กว้างใหญ่มองไปลิบๆปนกับทิวต้นไม้กับมีทางรถไฟอยู่สายหนึ่งที่ไปถึงอรัญประเทศ เกือบทุกวันต้องคอยดูรถไฟผ่าน พวกแม่ค้าหาบเร่ที่นำอาหารสดมาขายตามบ้านพักนายทหาร อยู่ไกลจากโรงทหารมาก ปกติในหน้าแล้งเดินลัดตัดทุ่งมาขายอาหารต่างๆ แต่พอหน้าน้ำเขาพายเรือมาสบายกว่าหน้าแล้ง และโดยเฉพาะพวกแม่ค้าได้นำเรือทีละหลายๆลำมาจอดไว้หลังบ้าน ซึ่งมีคูกั้นน้ำของโรงทหารโดยน้ำไม่ท่วมถึงบ้านพักของเรา มีแม่ค้าคนหนึ่ง ซึ่งมาขายกุ้งสด ปลาสดเป็นประจำที่บ้านเป็นที่ชอบ

พอกับพี่ดมและดิฉันมากที่สุด โดยเราซื้อของของเขาเสร็จแล้วก็ถามประจำว่าเรือจอดที่ไหนจะยืมไปพายเล่น แกก็รีบไปขายอีกหลายบ้าน เย็นๆถึงจะกลับมา พี่ดมและดิฉันอาศัยเรือแกพายไปเที่ยวหลังบ้านอยู่เสมอ ทีแรกก็พายอยู่ใกล้ๆไม่ไกลนักพอออกไปพายทุกวัน ลืมตัวว่าน้ำที่ท่วมอยู่แถวนั้นลึกมาก บางวันอวดเก่งพายไปถึงใต้ทางรถไฟซึ่งน้ำไหลแรงมาก น้ำเวลาลมพัดมีลูกคลื่นบางครั้ง ดิฉันบอกพี่ดมว่า "ลองเอาพายหยั่งดูซิว่าน้ำลึกแค่ไหน" ก็ทราบว่าน้ำลึกมากจนมิดพาย ทำเอาดิฉันสองคนคิดขึ้นได้ว่าเก่งเกินไปเสียแล้ว ว่ายน้ำก็ไม่เป็นออกมากไกลบ้านมาก เราทั้งสองคนพูดอะไรไม่ออกต่างก็กลัวอยู่ในใจ ค่อยๆ พายอย่างระมัดระวังที่สุดเพื่อที่จะได้ให้ถึงบ้านโดยเร็ว ได้ช่วยกันประคองเรือมาอย่างดี จนพ้นเขตอันตราย นึกถึงเรื่องนี้ทีไรหัวเราะกันท้องแข็ง และพึ่งนึกได้ว่าเราสองคนนี้กล้าอย่างผิดๆมากทีเดียว ถ้าเรือล่มไม่มีเหลือจริงๆ

หลังจากอยู่ปราจีนประมาณ ๖-๗ ปี ได้ย้ายไปอยู่จังหวัดนครราชสีมา (หรือที่เรียกว่าโคราช) ดำรงตำแหน่งเสนาธิการมณฑลทหารบกที่ ๓ ได้ประมาณ ๓ ปี พระเริงรุกปัญจมิตร ผู้บัญชาการมณฑลทหารบก ท่านได้เสียชีวิตลง คุณป้าได้รับแต่งตั้งให้เป็นแทน จึงย้ายจากบ้านเสนาธิการไปอยู่บ้านผู้บัญชาการมณฑล เป็นบ้านไม้สักทั้งหลังใหญ่ที่สุดในบรรดาบ้านพักนายทหารในสมัยนั้น มีบริเวณร่มรื่นสวยงาม เนื้อที่กว้างขวางหลายไร่ และด้านหน้าตรงข้ามกับประตูบ้าน มีสระและเกาะกลางน้ำแต่งเป็นสวนดอกไม้ มีทางเดินได้รอบ โดยมีสะพานไม้เล็กๆ คล้ายสวนญี่ปุ่นในสมัยนี้ มีดอกไม้นานาพันธุ์ เป็นวิวที่สวยงาม พวกเราชอบไปถ่ายรูปเล่นกันบ่อยๆ มีป้ายปิดข้างหน้าเรียกว่า "สระบุณยรัตนพันธ์"

พวกเราผ่านวัยรุ่นโดยได้รู้ประสบการณ์ชีวิตในฐานะของลูกนายทหารในต่างจังหวัดทุกอย่างรู้ว่าเมื่ออยู่ในกลุ่มของสังคมในสมัยนั้น ควรจะทำตัวอย่างไร จึงจะเป็นที่พอใจกับพวกที่ได้รู้จักมักคุ้นทั้งใกล้และไกล เมื่อมีโอกาสได้พบปะกันก็ได้คุยกันอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส

ในบางโอกาส เมื่อคณะสโมสรนายทหารได้มีการจัดงานการกุศลกันในบรรดาครอบครัวนายทหารมีลูกสาว ลูกชายรุ่นใกล้เคียงกันกับเราได้มาร่วมแรงร่วมใจจัดงานกันโดยเราเป็นที่รวมความคิดเป็นหัวหน้าประสานงานต่างๆ ดูแลกระทั่งอาหารการรับประทานตั้งแต่เวลาซ้อมจนถึงเวลาแสดงจริง ในขณะนั้นไม่รู้สึกเหนื่อยเลย ทุกคนสนุกสนานกันเต็มที่ และร่วมใจร่วมมือจนกระทั่งงานเริ่มและประสบความสำเร็จอย่างคุ้มค่า

ในสมัยนั้นการเที่ยวเตร่หรือหาความสุขสนุกนอกบ้านของเด็กสาวๆในต่างจังหวัดหายากมาก นานครั้งจะมีละครไปแสดงหรือไปดูหนังสักครั้งในเมือง ไม่อย่างนั้นก็ต้องรอดูงานสาบานธงของทหารปีละครั้ง ดูตื่นเต้นเสียจริงๆ มีแสดงกีฬาของแต่ละกองพัน กลางคืนมีมหรสพ เช่น ลำตัด ลิเก หลายคณะก็สนุกไปตามสมัย และต่อมาก็มีการแข่งฟุตบอล ระหว่างทีมนายทหารกับทีมพลเรือน และทีมต่างๆในสนามของจังหวัด เราพี่น้องชอบกันที่สุด จะต้องไปดูหรือเชียร์แทบทุกครั้ง การแต่งตัวของ

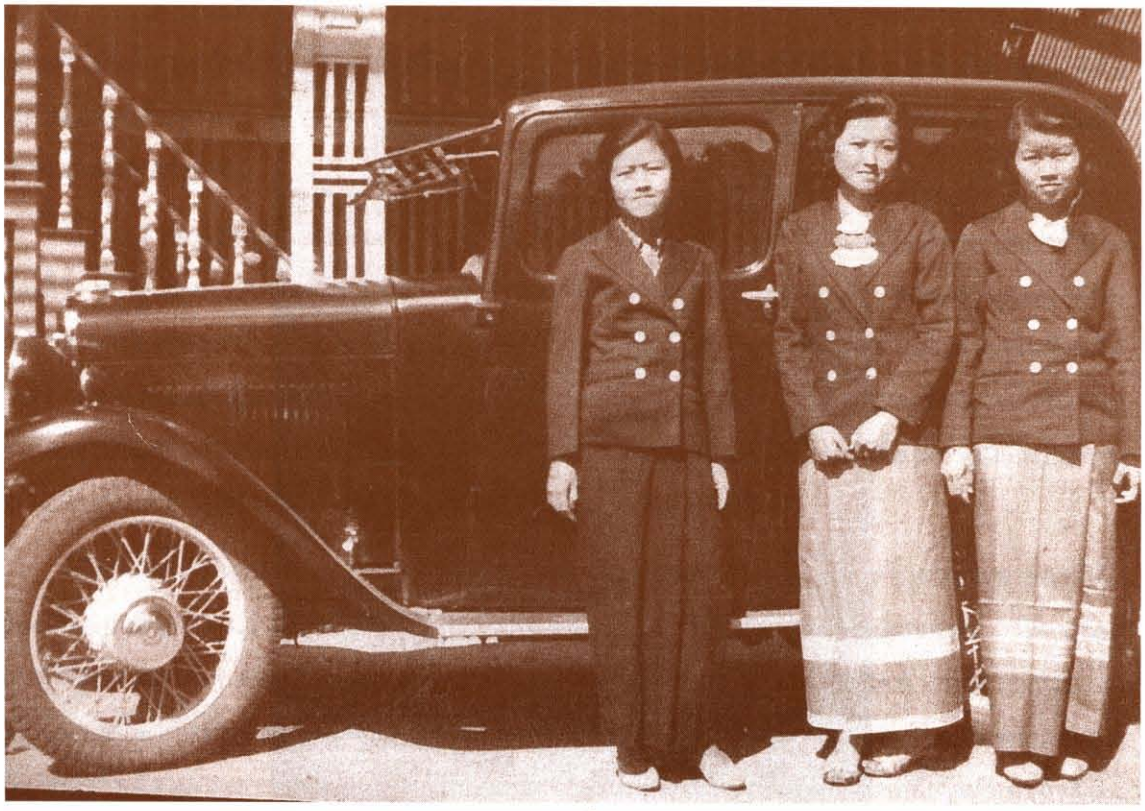
เราก็ต้องให้เข้ากับสีของทีมทหาร เช่น สีแดง-ขาว จะว่าเป็นการแต่งกายเด่นและน่าสมัยนิดๆก็คงได้ในยุคนั้น และได้พูดอย่างภาคภูมิใจทีเดียวว่า ชุดที่ใส่ไปเชียร์นั้นพวกเราพี่น้องได้ช่วยกันลงมือตัดเย็บใส่เองแท้ๆ สมัยนั้นไม่มีเลยค่ะคำว่าจะไปจ้างช่างตัดเสื้อ จะได้โดนคุณแม่ค้อนและลงโทษทางอ้อมโดยการหางานที่จะเป็นประโยชน์กับลูกของท่านให้ทำ เป็นต้นว่าเชิญคุณนายแต่ละท่านที่มีฝีมือในทางประดิษฐ์ดอกไม้สด ร้อยมาลัย หรือแกะสลักของที่จะใช้ทำดองและแช่อิ่มต่างๆ มาสอน บางท่านก็มาสอนทำขนมไทยแบบโบราณที่ประหยัดให้หลายอย่างกับพวกเรา หน้าเทศกาลเข้าพรรษา ต้องทำดอกไม้สดและดอกไม้แห้งไปวัดโดยเฉพาะทุกวันพระ พวกเราต้องนำไปถวายพระในโบสถ์ และต้องไปฟังพระธรรมเทศนาเป็นประจำ ร่วมกับคณะครอบครัวนายทหารเกือบทุกวัดในจังหวัด ก็เป็นการให้ลูกของท่านลืมความเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ ที่ได้ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ โดยได้ฟังและปลาบปลื้มจากผลบุญในรสพระธรรม ท่านผู้ใหญ่ในสมัยก่อนมีการอบรมและสอนลูกไม่ว่าอะไรจะให้รู้เห็นและทำเป็นด้วยตนเอง แม้แต่การฝีมือปักจักร์เราก็ทำได้จนดึกดื่น เช่น ผ้าปูโต๊ะ ผ้าคลุมเตียง ปลอกหมอน เช้าขึ้นก็ต้องตื่นแต่เช้าเป็นกิจวัตรประจำวัน พวกเรารู้สึกกันจริงๆ ในเรื่องงานใดๆ ก็ตามที่พ่อแม่ต้องการเพราะพ่อแม่ของเราท่านมีความต้องการให้เรานั้นทราบและลงมือด้วยตนเอง ท่านรักลูกอย่างใกล้ชิดที่สุด มีสารทุกข์สุกดิบอะไร ท่านรับฟังและรับทราบความคิดเห็นของลูกๆ ทุกอย่าง คุยอะไรขบขันหัวเราะกันในยามว่างไม่เบื่อ แล้วไม่ว่าไปงานสังคมใดๆโดยมาก ดิฉันเป็นคนชอบนำสิ่งแปลกๆที่ได้ไปพบเห็นหรือรับทราบมาก็นำมาเล่าสู่กันฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนทัศนะกันในระหว่างพี่น้อง ทำให้เราพ่อแม่ ลูก ในเวลานั้นมีความผาสุข รักกันเป็นชีวิตจิตใจและไม่ห่างกันเลย แต่บัดนี้กาลเวลาได้ผ่านมาหลายสิบปีแล้ว แต่ถ้านึกถึงอดีตที่ผ่านไปครั้งใด ทำให้สมองจำได้ดีไม่เคยลืมเลยในสิ่งที่ผ่านมา ดิฉันถึงกับตั้งจิตอธิษฐานว่า ถ้าหากชาติหน้ามีจริง ครอบครัวของเราคงได้เกิดมาเป็นพ่อ แม่ ลูก กันอีกอย่างแน่แท้ครบทุกคน

กาลเวลาของเด็กวัยรุ่น เริ่มเปลี่ยนไปเป็นวัยที่จะบรรลุนิติภาวะ รู้จักการรับผิดชอบของตัวเองได้แล้ว ทั้งได้รับการอบรมจากพ่อแม่ ประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่ดีในสมัยนั้น พวกเราทุกคนได้พบปะสังสรรค์กับครอบครัวทหารและข้าราชการพลเรือน ตลอดจนท่านคหบดีและร้านค้าต่างๆในจังหวัด เรามักจะชอบพอและคุ้นเคยเป็นกันเองโดยไปเล่นแบดมินตันสนามของสโมสรร่วมเริงชัย บางวันพวกเขาก็จะถูกเชิญมาเล่นแบดมินตันร่วมกับพวกเราในบ้าน มีเครื่องดื่มและของขบเคี้ยวมาร่วมรับประทานอย่างเป็นกันเอง เปรียบเสมือนอย่างญาติสนิทที่อยู่ในรั้วบ้านเดียวกัน

ชีวิตครอบครัวนายทหารในสมัยนั้น เวลาได้ผ่านมานานพอสมควร เกี่ยวกับดวงชะตาของดิฉัน คุณแม่ท่านพูดกับดิฉันว่า เดือนกุมภาพันธ์ แม่จะไปกรุงเทพฯ เพื่อรับหมั้นลูกให้กับคุณอรุณ ทัพพะรังสี เป็นลูกชายคนแรกของพระยานาทรหิรัญรัฐและคุณหญิงหวาน รับราชการเป็นคลัง จังหวัดสตูล ไม่มีคำโต้ตอบใดๆทั้งสิ้นจากดิฉัน เพราะเมื่อเด็กๆก็ได้ยินและรู้จักกับครอบครัวของท่านเจ้าคุณมาก่อน เกี่ยวดองกันคือหลานสาวคนแรกของคุณป้าได้ไปเป็นสะใภ้บ้านนี้ สายใยเส้นใหญ่นี้เองทำเอาตัวดิฉัน

คุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์, คุณพร้อม ทัพพะรังสี, ท่านผู้หญิงเจริญ อดิเรกสาร, คุณพรสม เชี่ยวสกุล

คุณพร้อม ทัพพะรังสี, คุณพรสม เชี่ยวสกุล, ท่านผู้หญิงเจริญ อดิเรกสาร



ณ บ้านเสนาธิการทหารมณฑลทหารรบที่ ๕ จังหวัดนครราชสีมา พ.ศ.๒๔๗๘

งงงัน บอกไม่ถูก ไม่มีคำคัดค้านใดๆที่จะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง ในเมื่อท่านต้องการที่จะให้ประเพณีนั้นยั่งยืน ได้แต่ปรับทุกข์กันในหมู่พี่น้องว่าได้เห็นคู่หมั้นแต่เพียงในรูป และรูปโฉมโนมพรรณนั้นก็หวีผมแสกกลางเสียอีก (ในความคิดขณะนั้นดิฉันเกลียดผู้ชายที่หวีผมแสกกลางมานานแล้ว) ก็พยายามกลืนความรู้สึกอันนั้นลงไป ได้แต่นั่งคิดในใจคนเดียวว่า พ่อแม่เราก็ไม่ใช่ว่าท่านจะหัวโบราณอะไรนักหนา และคงมองเห็นการณ์ไกลแล้วว่าเหมาะสมในอนาคตที่ดีพอ เพราะจัดว่าเป็นผู้ชายที่เรียบร้อยแบบโบราณจริงๆ กราบไหว้สวยนักมีหรือเป็นคลังจังหวัดแล้วไม่ใช่เด็กรุ่นหนุ่ม

หลังจากนั้นต่อมา พ่อแม่ท่านสั่งให้เดินทางไปโคราชเพื่อไปเข้าพิธีแต่งงาน ก็ไปโดยดีไม่มีข้อปฏิเสธ แต่ในใจไม่มีใครทราบว่าเธอพอใจหรือไม่เพราะเป็นคนเก็บความรู้สึกเก่งมาก แม้แต่หนาวร้อนก็ไม่เคยบ่นสักคำเลย นานๆเข้าดิฉันคุ้นกัน ดิฉันจึงถามว่า "ทำไมคุณจึงยอมมาแต่งงานเล่า" เธอตอบว่า "ก็คุณล่ะยอมทำไม" ก็เป็นอันว่าชีวิตสมรสของเราลงเอยด้วยแบบที่เรียกว่า "คลุมถุงชน" ก็ไม่ผิดนะคะในสมัยนั้น ข่าวการแต่งงานของเราได้แจกการ์ดในหมู่ญาติสนิทและมิตรสหายทั่วโคราช และถูกโจทย์จันกันว่า "แหม มาไกลเหลือเกิน เจ้าบ่าวอยู่ถึงสตูลเป็นคลังจังหวัด ม้ามืดชะแล้ว" สมกับคำพังเพยโบราณท่านว่าไว้ คู่แล้วไม่แคล้วกัน

ชีวิตการครองเรือนของดิฉันจนถึงปัจจุบันนี้ครบ ๓๗ ปี เศษแล้ว จะเป็นด้วยความที่เราทั้งสองคน ได้ตอบสนองพระคุณของพ่อแม่ท่านทั้งสองฝ่ายตามที่ท่านต้องการ นับว่าเป็นบุญวาสนาและโชคชะตาอำนวยให้เรามีความสุขโดยตลอดมา ทำให้เรารู้นิสัยซึ่งกันและกัน ก็ประหลาดดีนะคะชีวิตแบบนี้ ในระหว่างชีวิตแต่งงานนั้น ดิฉันได้ย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดสองครั้ง จนมีสักขีชีวิต ๓ คน คือ กมล กร อมรพิชญ์ เป็นลูกผู้ชายล้วนทั้ง ๓ คน

หน้าที่ของแม่ที่เลี้ยงลูกเองสมัยนั้น ต้องอบรมลูกให้ดี หัดนิสัยให้รวมกับญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน จนถึงการเริ่มเข้าโรงเรียนจนเรียนจบในบ้านเราทั้ง ๓ คน จนกระทั่งไปศึกษาต่อเพิ่มเติมในต่างประเทศ ลูกแต่ละคนได้จากบ้านไปศึกษาไกลแสนไกลคนละหลายปี แม่ก็พยายามนึกถึงกราบไหว้คุณพระ คุณเจ้า ให้เรียนให้จบโดยไม่มีอุปสรรคใดๆเกิดขึ้นกับลูกๆ การติดต่อทางจดหมายไม่เคยขาด ปลุกปลอบและให้กำลังใจ ตั้งแต่วัยรุ่นจนเป็นหนุ่ม ขอให้นึกถึงพ่อแม่ไว้ก่อน แม้แต่เรื่องการครองเรือน ก็นับว่าเป็นบุญหนักหนาสมความตั้งใจที่ลูกทั้ง ๓ คนเรียนจบ นำปริญญามาให้พ่อแม่ชื่นใจ เมื่อได้ศึกษาสำเร็จกลับมาบ้าน ลูกจากไปนานทำให้นิสัยและกิริยาท่าทางเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ทั้งพ่อแม่ได้พยายามอบรมและแนะนำให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและนอกบ้าน กว่าจะเข้าที่ก็ต้องเสียเวลาอยู่หลายเดือนหลายปี เวลาทั้งหมดที่อุทิศให้กับลูกๆ ทำเอาพ่อและแม่แก่ลงไปอย่างไม่รู้ตัว

ต่อมาลูกก็เริ่มจะมีคู่ครอง แต่พ่อและแม่ได้ตั้งกฎเกณฑ์เพื่อให้ลูกปฏิบัติและสนองพระคุณให้ ปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อแม่ คือการบวช ทำให้พ่อแม่ปลื้มปีติในวันที่ลูกแต่งตัวเป็นนาค จูงคุณตา

และพ่อแม่ตลอดจนญาติทุกคนเข้าโบสถ์จนครบทั้ง ๓ คน และต่อมาหลานๆของคุณตาและคุณปู่ทุกคน ต้องมีการอุปสมบทก่อนจึงจะมีคู่ครอง หลานๆทุกคนก็เลยถือปฏิบัติมาเป็นแบบฉบับว่า ถ้าใครขาดไปไม่ครบแบบนี้ รู้สึกว่าเขาอายกันไปเองในความรู้สึกของคนหนุ่มๆสมัยเราพ่อแม่เลี้ยงมาดูง่ายดายเหลือเกิน คงเป็นด้วยสิ่งแวดล้อมไม่มีเหมือนเด็กในสมัยนี้เลย เคารพและเชื่อฟังคำสั่งของผู้ใหญ่เป็นที่สุด ลงทุนก็น้อยมาก มาทบทวนในขณะนี้พี่น้องเราแต่ละครอบครัวได้ผลคุ้มค่า เลยคิดไปไกลถึงลูกรัก ๓ ครอบครัวว่า ต่อไปเขามีอายุเป็นผู้ใหญ่ ทัพพะรังสี-ชุณหะวัณ ตลอดจนญาติสนิทมิตรสหายที่สนิททุกคน

ในเมื่อมีงานต่างๆที่ได้รับเชิญไป ควรอย่างยิ่งที่จะต้องไปในงานที่ได้รับเชิญให้ถูกต้องตรงเวลาให้เหมาะสม ถ้าลูกมีอายุมากเข้าจะรู้และเข้าใจดีเองว่า พ่อแม่ได้พร่ำสอนจนเหมือนเคี่ยวเข็ญก็ว่าได้ที่อยากจะให้ลูกวางตัวให้ดีและเหมาะสม ความเป็นห่วงของแม่ บางครั้งทุกเย็น ต้องคอยถามอยู่เป็นประจำว่า ลูกๆกลับจากทำงานแล้วหรือยัง เพราะความห่วงใยจนเคยชินแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ดิฉันมีความรักซาบซึ้งลูกผู้หญิงอย่างมาก ฉะนั้นเมื่อมีลูกสะใภ้เข้าก็เลยคิดว่าเป็นลูกสาวแท้ๆ ก็เลยอยู่ร่วมกันมาด้วยดีทุกคนไม่เบื่อหน่ายหรือเหน็ดเหนื่อยใดๆ ที่จะทำตัวอย่างให้ลูกๆรู้จักการใช้คน หรือการปกครองคนในบ้าน ให้รู้ถึงชีวิตของความเป็นแม่บ้าน ต้องทำได้ทุกอย่างแม้งานบ้าน เว้นแต่ว่าเราจะทำเองหรือไม่ ก็นับว่าดิฉันเป็นคนโชคดีที่ได้พบลูกสะใภ้ ๓ คนนี้ เธอเป็นเด็กที่ถูกใจดิฉันและเคารพรักใคร่รู้ใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี สนิทสนมกันจริงๆ ความสวยความงามนั้นไม่สำคัญ ขอให้มีนิสัยดีเท่านั้นก็พอแล้ว สะใภ้ดีทุกบ้านก็มีความร่มเย็นเป็นสุข

ตั้งแต่คุณอรุณครบเกษียณก็เลยหางานทำแบบผู้ที่มีอายุขนาดนี้จะบริหารได้อย่างสบายในหมู่พี่ๆน้องๆ จึงจัดตั้งโรงเรียนไผทอุดมศึกษาขึ้นมา เพราะเป็นความปรารถนามานานแล้วของท่านอธิบดีเผ่า ศรียานนท์ อยากจะให้อบรมเด็กรุ่นใหม่ เริ่มแต่อนุบาลจนถึงเด็กโตให้เป็นเยาวชนที่ดีของบ้านเมืองในอนาคต โรงเรียนก็เปิดมา ๕ ปีเศษ มีนักเรียนเกือบ ๙๐๐ คน ทางวิชาการ ธุรการ อาหาร กีฬา ของเรามีครบ กระทรวงรับรองเป็นเกรดเอแล้ว คุณอรุณได้เป็นผู้จัดการโรงเรียน ส่วนดิฉันก็รับหน้าที่เป็นผู้จัดรายการอาหารทั้งหมด อาทิตย์หนึ่งไปทำงาน ๓ วัน เสร็จในครัวแล้วก็เป็นหัวหน้าคนสวนของโรงเรียนด้วย เพราะชอบเป็นที่สุดเรื่องปลูกต้นไม้ จัดสวน เพลินและสบายใจมาก จัดทำไปโดยสมองของคนที่มีอายุขนาดนี้พอจะดูแลไหว พยายามที่สุดที่จะหัด, สอนให้นักเรียนมีระเบียบ สอนในโรงเรียนจะได้มีความสวยงาม เป็นที่เจริญตากับท่านผู้ปกครองที่ได้ไปพบเห็น

หน้าที่และภารกิจของเราสองคนสำหรับโรงเรียนก็เป็นการทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ในเวลาที่ไปโรงเรียนทำให้ลืมโรคภัยไปได้บ้าง ดีกว่าอยู่เฉยๆ เวลานั่งรถไปก็ถกเถียงกันในปัญหาต่างๆของโรงเรียนเป็นประจำ บางทีความเห็นก็ไปด้วยกันดี บางครั้งก็ขัดแย้งกัน ก็เลยต่างคนต่างนั่งเงียบ คิดหาเหตุผลเสียก่อนว่า อะไรควรหรือไม่ควร ถึงบ้านก็เป็นเวลาพักผ่อนหรือเล่นกับหลาน-เป็นยาหอมของปู่-ย่า ทุกเวลา

เราสองคนมีความสุขกายสบายใจกับลูก และหลานๆ สำหรับหลานนั้นเป็นสิ่งที่เรารักและถนอมอย่างยิ่งไม่ได้ไปทำสังคมสงเคราะห์นอกบ้าน แต่ทว่าสงเคราะห์ในครอบครัวของเขาก็หมดไปวันๆ โดยไม่รู้ตัว เขียนไปเขียนมาดูวกวนขอประทานโทษด้วย ถ้าอ่านแล้วรู้สึกเบื่อหน่ายก็จงนึกว่าเป็นเรื่องจริงทั้งสิ้นในอดีตที่ผ่านมาของดิฉัน ไม่มีการตบแต่งระบายสีใดๆเลย ญาติทุกคนหรือเพื่อนเก่าที่ได้อ่านแล้วคงจะนึกและคิดว่านี่แหละเรื่อง "แม่พร้อม" แกเมื่อตอนเป็นสาว ชีวิตเป็นอย่างนี้แปลกไม่เหมือนกับใคร ทุกวันนี้ก็คิดเสมอว่า เกียรติยศ เกียรติศักดิ์ หรือสมบัติพัสฐานใดไม่สำคัญเท่ากับมีลูกที่ดีทั้ง ๓ ครอบครัว เป็นความสุขกายสบายใจซึ่งมีค่ายิ่ง เป็นอาหารใจสำหรับพ่อแม่ในอายุขนาดนี้

ขอขอบพระคุณที่ท่านได้กรุณาอ่านมาแล้วตั้งแต่ต้นจนจบ

พร้อม ทัพพะรังสี

๙๗ ซอยราชครู ถนนพหลโยธิน
กรุงเทพมหานคร

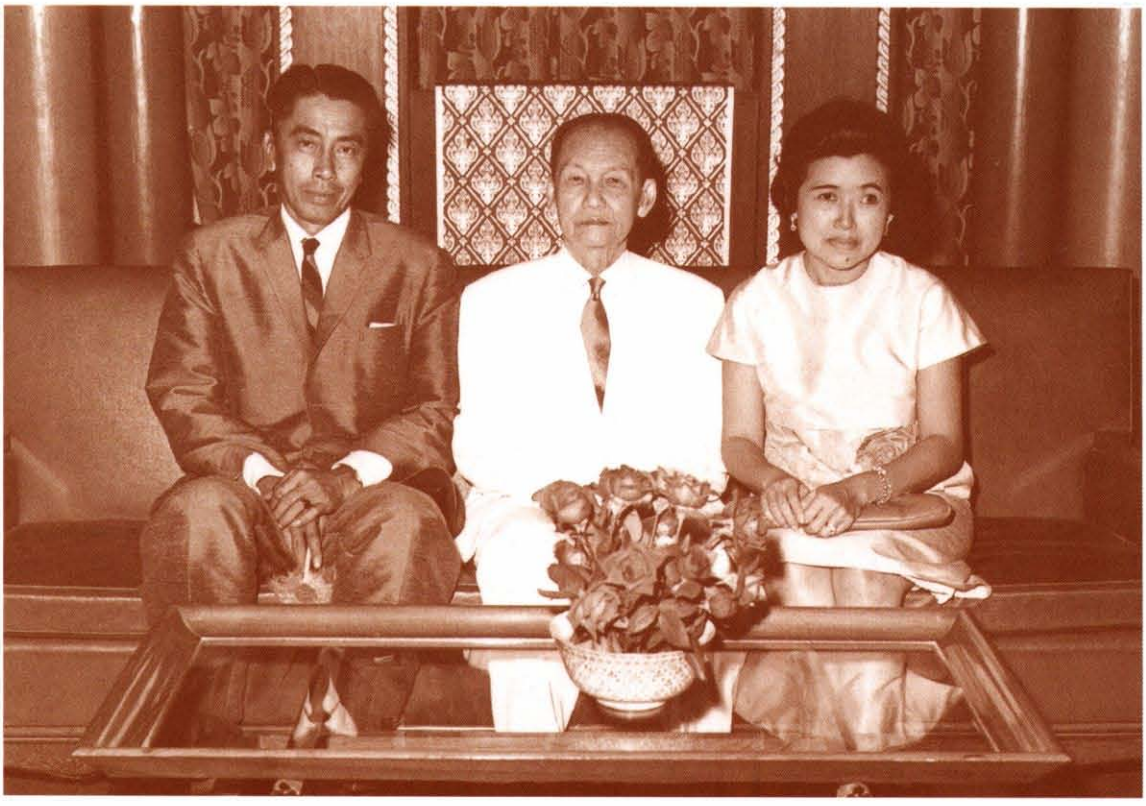
ชื่อเพลง "แด่...แม่"

บทเพลงนี้ขับร้องโดย จักรพรรณ อาบครบุรี (ก๊อต)
ซึ่ง คุณพร้อม ทัพพะรังสี ชอบฟังตลอดเวลา

แม่มีพระคุณ อุ่นในหัวใจ โลกนี้ไม่มีแล้วใคร เหมือนดังแม่ ความรักใครไหนที่ว่าแน่ ยังไม่เที่ยงแท้ รักของแม่เสมือนทอง แม่มีน้ำใจใหญ่เกินนที เปี่ยมขัง ด้วยความหวังดีล้นเต็ม...ห้อง อันทุกขภัยไหนจะมาต้อง ทรวงแม่กับผองทุกขภัยมิให้บีฑา แผ่นดิน ยังมีถึงที่สิ้นสุด มหาสมุทรยังมีฝั่งกักขังคงคา อันพระคุณแม่ ประดุจดังห้วงเวหาไม่มีขอบฟ้า เขตสวรรค์กั้น รักจากแม่ แม่คือพระพรหมอุดมพระคุณ เสมือนร่มโพธิ์ค้ำจุน หนุนนำ....แผ่ คุณของใครไหนเกินคุณแม่ บริสุทธิ์เที่ยงแท้รักแม่ต้องกตัญญู.

"ชีวิตคู่ที่มีสุข"

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ และพระชายาเสด็จเสวยพระกระยาหารค่ำ
กับท่านจอมพลผิน ชุณหะวัณ และครอบครัว ชุณหะวัณ
ณ บ้านเทเวศน์



คุณอรุณ ทัพพะรังสี, จอมพลผิน ชุณหะวัณ, คุณพร้อม ทัพพะรังสี

ครอบครัว "ชุณหะวัณ" มอบตึก "วิบุลลักสม์" ให้ ร.พ.ศิริราช

ท่องเที่ยวต่างประเทศ กับ พี่ๆ น้องๆ หลานๆ และ เพื่อนๆ

ดอกไม้ดอกสุดท้ายที่มอบให้คุณ...พร้อม ทัพพะรังสี

๒๘ มีนาคม ๒๕๓๕

คุณพร้อม ทัพพะรังสี ครบ ๘๐ ปี

คุณพร้อม ทัพพะรังสี
ครบ ๘๔ ปี

อาลัย พี่พร้อม ทัพพะรังสี ที่เคารพ

วปอ. ๖

ชีวิตของคนเราทั้งหลายมีความตายเป็นที่สุด ก่อนตายก็ต้องรับกรรม คือ การเจ็บไข้ได้ป่วยทำให้ชีวิตสิ้นสุดลง ดังนั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ต้องทำตนให้ดี เมื่อตายไปแล้วชื่อเสียงและความดีจะยังคงอยู่ ยังมีคนระลึกถึงยกย่อง

การจากไปของพี่พร้อมเป็นขั้นเป็นตอนดังกล่าวอันเป็นสัจธรรม แต่คุณงามความดียังเป็นอมตะและฝังแน่นในจิตใจของลูก-หลาน เพื่อนฝูง รวมทั้งคณะ วปอ. ๖ ทั้งหญิง-ชาย ตราบเท่าทุกวันนี้

ขอย้อนอดีต คุณงาม-ความดี ที่รวมจากความจำ ภาพถ่าย ซึ่งคาดว่าเป็นรูปธรรมที่ถูกต้อง

พ.ศ. ๒๕๐๖-๒๕๐๗

วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๖ (วปอ.๖) เป็นแหล่งการศึกษาที่คุณอรุณ ทัพพะรังสี ข้าราชการกระทรวงการคลัง เข้าศึกษาด้วยคนหนึ่ง ในจำนวนนักศึกษา ๗๒ คน ใช้เวลาเรียน ๑ ปีเต็ม จบการศึกษา-รับพระราชทานปริญญาบัตร เมื่อ ๘ กันยายน ๒๕๐๗

กิจกรรมในหลักสูตร ได้แก่ การศึกษาในห้องเรียน การเดินทางไปทัศนศึกษา ณ จังหวัดในส่วนภูมิภาคต่างๆของประเทศ และเดินทางไปทัศนศึกษา ณ ต่างประเทศ

กิจกรรมเสริมหลักสูตร ได้แก่ การพบปะสังสรรค์ที่จัดโดยสถาบัน กับการพบปะสังสรรค์ที่ วปอ.๖ จัดกันเอง กิจกรรมหลังนี้ จะมีคู่ชีวิตมาร่วมด้วย โอกาสนี้เองคุณพร้อม ทัพพะรังสี ศรีภรรยาของคุณอรุณ จึงเป็นผู้หนึ่งที่วปอ.๖ เรียกขานว่า พี่พร้อม เพราะวัยวุฒิและความนิ่มนวลและความสุขุมที่เรียกว่า มนุษยสัมพันธ์ดีมาก และกิจกรรมพบปะสังสรรค์นี้เอง ได้กลายเป็นประเพณีปฏิบัติกันเป็นประจำจนถึงปัจจุบัน

การสังสรรค์ประจำปี : ๘ กันยายน วันรับพระราชทานปริญญาบัตร

การสังสรรค์ประจำเดือน : วันพุธสัปดาห์แรกของเดือน

สถานที่ได้แก่ ห้องอาหารโรงแรมบ้าง ห้องอาหารภัตตาคารบ้าง ห้องอาหาร วปอ. บ้าง สับเปลี่ยนกันไปตามความเห็นของสมาชิก วปอ.๖ โดยคำนึงถึงสุขภาพและการเดิน

เหินเป็นสำคัญ ดังนั้น ห้องอาหารที่ต้องขึ้นลิฟท์ ต้องขึ้นบันไดชั้น ๒ ต้องยกเลิกเพราะสมาชิกที่เป็นโรคข้อมาร่วมไม่ได้ ห้องอาหารที่พอใจที่สุดคือเมื่อลงจากรถยนต์นั่งขึ้นบันได ๒ ขั้น ต่อด้วยรถเข็น (Wheel-Chair) ก็เข้าถึงห้องอาหาร นั่นคือห้องอาหารสปอร์ตคลับ พี่พร้อมได้นำพี่อรุณมาสังสรรค์ด้วยอย่างสม่ำเสมอ

พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๓๙

การสังสรรค์ ๒ ครั้งสุดท้ายของพี่อรุณที่พี่พร้อมพามาร่วมตามปกติ

ครั้งที่ ๑ : ๘ กันยายน ๒๕๓๘ วันที่ระลึกการรับพระราชทานปริญญาบัตรจัดที่ห้องอาหารสปอร์ตคลับ เพราะสุขภาพไม่สมบูรณ์นัก เพราะ "ร่วมรักสามัคคี" ฝังแน่นในสายเลือด วปอ.๖ พี่พร้อมกับพี่อรุณมาร่วมได้ นี่คือความดีเด่นของพี่สาว-พี่ชายของ วปอ.๖ พี่พร้อมยอมให้พี่อรุณทำหน้าที่ช่างภาพได้บ้างร่วมกับ ดร.บัณฑิตฯ ช่างภาพมือ ๒

ครั้งที่ ๒ : ๔ กรกฎาคม ๒๕๓๙ การสังสรรค์ประจำเดือนที่ห้องสปอร์ตคลับเช่นเดิม โดยมี ดร.บัณฑิต กันตะบุตร เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงของสถานที่นี้ทุกครั้ง วปอ.๖ ขอขอบคุณ

พี่พร้อมนำพี่อรุณมาร่วมตามปกติ พี่พร้อมกำลังคุยกับพี่ทองคำ อจลภูติ, พล.อ.เชวง ยังเจริญ ส่วนพี่อรุณมีไม้เท้าพิงอยู่ขวามือ กำลังคุยกับ พล.ท.วิชิต สวนสมสุข เลขานุการ/วปอ.๖ พี่พร้อมว่า "พี่อรุณระยะนี้หมอต้องดูแลใกล้ชิดขึ้น" และเป็นการร่วมสังสรรค์ครั้งสุดท้ายของพี่อรุณที่พี่พร้อมประคับประคองมา โดยข่าวการเสียชีวิตของพี่อรุณก็มีขึ้นในเดือนต่อมานั่นคือ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๓๙

แม้พี่อรุณจะจากไปแล้ว พี่พร้อม ขอเรียกด้วยความเคารพ "บุกเดี่ยว" คงมาร่วมสังสรรค์ ๒-๓ ครั้ง แล้วก็หยุดเมื่อ ๒๒ มีนาคม ๒๕๔๒ พล.อ.กมล กับคุณกร ลูกชายได้จัดงานฉลองวันคล้ายวันเกิดครบ ๗ รอบ ๘๔ ปี ของพี่พร้อม ณ บ้านซอยราชครู พี่พร้อมให้โอกาส วปอ.๖ ได้ชื่นชมพอสมควรแล้วขอตัวพัก วปอ.๖ อวยพรให้พี่พร้อมหายป่วยหายไข้ เป็นร่มไทรแก่ลูก-หลาน นานเท่านาน

ในที่สุด "มนุษย์มีความตายเป็นที่สุด" เมื่อ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๒ พี่พร้อมจากไปอย่างสงบ แม้ลูก-หลานให้กำลังใจ ม.ล.ชมิยบุตร-หม่อมพึงใจ ชุมพล ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธก็ถาม และผู้แทน วปอ.๖ ได้แก่ ม.ล. ชมิยบุตร-หม่อมพึงใจ ชุมพล, คุณหญิงวัลลีย์ วีระปรี, พล.อ.เชวง ยังเจริญ ร่วมพิธีรดน้ำศพและสวดพระอภิธรรมศพที่วัดพระศรีมหาธาตุวรวิหาร ในตอนค่ำวันเดียวกัน

คุณพร้อม ทัพพะรังสี และคณะ วปอ. ๖

คณะวปอ. รุ่น ๖

คุณพร้อม ทัพพะรังสี และคณะวปอ. ๖

พี่พร้อม-พี่อรุณ ขวัญใจของ วปอ.๖

"ชีวิตคู่นั้นอยู่ที่คุณธรรม ใช่ลำเลิศเพราะสวยด้วยคมขำ
นิสัยดีน้ำใจดีมีประจำ จึงน้อมนำสุขสวัสดิ์วัฒนา
ความเฉลียวฉลาดของสามี และภรรยาที่อดทนไม่บ่นว่า
ปรุงชีวิตให้รื่นชื่นชีวา สันติสุขทุกคราพิลาสพิไร"[๑]

"ความนิ่มนวล และความสุขุมเป็นสัญลักษณ์ที่แท้จริงของความสำเร็จในชีวิต"[๒]

ชีวิตคู่ของพี่พร้อมกับพี่อรุณเป็นจริงตามคำกล่าวข้างต้น "เป็นใหญ่เป็นโต-เป็นได้ง่าย แต่ความเป็นผู้ใหญ่เป็นได้ยาก" สำหรับพี่พร้อมกับพี่อรุณ มีความเป็นผู้ใหญ่สูงมาก เพราะมนุษย์สัมพันธ์ของท่านทั้งสองที่มีลีลานิ่มนวลและสุขุมเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวสม่ำเสมอ ทำให้บรรยากาศการสังสรรค์ทุกครั้งเป็นกันเอง สนุกเฮฮา วปอ.๖ ยอมรับและเคารพ

พี่พร้อมกับคุณมลิ ยังเจริญ เป็นนักเรียนโรงเรียนภาณุทัต สอนวิชาแม่บ้านมาด้วยกัน โดยระบายการครองชีวิตกับพี่อรุณ "สมัยนั้น พ่อเล่นการเมือง, เขยๆเล่นการเมือง, น้องเมียเล่นการเมือง แต่พี่อรุณ ลูกเขยไม่ยุ่งเลย พี่พร้อมคงทราบทิศทางลมดี"

สมัยต่อมา คงจะทราบทิศทางลมดีขึ้น ลูกชายจึงเป็นนักการเมืองดาวรุ่ง-พุ่งแรง สมใจนึก

๒๒ มีนาคม ๒๕๓๑ พี่อรุณจัดงานฉลองวันคล้ายวันเกิด ๖ รอบ (๗๒ ปี) ของพี่พร้อมที่บ้านซอยราชครู คณะ วปอ.ไปร่วมงานโดยพร้อมเพรียง ทั้งพี่พร้อมกับพี่อรุณต้อนรับผู้มีเกียรติด้วยใบหน้าแจ่มใส คุณมลิ ยังเจริญ นำหอยแมลงภู่ทอดไปร่วมทำบุญถวายพระสงฆ์และผู้รับเชิญ

๘ กันยายน ๒๕๓๑ วปอ.๖ จัดงานวันที่ระลึกวันรับพระราชทานปริญญาบัตร ณ สถานที่ห้องอาหารโรงแรมรอยัลริเวอร์ (Royal River Hotel) อ.บางพลัด พี่พร้อมสวมเสื้อสีขาว สวมแว่นตา นั่งชมนักแสดงสมัครเล่น ๓ ท่าน ซึ่งสามารถเรียกความสนใจจากเพื่อน วปอ.๖ โดยชี้มือชี้ไม้ให้ทุกคนมอง เรียกความสนุกสนานได้ตามสมควร ส่วนพี่อรุณยังคงทำหน้าที่เดินถ่ายภาพ

---

๑. คุณหญิงบุญสิริ ชวลิตธำรง แปลจากบทกวีอังกฤษ
๒. วาทะคานธี

พี่พร้อมคงจะปลื้มใจด้วยญาณวิถีใดก็ตามที่ทราบคณะ วปอ.๖ แต่ละท่านได้ให้ข้อคิดและส่งภาพถ่ายที่มีพี่พร้อมพี่อรุณร่วมกิจกรรมนั้นๆ ทำให้คำไว้อาลัยนี้เป็นรูปธรรมสมบูรณ์

คณะ วปอ.๖ ขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่สาว-พี่ชายทั้งสองจงมีความสงบสุขตามคติวิสัยไปสู่สุคติในสัมปรายภพตลอดไป

คณะ วปอ.๖

(พล.อ.เชวง ยังเจริญ)

อาลัยถึงพี่พร้อม

ความอาลัยในการที่พี่พร้อมได้จากไปนั้นเป็นความเศร้าสลดอย่างสุดซึ้งจากความรู้สึกสำนึกในความดีงามของท่านตลอดระยะเวลากว่า ๕๐ ปี ที่ได้รู้จักกันมา

รำลึกถึงพี่พร้อมครั้งใด ใจยังซาบซึ้งถึงความกรุณาที่พี่พร้อมมีต่อครอบครัวของดิฉันสม่ำเสมอ ความเมตตาที่มีอยู่ต่อเนื่องยั่งยืนถึงลูกๆและหลานๆซึ่งเป็นที่รักและเคารพของครอบครัวเราเป็นอย่างยิ่ง

"ความพร้อม" ที่มิได้ปรากฏในนามเฉพาะบุคคลได้เรียกขาน แต่เป็น "พร้อม" ที่เสมือนพรอันประเสริฐที่ท่านจอมพลผิน และท่านผู้หญิงวิบุลลักสม์ ชุณหะวัณ ได้มอบไว้แด่บุตรสาวของท่าน พรแห่งชื่อนี้ได้มีความศักดิ์สิทธิ์และสัมฤทธิผลให้พี่พร้อมมีความอุดมสมบูรณ์ในชีวิตทุกสิ่งทุกอย่าง งามทั้งกาย ใจ มธุรสวาจา เป็นที่ประจักษ์แก่บุคคลใกล้ชิดผู้ที่ได้สนทนากับท่านย่อมทราบถึงคุณความดีเหล่านี้

ความพรั่งพร้อมนี้ยังมีไปถึงชีวิตสมรสอันราบรื่น ท่านครองคู่และเป็นตัวอย่างที่ดี คงความรู้เกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ซึ่งท่านและสามีได้เมตตาต่อคู่สมรสอีกหลายๆคู่ สิ่งที่พร้อมมูลในตัวของพี่พร้อมเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นในครอบครัว บุตรของท่านทุกคนได้รับการอบรมบ่มนิสัยที่ดี ทุกคนมีความเจริญก้าวหน้าเป็นที่สรรเสริญ

ด้วยความรักห่วงใยเสมือนญาติที่ได้กรุณาแก่ครอบครัวของดิฉัน การจากไปของพี่พร้อมจึงเป็นการเสียใจและอาลัยอย่างยิ่ง

ขออำนาจบุญกุศลที่พี่พร้อมได้กระทำไว้ รวมทั้งบุตรหลานและผู้ที่เคารพนับถือได้บำเพ็ญอุทิศให้ จงเป็นพลวปัจจัยส่งให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่พร้อมไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

อำไพ สิริโยธิน

(คุณหญิงอำไพ สิริโยธิน)

อาลัย...คุณพร้อม

คุณพร้อม, คุณหญิงอุดมลักษณ์ และดิฉัน สนิทกันมาก สมัยเด็กๆเราทั้ง ๓ คน จะกลับบ้านจากโรงเรียนพร้อมกัน สำหรับคุณแจ่วเป็นน้องเล็ก จึงไม่ค่อยได้ไปไหนๆกับพวกเรา

เมื่อก่อนบ้านดิฉันอยู่ที่สี่กั๊กพญาศรี เวลาเดินกลับจากโรงเรียน จะต้องผ่านวัดราชบพิตรฯ ที่มีร้านขายเนื้อวัวต้มอยู่ใกล้ๆ เรา ๓ คนก็ปรึกษากันว่า จะแวะทานไหม เพราะเป็นร้านริมถนน เกรงว่าจะมีใครมาเห็นเข้า แต่ทุกคนก็ลงความเห็นว่าไม่เป็นไร เราก็นั่งหันหลังแล้วกัน เราทานกันจนน้ำเนื้อต้มหมดไปครึ่งหม้อ หัวเราะกันสนุกสนาน เจ้าของร้านก็ไม่ว่ากระไร เราทั้ง ๓ สนิทกันเสมือนญาติ พอมาทราบว่าคุณพร้อมไม่สบายไปอยู่โรงพยาบาล ดิฉันได้รีบไปเยี่ยม และได้คุยถึงความหลังเก่าๆเมื่อครั้งไปอยู่บ้านบางแสนด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่คิดว่าคุณพร้อมจะด่วนจากไปเร็วอย่างนี้ ดิฉันรู้สึกใจหาย และเสียใจอย่างที่สุด พวกเรา ๓ คน เหลือดิฉันอยู่คนเดียว ไม่ช้าเราก็คงไปเจอกันครบอีกครั้ง...

สงวน เสตสุวรรณ

สงวน เสตสุวรรณ

คำไว้อาลัย
แด่
พี่พร้อม ทัพพะรังสี

วันเสาร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๒ ประมาณบ่าย ๒ โมง ได้รับโทรศัพท์จากเตี้ย (พริ้มเพรา ธรรมมงคล) โทรมาจากโรงพยาบาลวิชัยยุทธแจ้งว่าพี่พร้อมจากไปแล้ว รู้สึกตกใจและเสียใจเป็นอย่างยิ่ง ไม่คิดว่าพี่พร้อมจะจากไปเร็วเช่นนี้ ก่อนจะถึงแก่กรรมเพียง ๒ วัน ดิฉันได้ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ในวันที่ถึงแก่กรรม ดิฉันและครอบครัวได้ไปรดน้ำศพพี่พร้อมและดิฉันได้วางพวงมาลัยบนร่างพี่พร้อมและกราบพี่พร้อมเป็นครั้งสุดท้าย ดิฉันได้อธิษฐานขอให้ดวงวิญญาณของพี่พร้อมจงไปสู่สุคติ

ขณะที่พี่พร้อมอยู่ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ดิฉันได้ไปเยี่ยมหลายครั้ง พี่พร้อมบ่นเสมอว่าอยากกลับบ้าน ดิฉันได้พูดกับกมล (พลเอกกมล ทัพพะรังสี) ว่าอยากให้พาพี่พร้อมกลับมาพักที่บ้านจะดีกว่า เนื่องจากเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตแล้ว แต่ก็ไม่ทันได้กลับ

ดิฉันและครอบครัวได้นำพวงหรีดไปวางให้พี่พร้อมในวันอาทิตย์ที่ ๑๗ ตุลาคม และได้เป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรมในคืนวันจันทร์ที่ ๑๘ ตุลาคม เมื่อครบวันเสียชีวิตได้ ๗ วัน ดิฉันและครอบครัวก็ได้ร่วมทำบุญ ถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุจำนวน ๑๐ รูป

พี่พร้อมจากไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ด้วยความอาลัยรักของน้อง สมัยเป็นเด็กพี่พร้อมเย็บเสื้อให้ใส่ ทำผมให้ตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน พระคุณที่มีต่อน้องยังอยู่ในความทรงจำตลอดเวลา

ขอให้ดวงวิญญาณของพี่พร้อมไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

ด้วยความรักและอาลัยอย่างยิ่ง

พรสม เชี่ยวสกุล

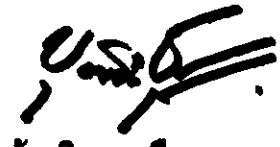
พรสม เชี่ยวสกุล

คำไว้อาลัย

อาลัยพี่พร้อม เห็นหน้าพี่พร้อมครั้งสุดท้ายที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ แล้วไม่ได้พบกันอีก เพราะป่วยเป็นไข้หวัด พี่พร้อมเป็นพี่คนที่สองของท่านพลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ พี่พร้อมเป็นคนช่างพูดช่างคุย มีความจำดี จดจำเรื่องเก่าๆมาเล่าให้ฟังเสมอ เช่น เรื่องสมัยเด็กๆของท่านชาติชาย พี่พร้อมเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยและน้ำใจโอบอ้อมอารี คอยดูแลสารทุกข์สุกดิบไม่เคยขาดเลย

พี่พร้อมจึงเป็นผู้ที่พร้อมสมชื่อ ขอกุศลกรรมดีที่พี่พร้อมบำเพ็ญมาตลอดชีวิต จงเป็นพลังปัจจัยส่งให้ดวงวิญญาณพี่พร้อมสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

ด้วยรักและอาลัย



(ท่านผู้หญิงบุญเรือน ชุณหะวัณ)

๔ สาวแห่งตระกูล “ชุณหะวัณ”

๕ พี่น้อง

๔ พี่น้อง

ท่านผู้หญิงบุญเรือน ชุณหะวัณ, คุณพร้อม ทัพพะรังสี, คุณพรสม เชี่ยวสกุล

คำไว้อาลัย

วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๒ เป็นวันที่ครอบครัว "อดิเรกสาร" มีความเศร้าเสียใจที่ญาติของเราได้ถึงแก่กรรมไป คือพี่พร้อม ทัพพะรังสี

ครอบครัวของเรา ๔ เขย ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันตลอดมา และเมื่อรำลึกถึงความหลังเมื่อเราทั้ง ๔ ครอบครัว ได้มาอยู่ร่วมในบริเวณเดียวกัน ที่บ้านเทเวศน์ ซอย ๑ ร่วมกับคุณป้าและคุณแม่ผู้มีพระคุณ ในขณะที่ลูกๆของเรากำลังชน ที่บ้านพี่พร้อม ตรงมุมบ้าน มีต้นชมพู่อยู่ต้นหนึ่ง ก็เป็นที่สนุกในการปีนป่ายของลูกๆของแต่ละเขย และแต่ละคนก็มีประวัติในเรื่องแขนเดาะ เพราะชนจนตกต้นชมพู่ พี่พร้อมก็ต้องเอาธุระดูแลนำไปโรงพยาบาล

เขย ทัพพะรังสี อดิเรกสาร และเชื้อวสกุล จะพาลูกๆไปตากอากาศชายทะเลที่บางแสนด้วยกัน แต่ครั้งยังต้องใช้เรือข้ามฟากที่บางปะกง บ้านช่องในสมัยนั้นยังไม่หนาแน่นเหมือนขณะนี้ มีบ้านพักของสำนักงานทรัพย์สินฯ เป็นที่พัก และให้ลูกวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน เราร่วมใจไปด้วยกันเกือบทุกปี บรรดาเขยทุกคนต่างให้ความรักความเอ็นดูกับลูกหลานเป็นอย่างดี ลูกของแต่ละครอบครัวต่างได้รับความรักความปรานีจากพี่เขยน้าเขยทุกคนราวกับเป็นลูกของตน ความสุขถึงจะไม่สบายนักก็ทำให้เราทุกคนต่างได้รับความอบอุ่นเป็นอย่างดีจากคุณป้าและคุณแม่

พวกเราทั้ง ๔ ครอบครัว มีความสุขมากในการอยู่ร่วมกันกับคุณป้าและคุณแม่ เมื่อลูกๆเติบโตขึ้น เราจำต้องแยกจากกันไปอยู่คนละแห่งแต่ก็ไม่ไกลกัน "อดิเรกสาร" มาปลูกบ้านอยู่ปากซอยราชครู เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๖ "ทัพพะรังสี" ก็มาปลูกอยู่ในซอยราชครู เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๗ และก็ย้ายตามกันมาอยู่ในซอยราชครูจนหมด รวมทั้งคุณแม่และคุณป้า

เมื่อพี่รุณฯได้เสียชีวิตไปเมื่อ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๓๙ พวกเราก็เสียใจกันมาแล้วครั้งหนึ่ง และคราวนี้ พี่พร้อมก็มาจากไปอีก จะไม่ให้พวกเรามีความว้าเหว่และระลึกถึงได้อย่างไร ถึงแม้บรรดาลูกๆจะเติบใหญ่และมีฐานะ ก็อดที่จะระงับความรู้สึกในทางลบไม่ได้ เมื่อพี่พร้อมป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ผมได้ไปเยี่ยมก็ดูเป็นปกติ แต่ไม่กี่วันก็มีข่าวว่าพี่พร้อมฯได้จากเราไปแล้ว

ถึงจะมีความรู้สึกอย่างใดก็ไม่สามารถจะให้พี่พร้อมกลับมาได้ นอกจากต้องขอคุณพระรัตนตรัย จงอภิบาลดวงวิญญาณของพี่พร้อมซึ่งประกอบแต่ความดีงามมาในภพนี้ จงประสบซึ่งความสุขในสัมปรายภพนั้นเทอญ

ครอบครัว อดิเรกสาร

คำไว้อาลัย

บ้านผมอยู่ตรงข้ามกับบ้านน้าพร้อม ตั้งแต่เด็กก็ได้ไปวิ่งเล่นอยู่เป็นประจำ ได้รับเลี้ยงขนมและน้ำทุกครั้ง หลังแต่งงานคุณน้าก็ให้ความเมตตากับเราสองคนตลอดมา ตอนเย็นๆก็มักจะพบกันและคุยกันเสมอที่หน้าบ้าน คุณน้าไม่สบายครั้งใดก็จะเรียกหมอแพะและดาให้มาช่วยดู ความเมตตากรุณาที่คุณน้ามีให้กับเราทั้งสอง ยังเลยไปถึงลูกๆของเราทุกคนด้วย โดยเฉพาะบรุ๊คที่คุณน้ามักจะพูดถึงเสมอๆ ตั้งแต่ก่อนจะแสดงละคร วันนี้คุณน้าจากไปแล้ว ความดี ความกรุณาที่คุณน้าเคยมีให้กับครอบครัว "ปุณณกันต์" จะอยู่ในความทรงจำของพวกเราตลอดไป

รศ.นพ.เหลือพร-ดาริกา ปุณณกันต์
บี, บรุ๊ค, บุ๋ม และบิ๋ม

อาลัยคุณป้าพร้อม

ครอบครัวตระกูล "จันทรุเบกษา" ทุกคนอาลัยและคิดถึงคุณป้าพร้อมอย่างสุดซึ้ง เมื่อทราบว่าคุณป้าได้เสียชีวิตแล้วที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ เมื่อวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๒

เมื่อวันอังคารที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๔๒ พวกเราได้ไปเยี่ยมคุณป้าที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เพราะอยากจะใช้เวลาเยี่ยมคุณป้าให้น้อยที่สุดจะได้ไม่เป็นการรบกวน เมื่อเห็นหน้าพวกเราคุณป้าก็ดีใจ ได้เปรยก่อนเลยว่าป้าอายุ ๘๕ แล้วนะ แล้วก็บอกอีกว่าเห็นหลานๆแล้วก็คิดถึงคุณแม่ (คุณหญิงอนงค์) แล้วก็ถามถึง กร และ มล ว่ามาหรือยัง ยอง ซึ่งดูแลอยู่บอกว่าคุณกรจะกลับมาวันศุกร์ ส่วนคุณมลเป็นหวัด ซึ่งความจริงกมลมาเยี่ยมทุกวัน แต่หมอห้ามเข้าใกล้กลัวติดหวัด และก็ถามเล็กถึงปอเป๊าะ หมายถึงคุณปุ๊ (คุณธรรมนูญ เชี่ยวสกุล) ว่าเล็กอย่าลืมบอกให้มาเยี่ยมป้านะ พวกเราได้ฟังคุณป้าคุยและถามถึงคนโน้นคนนี้ได้ก็ชมคุณป้าว่าคุณป้าดูสบายดีและแข็งแรง พวกเรารู้สึกดีใจมากว่าผู้สูงอายุขนาดนี้กำลังใจท่านดีมากโดยเฉพาะสมองยังมีความจำดีเลิศ ต่อมาคุณป้าก็ให้พรแล้วลุกขึ้นนั่งและพูดคุยกับเราต่ออีก เมื่อพวกเรากราบลา คุณป้าก็ยังจับมือถือแขนพวกเราทุกคนด้วยความรักอย่างสนิทสนม ทำให้พวกเราปลื้มใจออกมาทุกคน ที่ปลื้มมากก็คือเห็นคุณป้ายังแข็งแรง และคงจะหายป่วยในเร็ววัน

ครอบครัวเรารู้จักคุณป้าพร้อมมาเป็นเวลายาวนานตั้งแต่สมัยพวกเรายังเยาว์วัย และต่อมาก็ยิ่งสนิทยิ่งขึ้นเมื่อน้องน้อย (ชื่นจิต ทัพพะรังสี) ได้ไปแต่งงานกับลูกชายคุณป้า (พลเอก กมล ทัพพะรังสี) ซึ่งบัดนี้ก็เป็นเวลา ๓๕ ปีแล้ว

ช่วงบ่ายวันเสาร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๒ น้องๆโทรมาบอกข่าวร้าย ทำให้พวกเราตกใจมาก และนึกไม่ถึงว่า คุณป้าพร้อมจะจากพวกเราไปรวดเร็วเช่นนี้ ถึงแม้จะตระหนักดีว่าการเสื่อมสลายและดับไปของสังขารจะเป็นสัจจะธรรมของชีวิต แต่การจากไปอย่างญาติผู้ใหญ่อีกผู้หนึ่งที่เราให้ความเคารพนับถือ ผู้ซึ่งให้ความรักความกรุณาความเมตตาต่อพวกเราตลอดมา ทำให้ไม่สามารถอดกลั้นความเศร้าสลดและความอาลัยได้

ผมและน้องๆและหลานๆขอตั้งจิตอธิษฐานอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย อันเป็นที่เคารพนับถือ รวมทั้งกุศลผลบุญในการประกอบกรรมดีมาตลอดชีวิตของคุณป้า จงเป็นพลังปัจจัยนำดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณป้าไปสู่สุขคติในสัมปรายภพตราบชั่วนิรันดร

พลอากาศเอก (ชนินทร์ จันทรุเบกษา)
น้องๆและหลานๆทุกคนในครอบครัวจันทรุเบกษา

อาลัยพี่พร้อม ทัพพะรังสี

ผมและยุพาตกใจมาก ที่ได้รับทราบข่าวว่าพี่พร้อมได้จากพวกเราไปแล้ว เมื่อเวลา ๒๓ น.เศษ หลังจากลูกกร-ลูกนุ้ย กลับจากงานสวดอภิธรรมพี่พร้อม ที่ทราบข่าวล่าช้าเพราะไม่อยู่ เมื่อกลับมาบ้านทุกคนไม่มีใครบอกให้ทราบ เกรงว่าจะตกใจ เพราะเรากล่าวถึงพี่พร้อมอยู่ทุกวัน ว่าพี่พร้อมไม่เป็นอะไรดูสดใสดี พูดคุยดี เพียงไปพักฟื้นที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธเท่านั้น เราจะพูดอย่างนี้หลังจากไปเยี่ยมพี่พร้อม แต่ที่ไหนได้พี่พร้อมได้จากพวกเราไปอย่างคาดไม่ถึง จากไปอย่างสงบ ไม่ทรมานแต่ประการใด ช่างมีบุญจริงๆ

พี่พร้อมได้จากไปแต่กาย แต่คุณงามความดีของพี่พร้อม พวกเราจะสรรเสริญอยู่ตลอดเวลา ในระหว่างญาติพี่น้องและเพื่อนๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พี่รุณ-พี่พร้อมและผม-ยุพา มีความรักใคร่สนิทสนมกันจนได้มาเกี่ยวดองเป็นทองแผ่นเดียวกัน หลังจากลูกนุ้ย (ระพีพรรณ) แต่งงานกับลูกกร พี่พร้อมก็เป็นคุณแม่สามีที่ประเสริฐที่สุด จิตใจดีมาก รักลูกสะใภ้ เหมือนลูกสาว ซึ่งลูกนุ้ยมักจะพูดเสมอว่า จะหาคุณแม่สามีที่ดีอย่างนี้ไม่ได้อีกแล้ว เมื่อได้ยินคำพูดประโยคนี้ก็ทำให้ผม-ยุพา ไม่ห่วงลูกและซาบซึ้งในน้ำใจของพี่พร้อมเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณ

ผมและยุพาขอวิงวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้โปรดนำดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่พร้อม ให้ได้พบและอยู่กับพี่รุณบนสรวงสวรรค์ด้วยเถิด

ชาญไชย - ยุพา ถาวรชาร

คุณพร้อม ทัพพะรังสี, ท่านผู้หญิงเจริญ อดิเรกสาร, พลเอก ชาติชาย ชุณหะวัณ, คุณพรสม เชี่ยวสกุล

คุณอรุณ ทัพพะรังสี, พลเอก ชาติชาย ชุณหะวัณ, คุณพร้อม ทัพพะรังสี

คุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์, คุณพร้อม ทัพพะรังสี, คุณพรสม เชี่ยวสกุล,
คุณผ่องลักษณ์ ประศาสน์วินิจฉัย และคุณเฉลิมพร อรรถยุกติ

"อาลัยน้าพร้อม"

น้าพร้อมเป็นน้าที่แต๋วรักมาก หลังจากที่คุณพ่อคุณแม่และลุงรุณจากไปแล้วก็เหลือแต่น้าพร้อมคนเดียวที่เป็นที่พึ่งทางใจของแต๋ว เนื่องจากบ้านเราอยู่ติดกัน เมื่อมีเหตุการณ์อะไรแต๋วก็จะวิ่งไปหาน้าพร้อมเป็นคนแรก มีปัญหาอะไรมีข้อข้องใจอย่างไรก็มีน้าพร้อมช่วยเหลือ ทุกครั้ง เวลาใครจะหมั้น ใครจะแต่งงาน หรือแม้แต่งานศพ น้าพร้อมก็มักจะเป็นผู้จัดให้เสร็จหมดทุกอย่าง เพราะน้าพร้อมจะเป็นผู้เดียวที่ทราบขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถูกที่ควร เนื่องจากลุงรุณเป็นผู้ที่เคร่งครัดต่อระเบียบปฏิบัติในทุกเรื่อง เลยตกมาถึงน้าพร้อมด้วย แต๋วเคยไปนั่งดูเวลาน้าพร้อมจัดขันหมากหมั้น ขันหมากแต่งงาน มีรายละเอียดมากมายจนจำไม่ไหว ไม่ทราบน้าพร้อมจำได้อย่างไร ต้องเรียกว่าเป็นความสามารถพิเศษจริงๆ ทุกอย่างจะต้องมีความหมายความเป็นศิริมงคล ขาดตกบกพร่องสักอย่างก็ไม่ได้ เมื่อคราวน้องๆแต่งงานกันบ่อยๆคุณแม่ถึงกับปลูกต้นเงิน ทอง นาก ไว้ให้น้าพร้อมที่บ้านเรา พร้อมที่จะให้น้าพร้อมเด็ดไปใช้ได้ทุกเมื่อ สำหรับเครื่องปูที่นอนน้าพร้อมก็จะหาซื้อแมวสีสวาทที่เป็นกระเบื้องสวยๆไว้ทีละหลายๆตัว หินบดยาต้องมีไว้ประจำ แม้แต่ฟัก ก็ต้องเลือกลูกสวยๆมีนวลจับ พวงมาลัยก็ต้องคล้องกันสองพวงวางบนหมอนไว้พอดี รายละเอียดต่างๆเหล่านี้น้าพร้อมจะต้องดูแลเองหมดคนเดียว จะไม่ยอมให้ใครช่วย เกรงจะไม่ได้ดังใจ จนคุณแม่ยกเรื่องพิธีการต่างๆให้น้าพร้อมดูแลทั้งหมด เพราะทราบว่าน้าพร้อมจะต้องจัดการไม่ให้มีอะไรขาดตกบกพร่องเลย เรื่องนี้เป็นที่ทราบกันดีในหมู่พี่น้อง การที่น้าพร้อมต้องมาด่วนจากพวกเราไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ จึงเป็นที่โศกเศร้าเสียดายและอาลัยอย่างไม่สามารถจะบรรยายเป็นตัวอักษรได้... ตอนน้าพร้อมเข้าโรงพยาบาลหนหลังนี้ แต๋วก็ยังนึกว่าคงจะไปให้น้ำเกลืออย่างเคย เพราะตอนหลังๆน้าพร้อมทานอาหารน้อยมาก ทานได้แต่ของนิ่มๆ อ้างว่าฟันเจ็บบ้าง ไม่อร่อยบ้าง บางครั้งอ่อนเพลียมาก พอไปได้น้ำเกลือ อยู่โรงพยาบาลสักวันสองวันก็จะกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม แต่คราวหลังนี้น้าพร้อมอยู่นานผิดปกติ พอถามพี่มลก็แทบจะรับไม่ได้ว่าอาการของน้าพร้อมหนักหนาเหลือเกินแล้ว พี่แอ๊ดและแต๋วจึงไปเยี่ยมแทบทุกวัน ไปทีไรก็พยายามชวนน้าพร้อมคุยถึงเรื่องสนุกสนาน เรื่องเก่าๆที่น้าพร้อมชอบฟัง บางวันพอจะกลับน้าพร้อมก็จะดึงมือไปจูบเหมือนกับจะบอกว่าเวลาของน้าพร้อมที่จะอยู่กับแต๋วเหลือน้อยเต็มที วันหนึ่งก่อนน้าพร้อมจะจากไปไม่นานพอเห็นหน้าแต๋วน้าพร้อมก็พูดว่า "น้าพร้อมแย่แล้ว" แต๋วก็ตกใจถามว่าทำไมคะ... น้าพร้อมก็บอกว่า... ไม่รู้ว่าเป็นอะไรซักที แต๋วสงสารน้าพร้อมจับใจ ต้องกลืนน้ำตาก่อนที่จะปลอบว่าน้าพร้อม

ไม่ได้เป็นอะไรมากมาย เพียงแต่น้าพร้อมทานอะไรไม่ค่อยได้ ก็เลยไม่ค่อยมีแรง คุณหมอกำลังให้ยาบำรุงอยู่ อีกไม่นานก็หายนะคะ น้าพร้อมก็พยักหน้าอย่างตาลอยๆ คงไม่ค่อยจะเชื่อเท่าไร หลายครั้งก็บ่นคิดถึงบ้าน อยากกลับบ้าน เราก็ปลอบว่าให้ทนอยู่อีกหน่อย คุณหมออยากจะให้แน่ใจว่าน้าพร้อมไม่ต้องกลับมาโรงพยาบาลอีกบ่อยๆ เหมือนที่แล้วๆมา คราวนี้ก็เลยขอให้อยู่นานหน่อย ก็พยักหน้ารับทราบ...วันไหนพี่แอ๊ดไม่ได้ไปด้วยน้าพร้อมก็จะถามถึงทุกครั้งไป พักหลังๆเราเริ่มสังเกตเห็นว่าน้าพร้อมหลับเสียส่วนใหญ่...ไม่ค่อยตื่นมาคุยเหมือนเคย...แต๋วก็พยายามสวดมนต์ภาวนาเหมือนเมื่อครั้งคุณแม่ป่วย ว่าขอให้มีสิ่งปาฏิหาริย์มาทำให้น้าพร้อมดีขึ้นจะได้อยู่กับแต๋วไปอีกนานๆ...แต่มาวันนี้น้าพร้อมก็ได้จากพวกเราไปแล้วจริงๆ อย่างไม่มีวันกลับ...น้าพร้อมจากไปด้วยอาการสงบ...ป่านนี้คงได้ไปอยู่กับลุงรุณ กับคุณตาคุณยาย กับคุณพ่อคุณแม่ กับน้าชาติ กับปี๊ดและกุ๊กล้วนแต่เป็นคนที่น้าพร้อมรักๆทั้งนั้น...คงจะมีความสุขไปแล้วนะคะ แต๋วขอภาวนาให้เป็นอย่างนั้น...และถ้าชาติหน้ามีจริง...แต๋วจะทำบุญอธิษฐานขอให้ได้เกิดเป็นหลานน้าพร้อมอีก...ขอให้ดวงวิญญาณของน้าพร้อมได้ไปสถิตอยู่บนสรวงสวรรค์และยังคงเป็นร่มโพธิ์ทางใจของพวกเราทุกคนตลอดไป...แต๋วคิดถึงน้าพร้อมเหลือเกินค่ะ...

สุธี – ผ่องลักษณ์ ประศาสน์วินิจฉัย
และลูกๆ

ด้วยความอาลัย

เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๑๔ โรงเรียนไผทอุดมศึกษาได้ก่อตั้งขึ้นตามอุดมการณ์ของ พล.ต.อ.เผ่า และคุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์ ที่จะสร้างสถานศึกษาที่ดี มีคุณภาพ อบรมกุลบุตร กุลธิดา ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ควบคู่กับคุณธรรม จริยธรรม เป็นเยาวชนที่ดีของชาติ โดยดำเนินกิจการเป็นกึ่งสาธารณกุศล ไม่หวังผลกำไร เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของรัฐบาล และเพื่อเป็นมรดกทางการศึกษาแก่สังคม โดยให้พวกเรารุ่นหลังซึ่งเป็นลูกหลานของท่านจอมพลผิน และคุณหญิงวิบุลลักสม์ ชุณหะวัณ เป็นผู้สืบทอดเจตนารมย์

เมื่อย้อนเวลากลับไปเมื่อ ๒๘ ปี ที่ผ่านมา โรงเรียนเพิ่งเริ่มเปิดทำการสอนใหม่ๆ ทุกเช้าของวันพฤหัสบดี พี่ดม (คุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์) ใส่บาตรเช้าที่บ้านราชครู แล้วก็จะเดินทางมาไหว้ศาลเจ้าพ่อหิรัญฤทธิ์ที่โรงเรียน และดูแลกิจการงานของโรงเรียนเป็นประจำ และทุกครั้งที่พี่ดมมาก็จะต้องเห็นพี่พร้อม (คุณพร้อม ทัพพะรังสี) มาด้วยทุกครั้ง เมื่อพี่พร้อมมาถึงก็จะเข้าไปช่วยดูแลเรื่องการประกอบอาหาร ดูแลต้นไม้รอบบริเวณโรงเรียน พี่พร้อมจะคอยชี้แนะพวกน้องๆ และคนงานอย่างใกล้ชิด และเมื่อถึงเวลากลางวัน พี่ดม พี่พร้อม ก็จะมารับประทานอาหารร่วมกับพี่รุณ (คุณอรุณ ทัพพะรังสี) ซึ่งเป็นผู้อำนวยการ เปา และเตี้ย (คุณพริ้มเพรา ธรรมมงคล) ซึ่งทำอย่างนี้เป็นประจำไม่เคยขาดเลย นับเป็นเวลา สิบๆ ปี เมื่อเห็นว่าโรงเรียนพร้อมแล้ว พี่พร้อมจึงถอยห่างปล่อยให้เปาและเตี้ยดูแลกันเองมาตลอด

เมื่อก่อนจะเสียชีวิต ๒ วัน เปาได้ไปเยี่ยมพี่พร้อมที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ พี่พร้อมถามทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับโรงเรียนและถามซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เปาพยายามตอบและเล่าเรื่องโรงเรียนให้ฟัง และขอให้พี่ไม่ต้องห่วง เพราะการดำเนินงานทุกอย่างของโรงเรียนเป็นไปอย่างดีแล้ว ไม่คิดเลยว่าจะเป็นการขอรับรู้เรื่องของโรงเรียนที่พี่พร้อมมีส่วนร่วมในการก่อตั้งเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต

เปาและทุกคนในโรงเรียนไผทอุดมศึกษา ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้กุศลผลบุญที่พี่พร้อมได้กระทำมา และคุณงามความดีของโรงเรียนไผทอุดมศึกษาที่ได้สร้างสมไว้ รวมเป็นพลังส่งดวงวิญญาณของพี่ จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

ด้วยความอาลัยยิ่ง

พริ้มพราย สุพโปฏก

โรงเรียนไผทอุดมศึกษา

เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์ เป็นได้ ไม่ยากเลย
ใช่มีร่าง หน้าตา ดีเด่นหรือ.
แต่ใจคน ที่เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา.

ใจสกปรก ใจคดโกง ใจชอบ
ถ้ามีครบ ครองเรียก มนุษย์หา
ไม่ยากเลย ผู้คนทั่วไป
เปรมปรีดิ์ ยิ้มได้วัน ยืนสั้นสิ้นใจ.

ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
ไม่ยากเลย ที่ตัว กลัวอบาย.

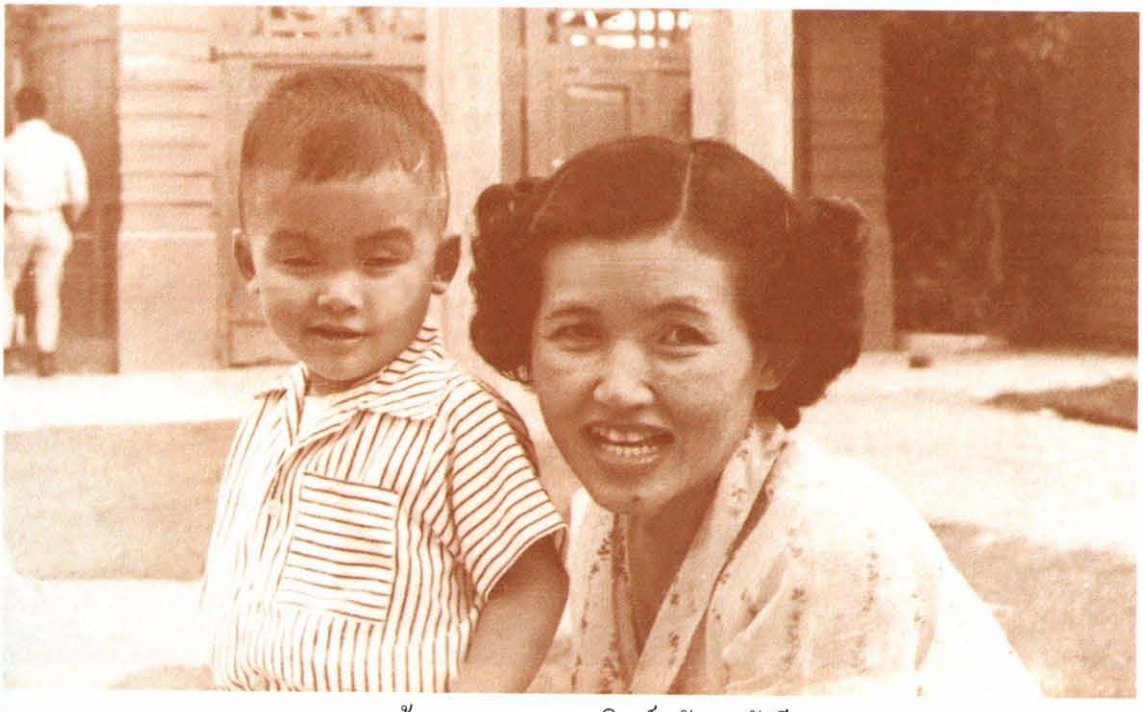
คิดดูเถิด, ถ้าใคร ไม่อยากตก
ลงจับยึด ใจตน ข่มขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ถึงสมหมาย ที่เกิดมา; อย่าเฉื่อยเลย ๆ

พุทธทาส อินทปัญโญ

ครอบครัว ทัพพะรังสี

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๓๓

คุณพร้อม และ คุณอมรพิชญ์ ทัพพะรังสี



คุณพร้อม และ คุณอมรพิชญ์ ทัพพะรังสี

คิดถึงคุณย่า

คุณย่าขา จนถึงวันนี้เจี๊ยบก็ยังไม่เชื่อเลยนะคะว่าคุณย่าได้จากไปแล้ว คงเป็นเพราะว่าเจี๊ยบอยู่ไกลเหลือเกิน เจี๊ยบเสียใจมากนะคะที่ไม่ได้อยู่ดูแลคุณย่าครั้งสุดท้าย เมื่อเดือนมกราคมที่แล้วตอนที่เจี๊ยบกลับไปกรุงเทพฯเพื่อไปดูแลคุณยาย ไม่นึกเลยนะคะว่า ๔ เดือนนั้น จะเป็น ๔ เดือนสุดท้าย ที่เจี๊ยบจะได้ดูแลและอยู่ใกล้ชิดคุณย่า

คุณย่าขา ตั้งแต่พ่อเสียไปก็มีแต่คุณปู่ และคุณย่าเท่านั้นที่อยู่ใกล้ชิดและดูแลเจี๊ยบและแม่ไก่ด้วยความรักและเมตตามาตลอดเวลา ต่อมาคุณปู่ก็จากไป และในช่วงเวลาไม่ถึง ๕ อาทิตย์ ทั้งคุณยายและคุณย่าก็มาจากเจี๊ยบและแม่ไก่ไปอีก จึงเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของเจี๊ยบและแม่ไก่อีกครั้งหนึ่ง แต่เจี๊ยบเชื่อว่าตอนนี้คุณย่าต้องได้ไปในที่ที่ดีและสบายแล้วและคุณย่าคงจะได้พบคุณปู่ พ่อปี๊ด และน้องกุ๊กแล้ว ขอให้คุณย่าหลับให้สบายนะคะ เจี๊ยบและแม่ไก่จะทำสิ่งที่ดีที่สุด ถึงแม้ว่าจะไม่มีใครรับรู้ในสิ่งที่เราทำ แต่เจี๊ยบเชื่อว่าคุณย่า คุณปู่ พ่อและน้อง คงจะได้รับรู้ในสิ่งที่เราทำนะคะ

เจี๊ยบรักคุณย่ามากที่สุดนะคะ
หลานเจี๊ยบและแม่ไก่

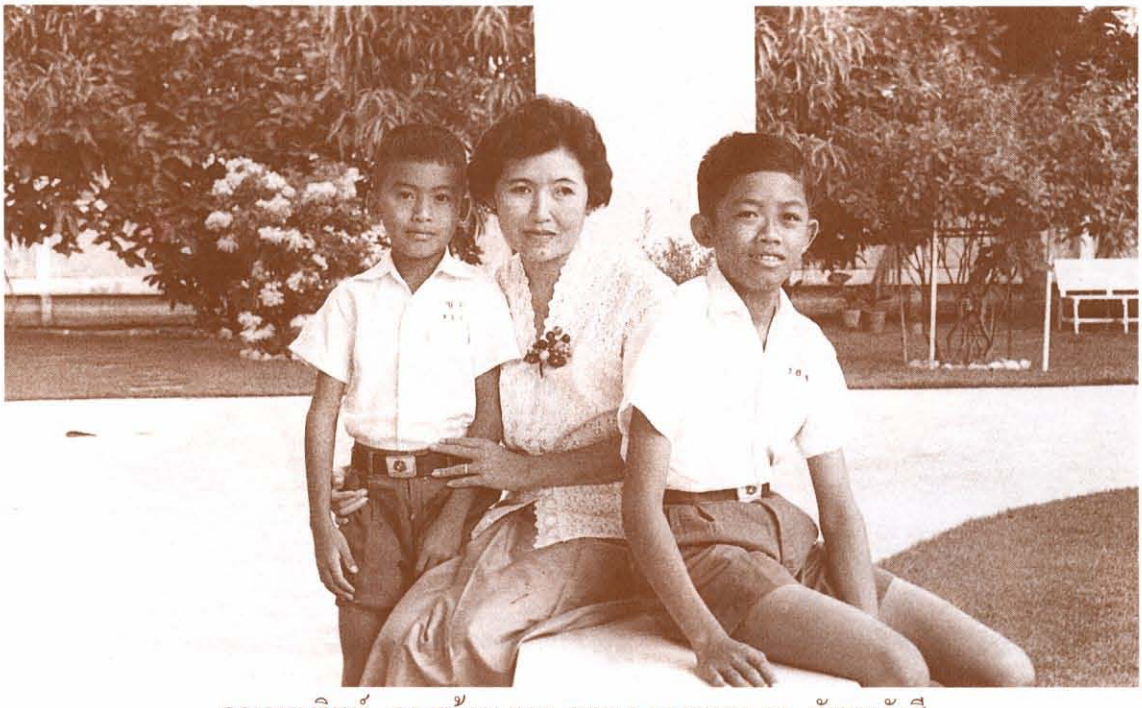
"คุณแม่"

คืนวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๔๒ เวลาประมาณ ๕ ทุ่ม ผมกับนุ้ยอยู่ที่โรงแรมรีเจนซีหาดใหญ่ ได้รับโทรศัพท์จากคุณแม่ ซึ่งนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ คุณแม่พูดว่า "กร เจอกันใหม่ชาติหน้านะลูก" ผมตกใจมากเพราะไม่นึกว่าคุณแม่จะพูดอย่างนั้น ที่จริงผมก็ได้พูดกับพี่มลถึงอาการของคุณแม่มาโดยตลอด เราตกลงกันว่าถ้าถึงเวลาที่คุณแม่จะต้องไป ก็ขอให้ได้ไปโดยไม่เจ็บปวด ๘๔ ปีของคุณแม่ เป็นระยะเวลาของสังขารที่สมเหตุสมผลพอสมควร และได้ทำใจไว้ก่อนแล้ว แต่ไม่ต้องการเห็นคุณแม่ทรมาน เราลูกๆทุกคนรวมทั้งสะใภ้ของคุณแม่ด้วย ได้ทำให้คุณแม่อย่างดีที่สุดในปลายชีวิตของคุณแม่มาโดยตลอด เมื่อได้ยินคุณแม่พูดเช่นนั้น ในคืนวันที่ ๒๔ กันยายน ผมจึงรู้แล้วว่าคุณแม่พูดอย่างผู้มีสติ มีปัญญา ที่รู้ว่าร่างกายของคุณแม่ไปไม่ไหวแล้ว แต่ความรักที่มีต่อลูกยังเปี่ยมล้นในจิตใจตลอดเวลา

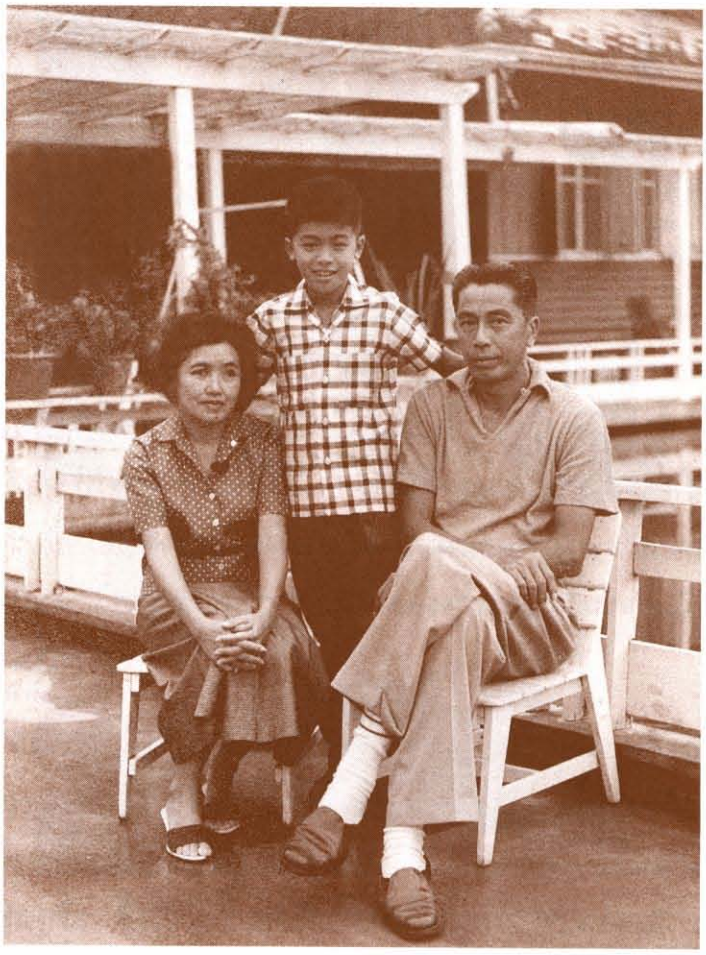
ตลอด ๕๔ ปีที่ผมเป็นลูกคุณแม่มา สิ่งที่คุณแม่พูดถึงบ่อยที่สุดคือวันที่ผมเกิด คุณแม่มักบอกว่า "เจ้ากรนี่ หัวสูงนะ แม่นอนบนพื้นไม่ยอมออก พอขึ้นเตียงได้ก็ออกมาได้อย่างง่ายดาย" ประโยคนี้ผมและคนอยู่ใกล้คุณแม่ได้ยินมากที่สุด แม้แต่วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๔๒ ตอนสองทุ่มครึ่ง ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายที่ผมได้พูดคุยกับคุณแม่ ผมได้พูดเรื่องนี้ คุณแม่ยังนอนยิ้มอย่างมีความสุข ความที่คุณพ่อไม่ได้เข้าไปเกี่ยวกับการเมือง เลยทำให้ครอบครัวของเราผ่านมาด้วยความเรียบง่าย ไม่มีอะไรตื่นเต้น มีแต่คุณแม่จะใกล้ชิดกับคุณตา (จอมพลผิน ชุณหะวัณ) มาก เพราะคุณแม่ชอบดูเรื่องกับข้าว และอีกอย่างคือคุณแม่และคุณพ่อเป็นขาไพ่ตองให้คุณตาด้วย ซึ่งลูกคุณตาคนอื่นไม่ได้ร่วมในเรื่องนี้

ใน ๕๔ ปีของความเป็นลูกคุณแม่ ผมได้เรียนรู้คุณค่าของความรักและห่วงใยที่ "แม่มีต่อลูก" อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด สิ่งที่คุณแม่สอนมาตลอด จนผมยึดเป็นแนวปฏิบัติของชีวิตตอนโตเป็นผู้ใหญ่แล้วคือ "มัชฌิมาปฏิปทา" การใช้ชีวิตให้อยู่ในความพอดีของตน ไม่มากไป ไม่น้อยไป ถ้ามองย้อนกลับไปแล้ว นี่คือแนวปฏิบัติที่หาค่าใดมาเปรียบไม่ได้เลย การใช้ความพอดีเป็นนิสัยติดตัวผมมากระทั่งทุกวันนี้

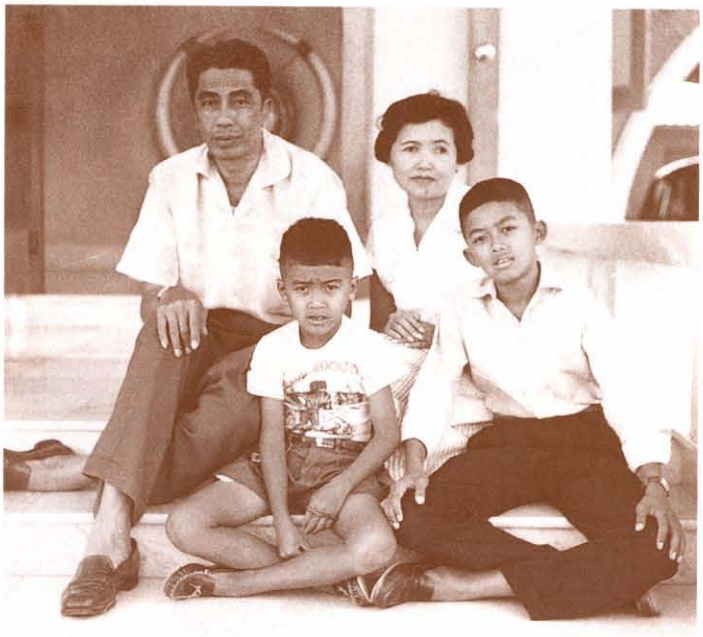
คุณพร้อม และ คุณอมรพิชญ์ ทัพพะรังสี



คุณอมรพิชญ์, คุณพร้อม และ ฯพณฯ รองนายก กร ทัพพะรังสี



ครอบครัว ทัพพะรังสี



คุณแม่ไม่เคยมีความคิดไม่ดีต่อผู้อื่น จุดนี้ผมเชื่อว่าตลอด ๘๔ ปีที่คุณแม่ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ มีเมตตาต่อผู้อื่นนั้น เป็นพลังของกุศลที่ได้สะสมไว้ ส่งดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่ภพที่มีความสงบสุขได้อย่างแน่นอน ผมเชื่ออย่างนั้น และเมื่อคืนวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๒ มีผู้เห็นคุณแม่ใส่ชุดสีชมพู มายืนรับแขกอยู่ด้วย ก็ทำให้สิ่งที่ผมเชื่อมานั้นเป็นความจริง ผมดีใจที่วิญญาณของคุณแม่มีความสุข ผมจะดำเนินชีวิตต่อไปบนความพอดี เพื่อคุณแม่จะได้ภูมิใจในลูกที่เกิดยากคนนี้ และผมจะภูมิใจมากถ้าจะเกิดมาเป็นลูกของคุณแม่อีก เหมือนอย่างที่คุณแม่พูดไว้เมื่อคืนวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๔๒ นะครับ!

กร-นุ้ย-โก้-ก้อง
ทัพพะรังสี
๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

อาลัยคุณแม่

คุณแม่มีความสุขมากในงานวันฉลองวันคล้ายวันเกิดของคุณแม่เมื่อ ๒๘ มีนาคม ๒๕๓๙ อายุครบ ๘๐ ปี น้าชาติเป็นผู้จัดงานให้ที่แฟล็ตเมซองรอยัล มีญาติพี่น้องมาร่วมงานกันพร้อมหน้า ถึงเวลาก็มีการตัดเค้กร้องเพลงแฮปปี้เบิรดเดย์ และคุณพ่อก็ได้มอบดอกกุหลาบสีแดงให้คุณแม่ ซึ่งนับว่าเป็นดอกกุหลาบดอกสุดท้ายที่คุณพ่อมอบให้ เป็นงานรื่นเริงสังสรรค์ญาติพี่น้องครั้งสุดท้ายที่น้าชาติจัดขึ้นเช่นกัน และก็เป็นงานสุดท้ายที่คุณแม่มีความสุขที่สุด เพราะต่อจากนั้นมาไม่นาน คุณแม่ก็เริ่มกังวลห่วงใยการเจ็บป่วยของคุณพ่อมากขึ้น และเสียใจอย่างสุดซึ้งเมื่อคุณพ่อจากไป ๒๖ สิงหาคม ๒๕๓๙ คุณแม่ใช้เวลาอยู่นานกว่าจะทำใจได้ ท่านไม่เชื่อว่าคุณพ่อจากไปแล้ว พูดเสมอในตอนนั้นว่าคุณพ่อไปเที่ยวต่างจังหวัด ไม่ยอมกลับบ้าน และต่อมาก็บอกว่าคุณพ่อไปนอนอยู่วัดมกุฎฯ และกลับมานอนบ้านด้วย คุณแม่บอกว่าเห็นมานอนอยู่ที่เตียงในห้องนอนข้างๆเตียงของคุณแม่แต่ไม่ยอมพูดจาอะไร จนกระทั่งหลังจากงานพระราชทานเพลิงศพคุณพ่อ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๓๙ ผ่านไปแล้ว คุณแม่จึงยอมรับการจากไปของคุณพ่อ ผมจึงได้โอกาสปรับปรุงห้องนอนให้ท่านใหม่เพื่อให้ท่านมีบรรยากาศใหม่ จิตใจจะได้สดชื่น สุขสบาย แต่พอกลางปี ๒๕๔๑ คุณแม่ก็เสียใจอย่างมากอีกครั้งหนึ่งที่น้าชาติได้จากไป

การเจ็บป่วยของคุณแม่มีตลอดมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ นับจากล้มลงทำให้สะโพกแตกต้องเข้ารับการรักษาผ่าตัดที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ที่ซึ่งคุณแม่ได้นัดพบหมอเป็นประจำเพื่อรักษาโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ใจสั่น และหมดแรง แต่สภาพจิตของคุณแม่ดีขึ้นมากหลังจากได้พยาบาลที่ถูกใจชื่อ นิภาภรณ์ อายุเพียง ๒๐ ปี ผมยังหวังอยู่เลยว่าคุณแม่คงจะอายุยืนเกิน ๙๐ แน่ เพราะอารมณ์ดีไม่หงุดหงิด เชื่อฟังหมอ แต่ผมเกือบแย่เมื่อการตรวจเช็คคุณแม่ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๒ ปรากฏว่าคุณแม่มีมะเร็งที่ตับอ่อน และพิษได้กระจายไปมากแล้วด้วย เราได้ปรึกษาหารือกับคุณหมอและผู้รอบรู้ทั้งหลาย สรุปตกลงใจว่าไม่ควรผ่าตัด เพราะพิษได้ขยายไปมากแล้ว การผ่าตัดจะทำให้คุณแม่เจ็บปวด และเสี่ยงเกินไป เพราะท่านอายุ ๘๔ ปีแล้ว จึงขอให้คุณหมอทำดีที่สุด รักษาโดยไม่ให้ท่านรู้สึกเจ็บปวดทรมาน ขณะเดียวกันพวกเราก็พยายามรักษาท่านทุกวิธีการที่เชื่อถือกันอยู่อย่างถึงที่สุด แต่ชะตาชีวิตของท่านคงกำหนดไว้แล้ว ท่านจึงจากไปอย่างสงบ เมื่อเวลา ๑๓.๕๐ น. วันเสาร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๒

ขอขอบคุณโรงพยาบาลวิชัยยุทธและคุณหมอ และพยาบาลทุกคน ที่ดูแลรักษาคุณแม่เป็นอย่างดีตลอดมา จนถึงวันที่ท่านจากไป

ขออภัยญาติพี่น้องและผู้ใกล้ชิด ที่เราต้องปิดข่าวการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งของคุณแม่ เพราะไม่อยากให้คุณแม่เสียขวัญ จึงให้ทราบแต่เพียงว่าคุณแม่เป็นโรคกระเพาะอาหารเท่านั้น

คุณแม่จากไปแล้วคงเหลือไว้แต่ความทรงจำและผลบุญ ในทัศนะของผม คุณแม่เป็นคนใจบุญ มีความเมตตากรุณา และให้ทานเป็นประจำ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยากโดยไม่หวังการตอบแทน คุณแม่เป็นคนทันสมัย ไม่เคยตกข่าว โดยเฉพาะข่าวการเมืองสนใจมากที่สุด อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ทีวีเป็นประจำ ชอบดนตรีและเพลงมาก ดาราล่าสุดที่เป็นแฟนเพลงคือ ก๊อต จักรพรรณ์ วิเคราะห์แล้วคงจะไม่ผิดถ้าจะพูดว่าท่านกรคือลูกชายที่ได้อะไรหลายๆอย่างมาจากคุณแม่มากที่สุด

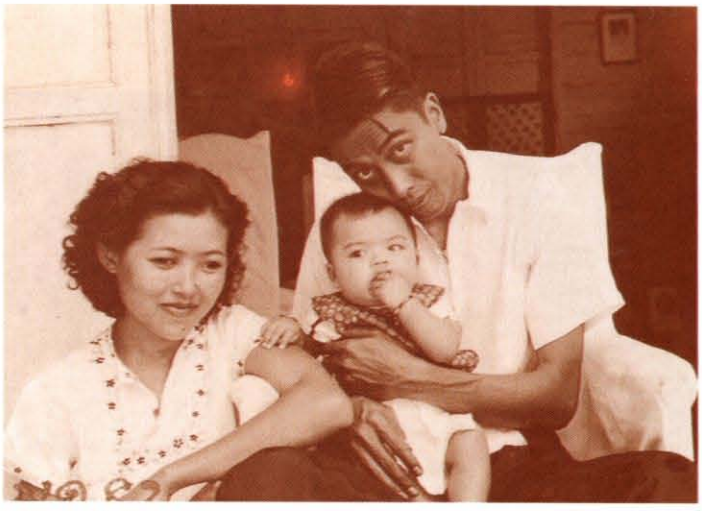
ในฐานะเป็น "แม่" คงมีน้อยคนที่จะเลี้ยงดูลูกชาย ๓ คน จนประสบความสำเร็จดังลูกของท่าน เช่น คุณอมรพิชญ์ (ปิ๊ด) จบการศึกษาจากสหรัฐอเมริกา เป็นที่น่าเสียดายที่ด่วนจากไปเมื่ออายุได้ ๓๑ ปี แต่ก็ได้ประสบความสำเร็จเป็นถึงผู้จัดการสาขาธนาคารไทยพาณิชย์ ถ้ามีชีวิตอยู่ถึงวันนี้อาจจะเป็นผู้บริหารธนาคารระดับสูง หรือรัฐมนตรีไปแล้วก็ได้ สำหรับท่านกร ก็เป็นรัฐมนตรีมาแล้วหลายสมัย ขณะนี้ก็เป็นถึงรองนายกรัฐมนตรี และหัวหน้าพรรคชาติพัฒนาสืบแทนต่อจากน้าชาติ ผมเคยพูดให้กำลังใจคุณแม่เสมอว่าให้เชื่อฟังหมอ รับประทานยาให้หมด ร่างกายจะได้แข็งแรงมีอายุยืนนานต่อไป และอีกไม่นานก็จะเป็นคุณแม่ของนายกรัฐมนตรีกรแล้ว สำหรับผมนั้นก็พยายามทำความดีทุกๆอย่างมาตลอดชีวิต ประสบความสำเร็จพอสมควรเป็นเกียรติประวัติให้คุณแม่ได้บ้าง คุณแม่พูดชมกับผมและคนอื่นๆอยู่เสมอว่า ภรรยาของผมเป็นคนดี หลานของท่านซึ่งเป็นลูกของผม ๒ คน ก็เรียนเก่ง จบปริญญาโทจากอังกฤษทั้งคู่ และผมรู้สึกปลื้มใจเป็นที่สุดที่เห็นหลานของผม หรือเหลนของท่านได้หอมแก้มคุณแม่และท่านก็กอดจูบเหลนของท่านอย่างมีความสุข

คุณแม่เป็นคนมีบุญถึงแม้ศพของท่านอยู่ในโรงไม้สีขาวธรรมดา ก็มีหรีดเคารพศพท่านจำนวน ๑,๑๗๖ พวง มีผู้บริจาคเงินร่วมทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่านจำนวน ๒๗๘ ราย (๑๖ ต.ค.-๖ พ.ย. ๒๕๔๒) ที่บรรจุอัฐิของท่านมีพร้อมอยู่แล้ว เคียงข้างลูกปิ๊ดและหลานกุ๊ก เคียงข้างคุณพ่อ เคียงข้างจอมพลผิน และคุณหญิงวิบุลลักสม์ ชุณหะวัณ คุณหญิงอุดมลักษณ์ ศรียานนท์ และพลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ ผมคิดว่าจิตวิญญาณของคุณแม่คงอบอุ่น และมีความสุขในสัมปรายภพ

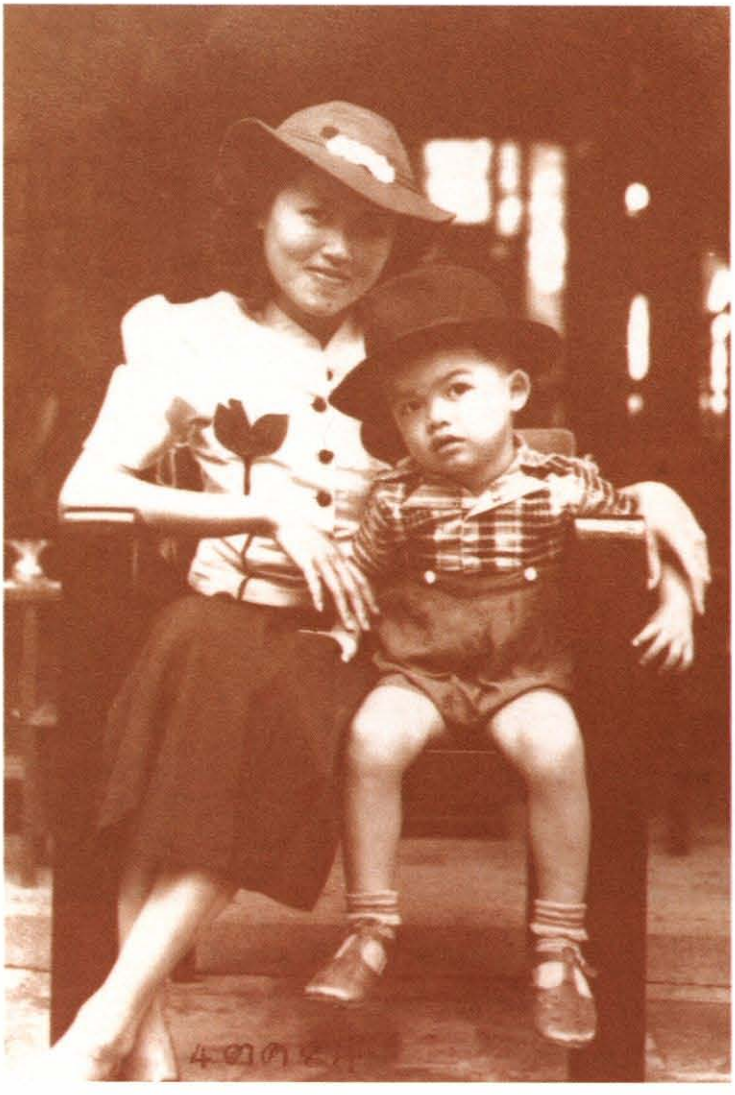
ผมและครอบครัวก็จะทำความดีเพื่อคุณแม่ต่อไปหวังว่าท่านคงพอใจกับเรื่องการงานต่างๆที่เราจัดการให้ตลอดมาและที่จะทำต่อไป การเป็นลูก-หลาน-เหลน ของท่านในชาตินี้นับว่าเป็นเรื่องที่ประเสริฐยิ่งในชีวิตของเราแล้ว

พลเอก กมล – ชื่นจิต ทัพพะรังสี
พฤทธิ์ – ชื่นกมล บุปผาคำ – ด.ญ.โบว์ – ด.ญ.เบลล์
เคนนี่ – นนทกานต์ ทัพพะรังสี อิง

หน้าว่าง



คุณอรุณ - คุณพร้อม ทัพพะรังสี และ พลเอก กมล ทัพพระรังสี



คุณพร้อม ทัพพระรังสี กับ ลูกชายคนโต
เมื่อ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๒
(ภาพสุดท้ายของคุณพร้อม ก่อนเข้าโรงพยาบาล)

ครอบครัว “ทัพพะรังสี”

แก้วขวัญ - ท่านผู้หญิงเพ็ญศรี วิชัยขัทคะ

法輪常轉
慈悲喜捨
慈航普渡
普門報恩寺

รายชื่อเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ

คุณพร้อม ทัพพะรังสี

ณ ศาลาใหญ่ วัดพระศรีมหาธาตุวรวิหาร บางเขน

วันเสาร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๙.๐๐ น.

พรรคชาติพัฒนา

ลูก-หลาน ญาติราชครู และทัพพะรังสี

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๙.๐๐ น.

พรรคชาติพัฒนา

ลูก-หลาน ญาติราชครู และ ทัพพะรังสี

วันจันทร์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๙.๐๐ น.

พรรคชาติพัฒนา

จอมพลถนอม-ท่านผู้หญิงจงกล กิตติขจร และลูก หลาน

พลตำรวจเอกประมาณ-ท่านผู้หญิงเจริญ อดิเรกสาร และลูก หลาน

ท่านผู้หญิงบุญเรือน ชุณหะวัณ และลูก หลาน

คุณเฉลิม-คุณพรสม เชี่ยวสกุล และลูก หลาน

คุณสุธี-คุณผ่องลักษณ์ ประศาสน์วินิจฉัย และลูก

กรมการแพทย์

บุญผ่องเซอร์วิส

บริษัท เบ้นซ์ออโต้เซอร์วิส จำกัด

วันอังคารที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๙.๐๐ น.

พรรคชาติพัฒนา

พรรคชาติไทย

พรรคไทยรักไทย

กระทรวงสาธารณสุข

WILBRAHAM

ครอบครัวปุณณกันต์

วันพุธที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๙.๐๐ น.

พรรคชาติพัฒนา

คณะรัฐมนตรี

องค์การเภสัชกรรม

สมาคมนักเรียนเก่าสหรัฐอเมริกา ในพระบรมราชนูปถัมภ์

สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชนูปถัมภ์

ทนายสมศักดิ์ โสมกลาง และชาวอำเภอพิมาย

บริษัท แกรมมี่ เอ็นเตอร์เทนเม้นท์ จำกัด (มหาชน)

ต.อ. สพ. ๕

กลุ่มบริษัทในเครือ ดร.พิชิต นิธิวาสิน

บริษัท เชิดชัยกลการ จำกัด (นครราชสีมา)

สโมสรไลอ้อนท์โคราช

วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๙.๐๐ น.

พรรคชาติพัฒนา

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

องค์การสวนสัตว์ดุสิต

ตำรวจท่องเที่ยว

พลตำรวจโทแหลมทอง ญาณอุบล และคณะ

รอง ผวจ. สงวน รัฐนิรันดร

บริษัท เสรีภัณฑ์ จำกัด

เครือสหวิริยา

คณะกรรมการโอลิมปิค

นายเสนาะ เทียนทอง

วันศุกร์ที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๒

เวลา ๑๓.๐๐-๑๘.๐๐ น.

พิธีกงเต็ก โดยสมาคมมิตรภาพไทย-จีน

เวลา ๑๗.๐๐ น. สวดพระอภิธรรม

พรรคชาติพัฒนา

ญาติซอยราชครู

สมาคมมิตรภาพไทย-จีน

ดร.เกษม-คุณหญิงพรทิพย์ ณรงค์เดช และ KPN GROUP

คณะ วปรอ. ๓๓๓

กระทรวงอุตสาหกรรม

ทบวงมหาวิทยาลัย

บริษัท เอราวัณประกันภัย จำกัด

บริษัท มีเดียออฟมีเดีย จำกัด (มหาชน)

ลูกทุ่งเวทีไท

รายนามผู้มอบเงินร่วมทำบุญงานศพคุณพร้อม ทัพพะรังสี

๑๖ ต.ค. - ๓๐ ต.ค. ๒๕๔๒

คุณวัฒนา-นวลศรี อุทกธรรม
นพ.พรชัย สิมะโรจน์
คุณกาญจนา รันตนศิวิมล
สกุล "หงสประภาส เครือตราชู"
คุณกำพล วิทยาอนุมาส
คณะข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ร.พ.มหาราช
นพ.อนุศักดิ์-อรุณี ตั้งไพบูลย์
ดร.ศิริ-ปริชาติ จิระพงศ์พันธ์
นพ.เปรม ชินวันทนานนท์
คุณมหรรณพ-อรุณี เดชวิทักษ์
คุณอาภัสรา หงสกุล
ดร.พิชิต-พันธ์ทิพย์ นิธิวาสิน
ทีมเขี้ยวลากดิน
คุณศิริวัลย์ ศรีสุวรรณวงศ์
คุณกำจร เชาวรัตน์
คุณสุชาติ ปาลีวงศ์ และ บุญสระ พุมานนท์
นพ.มงคล เชฏฐากุล
พญ.ดวงมาลย์ วุฒิภูมิ
คุณไกรสร-บุญวดี เตพละกุล
บริษัท เนชั่นแนลไทย จำกัด
พญ.ศรีวรรณา พูลสรรพสิทธิ์
นพ.ดนัย-อาวิม ด่านวิวัฒน์
ฯพณฯ ปัญจะ เกสรทอง
คุณสมภพ คงสิริกาญจน์ และครอบครัว
คุณทศพล-วรีพร ตันติวงษ์
คุณเอนก พัฒนสฤษฏ์
คุณวีรเวช ศุภวัฒน์
คุณกุลวุฒิ, คุณบุศรินทร์ วนาสวัสดิ์
คุณทรงวุฒิ, คุณทรงกิจ วิจักษณ์วิชชากร
ฯพณฯ ศุภชัย-ศสัย พานิชภักดิ์
กรมการแพทย์
ท่านผู้หญิงกุณฑี ไกรฤกษ์
คุณดวงใจ วีสกุล / พล.ต.อ.ไมตรี ชวลิตธำรง /
คุณปรียา ธีระวงศ์ / นพ.สถาพร ชวลิตธำรง
คุณโกวิทย์-ลลิตา โปษยานนท์
พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ-คุณหญิงพจมาน ชินวัตร
ฯพณฯ บรรหาร ศิลปอาชา
คุณชัยจิตร รัฐขจร
กรมควบคุมโรคติดต่อ
พรรคไทยรักไทย
คุณสุรชัย-เครือวัลย์ อัศวกุล
ครอบครัวเขจรนันทน์
คุณพิทักษ์-พรรณประภา อินทรวิทยนันท์
ฯพณฯ คำรณ ณ ลำพูน
คุณจินดา อิศรางกูร ณ อยุธยา
คุณทมยันตี โปษยานนท์ และครอบครัว
คุณอนันต์ อนันตกูล
คุณรพีพรรณ เหลืองอร่ามรัตน์
คุณหญิงอุบล หุวะนันทน์
-นพ.ยอด-ดร.อุมา สุคนธมาน
คุณอรุณ บุญมาก
พ.ต.อ.อมรรักษ์ หุวะนันทน์
พ.ต.อ.ศานิต โกมลวณิช
พล.ต.ระวี วันเพ็ญ
ฯพณฯกรพจน์-อัญชนา อัศวินวิจิตร
คุณยงยศ-วรรณวิมล อดิเรกสาร
คุณกิจ พฤกษ์ชะอุ่ม
นพ.ยงยุทธ กัมพูพงศ์
นายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดชัยภูมิ และคณะ
นพ.สุรชัย นิวัตยะกุล
คุณวิจักร อากัปกริยา
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ดร.วีระ วีสกุล
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
โรงพยาบาลสงขลา
นพ.อนันต์ อริยะชัยพาณิชย์
บริษัท ยาคูลท์ (ประเทศไทย) จำกัด
VINYTHAI PUBLIC COMPANY
LIMITED-JEAN PAUL DETOURWAY
พล.ต.ต.สุรเทพ-จิราพร ช่วงงาม
คุณอภิรัตน์ ศิวพรพิทักษ์
รศ.นพ.พิชิต สุวรรณประกร
คุณสง่า เมฆนาวิน
คุณปรีชา เตชะมวลไววิทย์
นพ.จรัล ตฤณวุฒิพงษ์
กรมอนามัย
บริษัท ไทยลิฟท์อินดัสตรีส์ จำกัด (มหาชน)
นพ.เสรี ตู้จินดา
นพ.ชัยณรงค์ เชษฐโชติศักดิ์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
คุณเพิ่มพูน-จุฑาทิพ ไกรฤกษ์
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
คุณธนินท์ เจียรวนนท์
บริษัท เขตอุตสาหกรรมกบินทร์บุรี จำกัด
คุณนวรัตน์ เตมียานนท์
ชมรมศิษย์เก่า WILBRAHAM & MONSON ACADEMY
บริษัท สี่พระยาการพิมพ์ จำกัด
พล.ต.อ. ประชา พรหมนอก
ดร.สุพจน์-นาถนภา เตชะวิบูลย์
คุณโอฬาร อัศวฤทธิกุล และครอบครัว
นพ.เรวัต วิศรุตเวช
นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม
ร.อ.ชม-มาลีรัตน์ คุนผลิน
คุณสมพล ตรัยศิลานันท์
คุณสุเมธ วงศ์สืบศิริกุล
คุณดนัย-วิภา จุลชาต
ดร.อาทิตย์ อุไรรัตน์
คุณอุดมเดช ต.หนองระเวียง อ.พิมาย
เตรียมอุดมศึกษาสามพราน รุ่น ๕
คุณฉลาด มังกรกาญจน์
คุณตักบุ้ง
พันจ่าเอก ดุษิต ดีรักษา
คุณรัฐกรณ์ นิ่มวัฒนา
คุณอุดม วงศ์วังไพศาล
คุณวศิน สุขจินดาเสถียร
นพ.นรา-ลัดดาวัลย์ นาควัฒนานุกูล
คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์
ดร.สม จาตุศรีพิทักษ์
คุณเกียรติกุล เกียรติมหาคุณ
บริษัท ปาสเตอร์ เมอร์ริเออร์ คอนนอต
พ.ต.อ.ทองหล่อ-นุชนารถ ลากูล
คุณประจวบ-วีณา ตั้งชัยศักดิ์
สหกรณ์การเกษตรพิมาย จำกัด
คุณบุญทรง-วรรณงาม ศรีเฟื่องฟุ้ง
คุณภิรมย์ วนาศรีวิไล
ฯพณฯ ชวน หลีกภัย
ดร.ปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์
MR.NODA/ MR.SAOSHIRO/ MR.DHANAN
(บริษัท ไทยเมจิฟาร์มาซูติคอล จำกัด / บริษัท
NOMURA TRADING)
คุณแปล่งศักดิ์-คุณหญิงอรพรรณ ประภาศเภสัช
ดร.พิชิต นิธิวาสิน และบริษัทในเครือ
การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย
คุณน้ำ มหฐิติรัฐ / คุณสมชาย สาโรวาท
คุณชรินทร์ หาญลือสาย และครอบครัว
คุณไพบูลย์ ดำรงชัยธรรม
คุณสุทัศน์ อัศรัสกร และครอบครัว
คุณทองดี สุขสิทธิ์
คุณปคุณ-อรนุช ตั้งชัยศักดิ์ และครอบครัว
คุณสุชาติ ศุภพาณิชยงค์
คุณลิ้ม (ตลาดน้อย)
คุณสัมฤทธิ์-กาญจนา อัศรัสกร

คุณวิรัตน์ กิตติศุภมงคล
คุณสุพร-ฉวีวรรณ สุภสร
คุณสุชัย เทพหัสดิน ณ อยุธยา
ผู้ใหญ่เกลี้ยง เที่ยงธรรม และคณะ
YASAO & BEE MIURA
กำนันชินกร-คุณสุดใจ พงศ์รุ่งทรัพย์
ผู้ใหญ่น้อย จ่าไธสง
สมาคมนักเรียนเก่าสหรัฐอเมริกา ในพระบรมราชูปถัมภ์
คุณพงษ์เพชร ชูจินดา
คณะกรรมการวัดใหม่โพธิสัตว์ ต.ธารละหลอด อ.พิมาย
คุณวันชัย วิชญชาคร
คณะกรรมการมูลนิธิราชประชาสมาสัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ชาวตำบลท่าหลวง อ.พิมาย
คุณรังสรรค์ ระวังสำโรง
คณะพ่อค้าประชาชนชาวอำเภอพิมาย
ผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๑, หมู่ ๔, หมู่ ๗, หมู่ ๑๔
ต.ในเมือง อ.พิมาย
บริษัท สุปรีม จำกัด
สจ.สมบูรณ์ นิยมไร่
ผู้ใหญ่เสริม ร่มเย็น / คณะกรรมการหมู่บ้าน /
กลุ่มสตรีแม่บ้านบ้านคล้า
คุณเมธี เอื้ออภิญญกุล
องค์การเภสัชกรรม
บริษัท ยูไนเต็ดฟาร์มาแอนด์ไบโอติคส์ อินดัสตรีส์ จำกัด
บริษัท น้ำตาลขอนแก่น จำกัด
สมาชิก GIFFARINE / คุณจาฤก กัลยจาฤก
บ้านโนนกระเบื้อง หมู่ ๗ ต.นิคม อ.พิมาย
กำนันบุญ หนากลาง ต.สัมฤทธิ์
กำนันชัย พึ่งโค ต.โบสถ์
เฮียกุ่ย ศรีตระกูล
ชาวดงใหญ่ อ.พิมาย
คุณพงศ์ฤทธ์-พญ.เรณู ศรีสมิต
และเจ้าหน้าที่ ร.พ. เชียงรายประชานุเคราะห์
พลเอก ชวลิต ยงใจยุทธ
SONGKHLA RESOURCES LIMITED
คุณมยุรี อาจศิริ
คุณรักษ์-จีรวัสส์ ปันยารชุน
คุณเสาวรส โสภา
PEARL VILLAGE-PHUKET
ศูนย์ประสานงานการเมือง-เสนาะ เทียนทอง
คุณเลียง ศรีสถาพร
องค์การสวนสัตว์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
พรรคราษฎร
บริษัท ซี.ที.เอส. การท่องเที่ยง (ไทยแลนด์) จำกัด
พล.ต.ท.แหลมทอง ญาณอุบล
คุณสงวน รัฐนิรันดร์
คุณแม่สง่า มีอัมพร และ คุณพรเพ็ญ โลวตระกูล
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
ร.ร. สถานสอนภาษา สมาคมนักเรียนเก่าสหรัฐอเมริกา
คุณนิคม บูรณพันธุ์ศรี
นพ.ธงชัย ซึงถาวร
คุณวิวัฒน์ เวศย์ไกรศรี
นพ.มัยธัช-พญ.ภัทนี สามเสน
คุณเพชราพร พงศะบุตร
คณะกรรมการโอลิมปิคแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
คุณเฉลิมศักดิ์-วิญญา วงศ์ศิริวัฒน์
คุณวิวัฒน์ พิทยาวงศ์อานนท์
คุณสุรศักดิ์-อุทัยวรรณ กิตติพงษ์พัฒนา
พล.ต.ต.เถลิงศักดิ์ สุคนธมาน
คุณจำนงค์ ชินกุลกิจนิวัฒน์
คุณนริศ เรืองธนานุรักษ์
นายกเทศมนตรี สุระ-ผอ.มาลี ปานเจริญศักดิ์
สจ.ใหญ่-นาง-อีฟ-แอร์-อ๊าฟ
คุณดุสิต-มัลลิกา วณิชย์กุล
นพ.ธำรงค์-ประยงค์ สมบุญตนนท์
คุณวรรณพงษ์ วงศ์ธัญลักษณ์
ครอบครัวตันเวชศิลป์
นพ.ภูมิวิชญ์ ขวัญเมือง

นพ.เจริญ บุญชัย
นพ.วุฒิไกร มุ่งหมาย
คุณพูลฉวี มนตเสวี
เครือสหวิริยา
นพ.คำรณ ไชยศิริ
MITSUI OIL EXPLORATION CO., LTD. (M.DANJO)
HARRODS ENERGY (THAILAND) LTD.
นพ.สุพงษ์ สัมฤทธิวณิชชา
กระทรวงอุตสาหกรรม
ชาวตำบลสัมฤทธิ์
คุณประเทือง ปัตตพงศ์
ศ.นพ.นที-สุภาพ รักษ์พลเมือง
คุณปริญญา-ดารพรรณ นาคฉัตรีย์
คุณอุดมศักดิ์ อัศวรางกูร
คุณมานิต วิทยาเต็ม
นพ.วีระพงษ์ เพ่งวาณิชย์
คุณอดิสัย ต้นสกุล
นายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดจันทบุรี
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
นพ.นพพร ชื่นกลิ่น
บริษัท อะโรเมติกส์ จำกัด (มหาชน)
คุณวันนิวัติ ศรีไกรวิน
ทบวงมหาวิทยาลัย
ดร.สุรเกียรติ์ เสถียรไทย
สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี
พนักงาน บริษัท เอราวัณแอร์ จำกัด
KPN GROUP
หนังสือพิมพ์ ไทยรัฐ
คุณวิเชียร เผอิญโชค
ดร.สะอาด-คุณหญิงพรรณี ปิยวรรณ
นพ.ไพศาล เทพย์ปฏิพัทน์
นพ.สำเริง แหยงกระโทก
คุณทรงพล-อโนทัย ผดุงสิทธิผล
พลเอก ยุทธศักดิ์ ศศิประภา
บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด
บริษัท JSL
บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
รัฐมนตรีว่าการทบวงมหาวิทยาลัย
(คุณประจวบ-ทับทิม ไชยสาสน์)
นพ.วิชัย-ศิริวรรณ ชัตติยวิทยากุล
คณะกรรมการวัดวังม่วง ม.๙-ม.๑๐, บ้านขามตามุข หมู่ ๑๐
นายใบ เที่ยงกระโทก
ผู้ใหญ่สุริน สวิงกลาง ต.ธารละหลอด อ.พิมาย
คุณมัณฑนา เอื้อวิทยา
คุณยุพิน ถาวรธาร
ครอบครัวปุณณกันต์
ดร.ทองฉัตร หงศ์ลดารมภ์
พล.อ.วันชัย จิตต์จำนงค์
คุณจงสฤษฎ์ ธนะโสภณ
จอมพลถนอม กิตติขจร และครอบครัว
ครอบครัวอดิเรกสาร
คุณสุธี-ผ่องลักษณ์-ลูกๆ
คุณประสงค์-ประเชิญ-สุชาติ-พรหมพร เชี่ยวสกุล
คุณไพโรจน์-อ้อย
คุณดุษฎี-ลิเซล็อตเต้ จุลชาต
คุณชวรัตน์ ชาญวีรกูล
ศ.ดร.ประดิษฐ์-อุบลศรี-ดร.อดิทธิ์ เชี่ยวสกุล
คุณสง่า-แสนสุข เปรมโอชา
คุณเดชา สกลภาพ
คุณพิศมัย จันทรุเบกษา
คุณอรุณ-วิณา เชิดบุญชาติ
คุณจิตร-พายัพ บุปผาคำ
คุณนริศร์ อัสสานุวงศ์
คุณดิลก มหาดำรงค์กุล
คุณจิตติ ตั้งสิทธิ์ภักดี
คุณยรรยง ปฐมศักดิ์
คุณวิสิทธิ์-นิพนธ์-ปรีชา ลีละศิธร
คุณวิกรม ชัยสินธพ
พล.ต.อ.ประมาณ-ท่านผู้หญิงเจริญ อดิเรกสาร

คุณไพโรจน์ จิวชนานนท์
คุณประธาน โคมิน (โจเซฟ)
พลเรือโท ประสงค์-เรืองยศ พิบูลสงคราม
พลตำรวจเอก พรศักดิ์-คุณกิติมา ดุรงควิบูลย์
คณะ วปรอ. ๓๓๓
คุณถิรชัย วุฒิธรรม
คุณกิตติ ภู่สิทธิศักดิ์
คุณจรูณ สะอาดโฉม
คุณวรวิทย์ พงศกร (บิ๊กโจ้ย)
คุณอุไรวรรณ ยิ้มแย้ม
คุณแฮรี่-คุณหมั่น
คุณศรีอรทัย บูรณศิริ
คุณสมเกียรติ อัษฎาธร
พลตรี มนัสวีร์ พิริยะสฤษฏ์
พันตำรวจเอก ดำรงค์ ปานน้อย
คุณเกษม สนิทวงศ์ ณ อยุธยา
พลตำรวจเอก วิสุทธิ์ กิตติวัฒน์
คุณมาลี สุธาธรรม
นายแพทย์สมโพธิ-นภา พุกกะเวส
คุณบัญชร ประมิติธนการ และครอบครัว
ญาติ พี่น้อง ทัพพะรังสี
โรงเรียนไผทอุดมศึกษา

หมายเหตุ * รายนามผู้ร่วมทำบุญนี้รวบรวมจนถึงวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๒ เท่านั้น
* ขออภัยท่านที่ร่วมทำบุญภายหลัง ที่มิได้ลงชื่อไว้ ณ ที่นี้
เพราะต้องรีบส่งพิมพ์ให้หนังสือที่ระลึกเสร็จทันวันพระราชทานเพลิงศพ
ใน วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

พรรคชาติไทย

พล.อ.อ. กิมหี-คุณหญิงอิศรวดี ณ.

รายชื่อเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ

คุณพร้อม ทัพพะรังสี

ณ ศาลาติสสมหาเถระ วัดพระศรีมหาธาตุวรวิหาร บางเขน

วันเสาร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๙.๐๐ น.

พรรคชาติพัฒนา

ญาติ "ทัพพะรังสี"

พลตำรวจเอกวิสุทธิ์ กิตติวัฒน์ และครอบครัว

วันเสาร์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

พรรคชาติพัฒนา

โรงเรียนไผทอุดมศึกษา

วันเสาร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

พรรคชาติพัฒนา

กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

วันเสาร์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

พรรคชาติพัฒนา

นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์

นายแพทย์วิชัย ขัตติยวิทยากุล

คุณสุนทร จันทร์รัศมี

วันเสาร์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

พรรคชาติพัฒนา

บริษัท สุรามหาราษฎร จำกัด

กลุ่มบริษัทสุราทิพย์

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

เวลา ๑๐.๐๐ น. พระสงฆ์แสดงพระธรรมเทศนา

เวลา ๑๐.๓๐ น. พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ สวดพระพุทธมนต์ ๑๐ รูป่

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล ถวายปัจจัย เครื่องทัยทาน พระสงฆ์อนุโมทนา

เวลา ๑๒.๐๐ น. พระสงฆ์สวดมาติกา – บังสุกุล

เวลา ๑๖.๐๐ น. สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพ

อาจารย์ประกอบ อุบลขาว*

"อาหาร หรือ ยาสมุนไพรจำแนกได้ ๙ รส คือ
รสฝาด รสหวาน รสขม รสเค็ม รสเมาเบื่อ
รสมัน รสหอมเย็น รสเผ็ดร้อน และรสเปรี้ยว
ผู้เขียนมักแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารตามธาตุ
ละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ และควรรับประทานอาหารให้พอดี"

ประสบการณ์และตัวอย่างการใช้ผักพื้นบ้าน ในการรักษาโรคด้วยวิธีทางการแพทย์แผนไทย

ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านที่นำเสนอในการประชุมสัมมนาวิชาการในครั้งนี้ ผู้เขียนใคร่ขอเสนอรายชื่อผักที่ผู้เขียนเคยมีโอกาสใช้ในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ป่วยที่มารับการรักษา ซึ่งสามารถเป็นยาและป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

ในมุมมองของแพทย์แผนไทย ร่างกายของมนุษย์เป็นแหล่งก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ประกอบด้วยธาตุ ๔ ธาตุ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หากธาตุ ๔ มีภาวะสมดุล ร่างกายก็จะปกติและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เหตุที่ทำให้ร่างกายจะสมดุลคืออาหาร อาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายจะบำรุงเลี้ยงธาตุให้สมดุล

อาหารหรือยาสมุนไพรจำแนกได้ ๙ รส คือรสฝาด รสหวาน รสขม รสเค็ม รสเมาเบื่อ รสมัน รสหอมเย็น รสเผ็ดร้อนและรสเปรี้ยว ผู้เขียนมักแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารตามธาตุ ละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุและควรรับประทานอาหารให้พอดี จากประสบการณ์ของผู้เขียน ขอยกตัวอย่างผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านพอสังเขป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum Sanctum

ชื่ออื่นๆ กะเพราแดง กะเพราขาว (ภาคกลาง)
กะเพราบ้าน (ไทย) กะเพราขน (เชียงใหม่)

ลักษณะ กะเพราเป็นไม้เล็ก สูงไม่เกิน ๔ ฟุต กิ่งสี่เหลี่ยม มีสีแดง-ขาว ใบคล้ายใบสะระแหน่ ออกดอกเป็นช่อขึ้นใบคล้ายฉัตร คล้ายดอกโหระพา แมงลัก ใช้ปรุงเป็นอาหารจำพวกผัด

* แพทย์แผนโบราณทั่วไป จังหวัดสงขลา

สรรพคุณทางยาไทย - ท้องอืด ครั่นเนื้อครั่นตัวคล้ายจะเป็นไข้
- ช้ำใน น้ำกัดเท้า ปวดฟัน ปัสสาวะบ่อยๆ
- โรคกระเพาะอาหาร ไอมีเสมหะติดคอ
- ปวดหัว ห้ามเลือด ปวดประจำเดือน
- กลาก เกลื้อน โรคผิวหนัง
- บวมมือ บวมเท้า ตัวบวม ปัสสาวะน้อย

* ท้องอืด
  ๑) รับประทานยอดกินเป็นผัก
  ๒) ตำให้แหลก คั้นเอาน้ำดื่ม
  ๓) ต้มเอาน้ำดื่ม
  ๔) กะเพราตากแห้ง (ใบ) ชงน้ำร้อนดื่ม
  ๕) ตำให้แหลกผสมน้ำพอเปียกทาที่ท้องน้อย

* ครั่นเนื้อครั่นตัวจะเป็นไข้
  ๑) ยอดกะเพราลวกน้ำร้อนเป็นผักจิ้ม
  ๒) ยอดใบกะเพราปรุงเป็นอาหาร

* ช้ำใน
  ใบกะเพรา ๑ กำมือ ตำคั้นเอาน้ำ ๑ ถ้วยชา ผสมน้ำตาลทรายพอมีรสหวานใช้ดื่ม

* น้ำกัดเท้า
  ใบกะเพราตำให้แหลกผสมเหล้าใส่แผล

* ปวดฟัน
  ใบขยี้ให้แหลกผสมเกลืออุดรูฟันที่ปวด
  กะเพราต้มใส่เกลือให้เค็มใช้ดม

* ปัสสาวะบ่อย
  กะเพราทั้ง ๕ คั้นใส่หม้อ ต้มดื่ม ก่อนอาหารทุกวัน

* โรคกระเพาะอาหาร
  ใช้ยอดอ่อน ใบเพสลาดกินกับอาหารเป็นผัก ให้กินทุกวัน จะหายภายใน ๑๕ วัน

* ไอมีเสมหะติดคอ
  ใช้ใบกะเพรา ปรุงเป็นอาหารรับประทาน เช่น ข้าวผัดใบกะเพรา

* ปวดหัว

ใบกะเพราตำพอกที่ขมับ

* ห้ามเลือด

ใบกะเพราตำให้แหลกผสมเหล้าเอาน้ำใส่

* ปวดประจำเดือน

ใบกะเพราตากแห้ง ชงกับน้ำร้อนดื่ม ก่อนมีรอบเดือน ๓ วัน หรือดื่มในขณะที่มีอาการ

* บวมมือ บวมเท้า ตัวบวม ปัสสาวะบ่อย

กะเพราทั้งต้น ๓ กำมือ บัวบก ๓ กำมือ น้ำตาลอ้อย ๕ ช้อนโต๊ะ ใส่หม้อต้มเอาน้ำ รับประทานวันละ ๓ เวลา ครั้งละ ๑ แก้ว

โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum Bacilicum Linn.

ชื่ออื่นๆ โหระพา (กลาง) หล่อเล็ก (เต้าเจี้ยว) โหระพาไทย

ลักษณะ โหระพาเป็นไม้ประเภทเดียวกับกะเพรา แมงลัก ลำต้นสี่เหลี่ยม ใบมีกลิ่นหอมฉุน ดอกออกเป็นชั้นๆ คล้ายฉัตร นิยมนำมาปรุงเป็นอาหาร

สรรพคุณทางยาไทย

- ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้
- ไอมีเสมหะมากๆ ช้ำใน ไอมีอาการสะอึก
- แผลฟกช้ำ เส้นท้องตึง ปวดเข่า
- ปวดฟัน เหงือกบวม ปวดหู
- ปวดท้อง ปวดกะเพราะอาหาร ท้องอืด ท้องเสีย ปวดข้อ
- ปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ
- ไข้หวัด ปวดประสาท
- ไข้จับสั่น อาการหนาวสั่น ปวดแสบตามตัว

* ท้องอืดท้องเฟ้อ

๑) ใบโหระพา ใช้สดหรือตากแห้ง

๒) เคี้ยวกินสดๆ กลืนน้ำ

๓) ต่ำคั้นเอาน้ำดื่ม

๔) ตากแห้งหรือสด ชงต้มน้ำร้อนเดือดจัดๆ

๕) บดผงชงกับน้ำร้อน

อัตราส่วนมากน้อยความเหมาะสมกับอาการป่วย

* คลื่นไส้

ใช้โหระพาตำคั้นน้ำ ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอ้อย ๒ ช้อนโต๊ะดื่ม

* ไอ มีเสมหะมาก

๑) ตำคั้นเอาน้ำจิบบ่อยๆ

๒) ตำคั้นเอาน้ำผสมน้ำเชื่อม จิบบ่อยๆ

๓) ต้มเอาน้ำจิบบ่อยๆ

* ช้ำใน ไอมีอาการสะอึก

ยอด หรือใบตำคั้นเอาน้ำผสมสุรา ๓ ช้อนโต๊ะ ดื่มเป็นน้ำ

* แผลฟกช้ำ

ใช้ใบโหระพาแก่ๆ ตำแหลกผสมน้ำหรือสุราพอกแผล

* โรคกระบือเส้นท้องตึงปัสสาวะไม่สุข แก้ปวดเข่า

ต้มใบโหระพา ใส่น้ำครึ่งแก้ว แทรกน้ำตาลทรายแดง ๑ ช้อนชา กินวันละ ๓ ครั้ง

* ปวดฟัน

ใบโหระพาแก่ๆ ตำกับเกลือให้แหลกละเอียด อุดรูฟันที่ปวด

* เหงือกบวม

๑) เคี้ยวยอด แล้วอมไว้

๒) ตำให้แหลกๆแล้วอมไว้

* ปวดหู

ใบโหระพาแก่ๆ ตำคั้นเอาน้ำข้นๆ ชุบสำลีหยอดหู วันละ ๒ ครั้ง

* ปวดท้อง ปวดกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องเสีย ปวดข้อ ปวดประจำเดือน

ใช้โหระพาทั้งต้นทั้งราก ต้มดื่มครั้งละครึ่งแก้ว วันละ ๓ เวลา

* ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น ปากเจ็บ ปากเหม็นคาว ผดผื่นคัน แผลเปื่อย จมูกเหม็น

โหระพาทั้ง ๕ ต้มเอาน้ำ อมบ้วน ลงแผลได้ผลดี

* ไข้จับสั่น

ใบโหระพากับหัวมันเทศ ต้มใส่เกลือพอเค็ม กินหัวมันเทศ ให้อิ่ม ไข้จับสั่นหาย

* อาการหนาวสั่น ปวดแสบตามตัว

ต้มโหระพาให้เดือดนานพอสมควร ใช้ไอน้ำอบตัว

* กลาก

ใบแก่ๆตำคั้นเอาน้ำ ทาที่เป็นกลาก

บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Centella Asiatuca

ชื่ออื่นๆ ผักหนอก ผักแว่น

ลักษณะ บัวบกเป็นก้านงอกจากพื้นดิน แบบก้านบัว ปลายก้านมีใบกลมๆคล้ายจาน เหมือนใบบัวแต่เล็กกว่ามาก ชอบขึ้นตามที่อื่นๆงอกติดต่อกันเป็นกอคล้ายบัว ประโยชน์ทางอาหาร เป็นผักใช้จิ้มหรือแกล้ม ย่า

สรรพคุณทางยา แก้ร้อนใน แก้ไข้ร้อนใน ตัวร้อนจัด ปวดหัว ปวดประจำเดือน เจ็บคอ ปากมีแผล แน่นหายใจไม่ออก ปัสสาวะขัด ไอ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ ผิวหนังคัน ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ยำบำรุง และป้องกันโรคลมต่างๆ

* อาการร้อนใน

๑) ท้องผูก อดนอน รับประทานอาหารทอดมันมาก

๒) ขนมหวานจัด กินทุเรียน ลำไย ข้าวเหนียวมะม่วง

๓) อาหารรสจัด หัวหอม กระเทียม ขิง

วิธีบำบัด

๑) บัวบก กับรากบัวหลวง ต้มเอาน้ำดื่ม แทรกน้ำตาลทรายแดง

๒) ดื่มน้ำอุ่นๆให้มาก อย่าดื่มน้ำแข็ง

* ไข้ร้อนใน

บัวบกต้มเอาน้ำออกเขียว ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว ก่อนอาหาร ๓ เวลา

* ตัวร้อนจัด

บัวบก ๒ กำมือ ตำแหลกๆ ผสมน้ำซาวข้าว ทาตามตัว พอกที่หน้าผาก และทาตามข้อพับ บรรเทาอาการตัวร้อนได้ดี

* ปวดหัว

บัวบกตำแหลก คั้นเอาน้ำข้นทาตรงหัวหรือพอกไว้

* ปวดประจำเดือน

บัวบก ๑ กำมือโตๆ ตำคั้นเอาน้ำใส่เกลือพอเค็ม ดื่มน้ำครั้งละครึ่งแก้วเช้า-เย็น ก่อนมีประจำเดือน ๓ วัน กินติดต่อกันจนมีรอบเดือน

* เจ็บคอมีแผลในปาก

บัวบก ๑ กำมือ ลวกน้ำร้อน เทน้ำทิ้ง ตำบัวบกให้แหลกผสมน้ำส้มสายชูพอเปรี้ยว คั้นเอาน้ำจิบบ่อยๆ แผลก็หาย

* แน่นอกหายใจไม่ค่อยออก

บัวบก ๑ กำมือ ตำแหลกๆ ผสมน้ำ ๑ แก้ว คั้นเอาน้ำดื่มให้มาก

* ปัสสาวะขัด

บัวบกเอาทั้งราก ๒ กำมือตำแหลกๆผสมน้ำให้มากพอควร คั้นเอาน้ำผสมน้ำตาลทรายพอหวาน ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว วันละ ๓ ครั้งติดต่อกัน จนกว่าจะหายเป็นปกติ

* ไอ

บัวบกต้มหรือคั้นเอาน้ำดื่มบ่อยๆเวลาไอ

* อ่อนเพลีย

ดื่มน้ำใบบัวบกคั้นพอน้ำเป็นสีเขียว ๑ แก้ว ก็หาย

* วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้

บัวบกทั้งราก ๑ กำมือ ตำคั้นเอาน้ำดื่มครึ่งแก้ว

* ผิวหนังคันและแสบ

บัวบก ๑๐ ใบ ตำแหลกๆเคล้า

* ไฟไหม้น้ำร้อนลวก

บัวบกตำแหลกๆ ผสมน้ำพอเปียกๆ พอกแผลที่ปวด

* ยาบำรุง และป้องกันโรคลมต่างๆ

บัวบกแห้ง ๒ ส่วน พริกไทยขาว ๑ ส่วน บดผง ชงกับน้ำร้อนครึ่งถ้วย ยาครึ่งช้อนชา กินก่อนนอนทุกๆคืน ได้ผลดี

ชะพลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ Diper Sarmentosum Roxb

ชื่ออื่นๆ ชะพลู (ภาคกลาง) ผักปูนา ผักพลูนก พูลลิง (เหนือ)

ลักษณะ ชะพลูเป็นพืชขนาดเล็ก ต้นเตี้ยๆ ใบช่อชู ลักษณะคล้ายใบพลู ใบโตประมาณเท่าใบพลูขนาดย่อม ต้น-ใบมีสานเผ็ดเล็กน้อย ให้ใช้กินเป็นผัก

สรรพคุณทางยา ต้นชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้อุระเสมหะ (ใบอก)
ใบชะพลูรสเผ็ดเล็กน้อย ทำให้เสมหะแห้ง แก้ไข้ดีซ่าน บำรุงน้ำดี
ดอกชะพลูรสเผ็ดเล็กน้อย แก้เสมหะในคอ
รากชะพลูรสเผ็ดเล็กน้อย แก้เสมหะในทวารหนัก แก้ลม แก้เมื่อย บำรุงธาตุ

ประโยชน์ทางยา
- ท้องอืด ท้องอืดในเด็ก
- ปัสสาวะไม่ออก (นิ่ว) ปวดท้อง ท้องเสีย
- ปัสสาวะขัด ลมพิษ เหน็บชา
- เสมหะติดคอ ขับเสมหะ
- เบื่ออาหาร ปวดท้องเรื้อรัง เบาหวาน ดีซ่าน

* ท้องอืด

ใบชะพลูอ่อนๆ หั่นเป็นฝอย ใช้แกงเผ็ด ใบใช้ห่อเมี่ยงคำ หรือทำผักจิ้มรับประทานบ่อยทุกวัน

* ท้องอืดในเด็กเล็ก

ดอกชะพลู ๓ ดอก ทุบให้แหลกใส่กระติกน้ำร้อน เอาน้ำชงนมให้เด็กกิน

* ปัสสาวะไม่ออกคล้ายนิ่ว

ชะพูทั้งต้นปิ้งไฟให้เหลือง ห่อผ้า ต้มรวมกับชะพลูที่ปิ้งไฟ กินวันละ ๓ ครั้ง

* ปวดท้อง ท้องเสีย

ดอกชะพลู ๗ ดอก รากชะพลู ๕ ต้น ใส่หม้อต้ม กินน้ำบ่อย แก้อาการปวดท้อง
ปัสสาวะขัด
ชะพลู ๑-๒ ต้น ปิ้งไฟให้เหลืองต้มดื่มน้ำครั้งละ ๑ ถ้วยกาแฟ ๓ เวลา

* ลมพิษ

ใบชะพลู ๑ กำมือ ตำให้แหลกผสมเหล้าโรง ทาลมพิษ

* เหน็บชา

ชะพลูทั้งต้น ตากแดดแห้ง ใส่หม้อต้มดื่มวันละ ๓-๔ ครั้ง อาการเหน็บชาจะหายไป

* เสมหะติดคอ ขับเสมหะ

ต้นกับรากชะพลูอย่างละ ๑ กำมือ ต้มกินน้ำ
เสมหะตัดต้นกับราก โขลกคั้นเอาน้ำจิบบ่อย

* เบื่ออาหาร ปวดท้องเรื้อรัง เบาหวาน ดีซ่าน

ชะพลูทั้งต้น ราก ใบ ดอก ๒ กำมือโตๆ ต้มใส่หม้อ ต้มน้ำ ๓ ส่วนให้เหลือ ๑ ส่วน รับประทานครั้งละครึ่งถ้วยกาแฟ ก่อนอาหาร ๓ เวลา อาการของโรคจะค่อยหายไป

ฟัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Benincasa Hispida Cogn

ชื่ออื่นๆ ชี้ฟ้า(ไต้) ฟักขาว ฟักเขียว ฟักจีนแดง (กลาง)

ลักษณะ ฟักเขียว เป็นเถาและเลื้อย ใช้ผลเป็นอาหาร นิยมเรียกสั้นๆ ว่า ฟัก ชื่อเต็มว่าฟักเขียว เนื่องจากแฟงนิยมเรียกว่าฟักเช่นกัน ฟักเขียวกับฟักแฟงคล้ายกัน ผลฟักใหญ่กว่าแฟงมาก เปลือกผลหนา มีใบนวลขาวมากกว่ากัน

สรรพคุณทางยา
- ร้อนใน เมาเหล้า
- ถอนพิษ เบื่อเมา ไอ อาเจียนเป็นเลือด
- ไข้หนาว ปวดหัวเป็นประจำ
- ตกเลือด หลังคลอดบุตร
- ใช้เป็นอาหารและยาได้ดี

* ร้อนใน เมาเหล้า

ใช้ฟักต้มใส่เกลือพอเค็ม กินทั้งน้ำและเนื้อฟัก

* ถอนพิษ เบื่อเมา ไอ-อาเจียนเป็นเลือด

ไส้ฟักขยำกับน้ำกรองเอาน้ำให้คนไข้กินจะอาเจียนออกมา อาการจะดีขึ้น ไข้ก็จะหาย

* ไข้ขึ้นสูง

ใช้ฟักแกะเม็ดออกปะไว้ที่หน้าผาก ๑๐ นาที หาย

* ไข้หนาว

ใช้ฟักขาวคล้ายเส้นมะละกอปรุงเป็นส้มตำเพิ่มพริกไทย ให้รสร้อนกว่า รับประทานหลังจาก

ฟื้นไข้ ๑ ชั่วโมงผ่านไป ครั้งเดียวก็หาย

* ปวดหัวเป็นประจำ

ไส้ฟัก โดนเถาฟัก สิ่งละ ๑ กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหาร ครั้งละครึ่งแก้ว กินบ่อยๆ อาการปวดก็หาย

* ตกเลือดหลังคลอดบุตร

เนื้อฟักอ่อนๆต้มกับหมู ๓ ชั้น กินเป็นอาหาร เช้า-เที่ยง-ค่ำ จะหายเป็นปกติ

* อาหารเป็นยา

ฟักเป็นอาหารดับพิษร้อนภายใน ขับปัสสาวะ แก้กระหายน้ำดีนัก ลดความดันโลหิตสูง แก้ท้องผูก แก้โรคไต แก้ปัสสาวะผิดปกติ

ตำลึง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Coccinia Indica Wight

ชื่ออื่นๆ ผักแคม (เหนือ) สี่บาท (กลาง)

ลักษณะ เป็นไม้เถา ใบสีเขียวเข้ม ลูกดิบเขียว ลูกสุกแดง ใบตำลึงมี ๒ แบบ ใบไม่เว้าเรียกว่า ตำลึงตัวเมีย ใบเว้าลึกเรียกตำลึงตัวผู้

สรรพคุณทางยา

- บำบัดอาการทางผิวหนัง ผื่นคัน ตุ่มจากยุงกัด ตุ่มอีสุกอีใส ลมพิษ คันโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ไข้ ร้อนใน เลือดออกตามไรฟัน ตามัว ท้องผูก
- นิ้วมือนิ้วเท้าบวม อักเสบ ปวดตา ปัสสาวะขัด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฝีเริม งูสวัด
- โลหิตจาง เหน็บชา อาเจียน เมาเหล้า
- สตรีมีระดูขาว ผิวหนังแห้ง

* ปัสสาวะขัด

ใบตำลึง ๑ กำมือ ตำให้แหลกๆ ดินประสิว ๓ เกล็ด แป้งดินสอ ๒ ลูก คลุกให้เข้ากัน ผสมน้ำพอเปียก พอกท้องน้อย

* แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฝี เริม งูสวัด

ใบตำลึงตำแหลกผสมแป้งดินสอพอง ชุบน้ำพอเปียกพอก

* โลหิตจาง

ยอดใบตำลึงลวกหรือต้ม จิ้มน้ำพริก กินทุกวัน ๑ เดือนหาย

* สตรีมีระดูขาว

ลูกตำลึงอ่อน ๕ ลูกทุบพอแตก คั้นเอาน้ำดื่มก่อนอาหารเช้า-เย็น ติดต่อกัน ๑ อาทิตย์

* อาเจียน

เถาตำลึงสดๆต้ม ดื่มน้ำหาย

* เมาเหล้า

ใบตำลึง ๑ กำมือ ตำคั้นเอาน้ำกลอกปากคนเมา

* ผิวหนังแห้ง

รับประทานตำลึงทุกๆวันหาย

* อาการหลังจากฟื้นไข้

กินผักตำลึงเป็นอาหาร ทุกๆวันแก้อ่อนเพลียดีนัก

* โรคผิวหนัง ผื่นคันจากยุงกัด มีผื่นคัน ตุ่มอีสุกอีใส ลมพิษ หอยคัน คันจากไม่ทราบสาเหตุ

๑) ใช้ใบตำลึงแก่ๆ ตำแหลกผสมน้ำที่คั้น
๒) ใช้ใบตำลึงแก่ ตำแหลกผสมเหล้าขาว
๓) ใช้ใบตำลึงแก่ ตำแหลกผสมแป้งดินสอพอง
๔) ใช้ใบตำลึงแก่ ผสมข้าวสารตำแหลกใส่น้ำพอเปียกทา

* ไข้ ร้อนใน เลือดออกตามไรฟัน

ยอดตำลึงแกงเลียงหรือแกงจืดรับประทานกับข้าวร้อนๆให้เหงื่อออก

* ตามัว ท้องผูก

รับประทานแกงตำลึง หรือผักจิ้มยอดตำลึงทุกๆวัน ๑๕ วัน อาการตามัวก็หาย

* นิ้วมือ นิ้วเท้า บวมอักเสบ

ใบตำลึงแก่ๆ โขลกให้แหลก ผสมเหล้าพอก

* ปวดตา ดังจะแตก

ใบตำลึง ตำเข้ากันชุบน้ำพอเปียกๆใช้พอกหัวแม่เท้า อาการปวดก็จะหาย

แกงส้มผักบุ้ง (ฤดูร้อน)

ส่วนประกอบ

- ผักบุ้ง (ไทย)	สรรพคุณ	ดับพิษถอนพิษ แก้ตาฟาง
- กุ้งนา กุ้งทะเล	"	บำรุงร่างกาย

เครื่องปรุง ส่วนผสมใช้รสตามใจชอบ

- ตะไคร้	สรรพคุณ	ขับลม ขับปัสสาวะ
- ขมิ้นชัน	"	ขับลมในกระเพาะอาหาร
- พริกขี้หนูสด	"	ขับเหงื่อ ชูรสอาหาร
- หัวหอม	"	แก้หวัด คัดจมูก
- มะนาว (น้ำ)	"	แก้เสมหะ เสลดในลำคอ
- เกลือ (แกง)	"	ขับเมือกมันในลำไส้
- กะปิ น้ำปลา	"	ชูรสอาหาร
- น้ำตาล	"	บำรุงหัวใจ

สรรพคุณ

รับประทานบำรุงร่างกาย ระงับอาการแพ้ต่างๆ ทำให้ร่างกายปกติ แก้ท้องผูก เจริญอาหาร

แกงส้มผักกระเฉด (ฤดูร้อน)

ส่วนประกอบ

- ผักกระเฉด	สรรพคุณ	ถอนพิษยาต่างๆ
- ปลาช่อน (ทอดน้ำมัน)	"	บำรุงร่างกาย

เครื่องปรุง

- ตะไคร้	สรรพคุณ	ขับปัสสาวะ
- ขมิ้นชัน	"	ขับลมในกระเพาะอาหาร
- พริกขี้หนูสด	"	ขับเหงื่อ ชูรสอาหาร
- หัวหอม	"	แก้หวัด คัดจมูก
- มะนาว	"	แก้เสมหะ เสลดในลำคอ
- เกลือ (แกง)	"	ขับเมือกมันในลำไส้
- กะปิ น้ำปลา	"	ชูรสอาหาร
- น้ำตาล	"	บำรุงหัวใจ

สรรพคุณ

ถอนพิษยา แก้แพ้ยา ป้องกันแพ้ยา และสารเคมี เจริญอาหาร ทำให้ตัวเย็น ร่างกายสดชื่น

ยำบัวบก (ฤดูร้อน)

ส่วนประกอบ

- บัวบก (ผักหนอก)	สรรพคุณ	แก้ร้อนใน แก้ช้ำใน
- กุ้งแห้ง ปลาป่น	"	บำรุงร่างกาย

เครื่องปรุง

- มะพร้าว (ห้าวคั่ว)	สรรพคุณ	บำรุงเส้นเอ็น
- พริกขี้หนู	"	ขับเหงื่อ
- หัวหอม	"	แก้หวัด
- น้ำกะทิสด	"	บำรุงกำลัง
- เกลือ (แกง)	"	ขับเมือกมันในลำไส้
- กะปิ (ปิ้งไฟ)	"	ชูรสอาหาร
- น้ำตาล (ปีบ)	"	บำรุงหัวใจ
- มะนาว (น้ำ)	"	แก้เสมหะในลำคอ

สรรพคุณ

แก้ร้อนใน ระบายความร้อนในทรวงอก ขับเสมหะในลำคอ ชูรสอาหาร บำรุงร่างกาย แก้เบื่ออาหาร

แกงเลียง (ฤดูร้อน)

ส่วนประกอบ ปรุงรสตามใจชอบ

- ฟักเขียวอ่อน	สรรพคุณ	ลดความร้อนภายในร่างกาย
- เห็ดฟาง	"	บำรุงกำลัง
- ยอดเถาหญ้านาง	"	ดับพิษโลหิตกระทุ้งพิษร้อน
- ยอดต้นคันทรง	"	ขับลมในเดินทั่วร่างกาย
- ฝักข้าวโพดอ่อน	"	บำรุงกำลังให้ร่างกายสดชื่น

เครื่องปรุง

- พริกไทยขาว	สรรพคุณ	กระจายลมในกองละเอียด

- หัวหอม	"	แก้หวัด คัดจมูก
- เกลือทะเล	"	ขับเมือกมันในลำไส้
- กะปิ	"	ชูรสอาหาร
- กุ้งแห้ง ปลาป่น	"	บำรุงกำลัง
- น้ำตาล	"	บำรุงหัวใจ

สรรพคุณ

แก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับเหงื่อ ทำให้ตัวเย็น เจริญอาหาร ทำให้หลับสบาย ท้องไม่ผูก

แกงกะทิใบยอป่า (ได้ทุกฤดูทุกวัย)

ส่วนประกอบ

- ใบยอป่า (ไม่แก่ไม่อ่อน)	สรรพคุณ	ขับลม ผายลม
- ปลาย่าง	"	บำรุงร่างกาย

เครื่องปรุง

- พริกไทยดำ	สรรพคุณ	กระจายลมกองละเอียด
- พริกขี้หนูสด	"	ขับเหงื่อ
- กระเทียม	"	ลดความดันโลหิต
- หัวหอม	"	แก้หวัด คัดจมูก
- ขมิ้นชัน	"	ขับลมในกระเพาะอาหาร
- ตะไคร้	"	ขับปัสสาวะ
- กะปิ น้ำปลา	"	ชูรสอาหาร
- เกลือ (แกง)	"	ขับเมือกมันในล่าไส้
- น้ำตาล (ปีบ)	"	บำรุงหัวใจ
- น้ำกะทิสด	"	บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น

สรรพคุณ

บำรุงธาตุลม ขับผายลม ระงับอาการท้องอืด ปวดเมื่อย ลดอาการบวมทั่วร่างกาย เจริญอาหาร ทำให้นอนหลับ แก้อุจจาระธาตุพิการ จะถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ

แกงเลียงใบมะขาม (ฤดูฝน)

ส่วนประกอบ

- ยอดมะขามอ่อน	สรรพคุณ	แก้เสมหะ หวัดในลำคอ
- ไข่เป็ด ไก่ (ต้มสุกปอกเปลือก)	"	บำรุงกำลัง

เครื่องปรุง

- น้ำกะทิสด	"	บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น
- พริกไทย	"	ขับลม กระจายลมกองละเอียด
- พริกขี้หนู	"	ขับเหงื่อ
- หัวหอม	"	แก้หวัด คัดจมูก
- หัวกระเทียม	"	ลดความดัน ลดไขมัน
- ตะไคร้	"	ขับปัสสาวะ
- เกลือแกง	"	ขับเมือกมันในลำไส้
- น้ำปลา กะปิ	"	ชูรสอาหาร
- น้ำตาล	"	บำรุงหัวใจ

สรรพคุณ

บำรุงร่างกาย ขับเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต ระบายอุจจาระธาตุให้ปกติ เจริญอาหาร ป้องกันเสมหะที่ทำให้คาวคอ

ผัดกุ้ง (ฤดูฝน)

ส่วนประกอบ

- ใบโหระพา	สรรพคุณ	ขับลมให้เดินทั่วร่างกายให้ผายเรอ
- กุ้งทะเล (สด)	"	บำรุงร่างกาย

เครื่องปรุง

- กระเทียม	สรรพคุณ	ขับลมลดความดันโลหิต
- พริกไทย	"	กระจายลมกองละเอียด
- ผักชี	"	แก้แน่น ช่วยขับลม
- น้ำส้มสายชู	"	ชูชีพจร ทำให้อาหารงวด
- น้ำปลา	"	ชูรสอาหาร
- น้ำตาล	"	บำรุงหัวใจ

- น้ำมันหมู ทำให้ร่างกายอบอุ่น

สรรพคุณ

บำรุงร่างกายให้อบอุ่น ขับลมให้เดินทั่วร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ผายเรอ แก้ท้องอืด ช่วยในการขับถ่าย ทำให้นอนหลับสบาย

น้ำพริกมะขาม (ฤดูฝน)

ส่วนประกอบ

- มะขามสด (ฝักอ่อน)	สรรพคุณ	แก้เสมหะที่ทำให้คาวคอ
- กุ้งแห้ง	"	บำรุงร่างกาย

เครื่องปรุง

- หัวหอม	สรรพคุณ	แก้หวัด คัดจมูก
- พริกขี้หนูสด	"	ขับเหงื่อ ชูรสอาหาร
- ถั่วลิสง (คั่ว)	"	บำรุงกำลัง
- เกลือ (แกง)	"	ขับเมือกมันในลำไส้
- น้ำตาลปีบ	"	บำรุงหัวใจ
- น้ำมันหมู	"	บำรุงร่างกายให้อบอุ่น

สรรพคุณ

ช่วยขับเสมหะในลำไส้ ระบายอุจจาระธาตุให้ปกติ แก้เสมหะที่ทำให้คาวคอ ฟอกโลหิตสตรีให้ปกติ ทำให้ชูรสอาหาร

หมายเหตุ

ใส่ครกโขลกให้แหลก แล้วผัดด้วยน้ำมันหมูเหมือนน้ำพริก

ส้มตำมะม่วง (ปักษ์ใต้)

ส่วนประกอบ

- ลูกมะม่วง (พื้นบ้าน) อ่อน	สรรพคุณ	ฟอกโลหิต แก้เสมหะ
- กุ้งแห้ง	"	บำรุงกำลัง

เครื่องปรุง

- มะเขือเทศ	สรรพคุณ	ขับน้ำเหลือง บำรุงผิวพรรณ

- ถั่วลิสงคั่ว สรรพคุณ บำรุงกำลัง
- กระเทียม " ลดความดันโลหิต
- พริกขี้หนูสด " ขับเหงื่อ
- ถั่วฝักยาว " ขับปัสสาวะ
- น้ำปลา " ชูรสอาหาร
- น้ำตาล " บำรุงหัวใจ

สรรพคุณ ขับน้ำเหลืองเสีย ขับเสมหะ ขับอาหารเสียสู่ทุกทวาร

หมายเหตุ รับประทานกับผัก หรือกับข้าวก็ได้

แกงไก่ (ไก่บ้าน)

อาหารไทยพุทธ-อิสลาม ปักษ์ใต้ (ฤดูฝน)

ส่วนประกอบ

เนื้อไก่พื้นบ้าน-เครื่องเทศ รวมเครื่องแกงพื้นเมือง ใช้เครื่องปรุง สัดส่วน และรสตามที่ต้องการ

- เทียนข้าวเปลือก สรรพคุณ ขับลมบำรุงชีพจรนอนสะดุ้ง บำรุงร่างกาย
- เนื้อลูกจันทร์เทศ " ขับลมในลำไส้ใหญ่ แก้ธาตุพิการ
- ลูกกระวาน " ขับเสมหะ ขับผายลม
- ดอกกานพลู " กระจายเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้ท้องอืด
- ลูกผักชี " แก้แน่น บำรุงธาตุ แก้สะอึก
- พริกไทยอ่อน (ใส่ทั้งช่อ) " กระจายลมในช่องท้อง
- พริกขี้หนูสด " ขับเหงื่อ
- พริกแดงใหญ่ " ขับลม
- ดอกดีปลี " บำรุงธาตุดิน ๒๐ ประการให้ปกติ
- ขมิ้นชัน " ขับลมในกระเพาะอาหาร
- ยอดมะกรูดอ่อน " กระจายลมในช่องท้อง
- ข่าเล็ก " ขับลมในลำไส้
- กระเทียมสด " ลดความดันโลหิต ขับลม
- เกลือ (แกง) " ขบเมือกมันในลำไส้
- หัวหอม ตะไคร้ " ขับลม ขับปัสสาวะให้ปกติ
- กะปิ " ชูรสอาหาร
- น้ำกะทิสด " บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น
- น้ำตาลปีบ " บำรุงหัวใจ

- น้ำปลา ช่วยชูรสอาหาร

สรรพคุณ

บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต เจริญไฟธาตุให้ย่อยอาหาร แก้โรคเสมหะในทรวงอกและช่องท้อง ไม่แสดงโรคใดๆ แก้โรคริดสีดวงในลำไส้ ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไม่ทำให้ท้องผูก ขับถ่ายปกติ

หมายเหตุ

ถ้าเป็นโรคเบื่ออาหาร รับประทานอาหารไม่รู้รส แทรกยอดกัญชาไทยพอควร จะอร่อยทำให้รับประทานอาหารได้มากและนอนหลับ (เคยพบเห็นหมอโบราณพื้นบ้านสมัยก่อน)

๓) ประเภทแกงจืด

แกงจืดดอกขจร แกงจืดดอกโสน แกงจืดเห็ด
แกงจืดผักฮ้วนหมู แกงจืดผักปรัง เป็นต้น

๔) ประเภทผัด

ผัดดอกขจร ผัดมะระขี้นก ผัดผักเฮือด เป็นต้น

๕) ประเภทแกงส้ม แกงคั่ว

แกงส้มผักกุ่ม	แกงส้มผักหนาม	แกงคั่วใบยอ	แกงส้มมะรุม
แกงส้มคูณ	แกงส้มผักเฮือด	แกงถั่ว	แกงเลียงผักหวาน
แกงเลียง	ผักฮ้วนหมู	แกงแค	แกงเลียงชะอม

อาหารพื้นบ้านกับสรรพคุณทางยา

จำแนกตามประเภทของเครื่องปรุง

๑. น้ำพริกมะขามสด (อาหารประจำภาคกลาง)

๑) มะขามสด	ช่วยระบาย แก้ท้องอืด บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ ละลายเสมหะ
๒) กระเทียม	ช่วยระบายไขมันในเลือด กระตุ้นการดูดซึมของวิตามินบี ๑ แก้ไอ ขับเสมหะ ฆ่าเชื้อในปากและลำคอ
๓) พริกขี้หนู	ขับลม บำรุงธาตุ
๔) ผัก แตงกวา	ช่วยบำรุงผิว ช่วยระบาย
๕) มะเขือเปาะ	กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ
๖) ถั่วฝักยาว	กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน

๗) กะหล่ำปลี กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ

๘) ผักกาดขาว กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุน้ำ

๒. ลาบปลาดุก (อาหารประจำภาคอีสาน)

๑) ข้าวสาร บำรุงร่างกาย แก้ตาฟาง แก้เหน็บชา

๒) พริกขี้หนู ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ขับลม

๓) ข่า ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง ท้องอืดเฟ้อ แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้บิด

๔) ใบมะกรูด แก้โรคลักปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ แก้ลมจุกเสียด

๕) หอม แก้หวัดคัดจมูก น้ำมูกไหล แก้โรคตา โรคไข้กำเดา

๖) สะระแหน่ ขับเหงื่อ แก้ปวดท้อง ขับลม แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ

๗) มะนาว แก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตาไรฟัน ฟอกโลหิต

๘) กะหล่ำปลี กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ

๙) ถั่วฝักยาว กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน

๑๐) โหระพา แก้ท้องขึ้น อืดเฟ้อ แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้ ขับเสมหะ

๓. แกงแคไก่ (อาหารประจำภาคเหนือ)

๑) ชะอม ช่วยลดความร้อนของร่างกาย

๒) ใบชะพลู แก้ธาตุพิการ

๓) ตำลึง ดับพิษร้อน

๔) บวบ ดับพิษร้อน

๕) มะเขือพวง แก้ไอ ขับเสมหะ

๖) มะเขือเปราะ กระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยบำรุงธาตุ

๗) หน่อไม้ ใช้ขับปัสสาวะแก้ไตพิการ ชักฟอกล้างโลหิต ระดูที่เสีย

๔. แกงเหลืองมะละกอ (อาหารประจำภาคใต้)

๑) ลูกมะละกอ ช่วยย่อยอาหาร ขับถ่ายอุจจาระ แก้ท้องผูก

๒) กุ้ง (สด) บำรุงร่างกาย

๓) ตะไคร้ ขับลม ขับปัสสาวะ

๔) ขมิ้นชัน ขับลมในกระเพาะอาหาร

๕) หัวหอม ขับลม แก้หวัดคัดจมูก

๖) พริกขี้หนู (สด) ขับเหงื่อ ชูรสอาหาร

๗) เกลือทะเล ขับเมือกมันในลำไส้
๘) เนื้อในมะขาม แก้เสมหะ ระบายอุจจาระธาตุ
๙) กะปิดี-น้ำปลา ช่วยชูรสอาหาร
๑๐) น้ำตาล ชูรส บำรุงหัวใจ

ตัวอย่างตำรับอาหารพื้นถิ่นของไทย
เทียบปริมาณแคลเซียมที่ได้รับ

ปริมาณอาหารที่ยกมาต่อไปนี้เป็นปริมาณสำหรับหนึ่งถ้วย จะเห็นได้ว่าผักไทยๆ เช่น ดอกแค กระถิน ดอกสะแล ผักกระเฉด ล้วนมีแคลเซียมสูง เครื่องปรุงประจำบ้านอย่างกะปิ กุ้งแห้งก็อุดมด้วยแคลเซียม จะเห็นว่าอาหารการกินแบบไทยๆ จะทำให้ได้แคลเซียมเป็นเป็นปริมาณพอควร

กะปิพล่า

เครื่องปรุง	กะปิ	๕๐	กรัม
	กระเทียมซอยบางๆ	๒	ช้อนโต๊ะ
	กุ้งแห้ง	๒๕	กรัม
	น้ำส้มซ่า	๒	ช้อนโต๊ะ
	เนื้อและผิวส้มซ่าหั่นเล็กๆ	๑	ช้อนโต๊ะ
	น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลปีบ	๓	ช้อนโต๊ะ
	พริกไทยอ่อน	๒	ช้อนโต๊ะ
	พริกขี้หนูแห้ง	๑๕	เม็ด

วิธีทำ

๑. ห่อกะปิด้วยใบตอง เผาไฟพอหอม
๒. ผ่ากุ้งแห้ง ๒ ซีก แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
๓. ผสมน้ำส้มซ่า น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลรวมกัน
๔. ผสมกะปิ กระเทียม กุ้งแห้ง และน้ำปรุงรสข้อ ๓ คนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่ส้มซ่า พริกไทยอ่อน และพริกขี้หนูบุบ ชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักสดได้แก่ มะเขือ ถั่วฝักยาว ถั่วพู แตงกวา กระถิน หรือ ผักต้ม ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง หน่อไม้รวก ดอกแค ยอดฟักทอง ถั่วฝักยาว และปลาเนื้อๆ ทอดกรอบ

แคลเซียม

จากกะปิ	๕๐	กรัม	เท่ากับ	๗๗๗	มิลลิกรัม
จากกุ้งแห้ง	๒๕	กรัม	เท่ากับ	๑๔๗	มิลลิกรัม
จากผักจิ้ม ยอดกระถิน	๑๐๐	กรัม	เท่ากับ	๑๓๗	มิลลิกรัม
ดอกแค	๑๐๐	กรัม	เท่ากับ	๓๙๕	มิลลิกรัม

รวมแคลเซียมอย่างน้อย ๘๒๔ มิลลิกรัม รวมกับที่จะได้จากผักแกล้มอีก

กะปิคั่ว

เครื่องปรุง

พริกแห้ง	๓	เม็ดเล็ก
กะปิ	๕๐	กรัม
ปลาป่น	๑/๒	ถ้วย
เนื้อหมูสับ	๒	ถ้วย
ตะไคร้	๒	ช้อนโต๊ะ
หอมหั่น	๑/๔	ถ้วย
กระชาย	๒	ช้อนโต๊ะพูน
มะพร้าว	๔๐๐	กรัม
พริกเขียวแดง	๔	เม็ด
น้ำตาลปี๊บ	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วย คั้นให้ได้ ๒ ๑/๒ ถ้วย ช้อนหัวไว้ ๑ ถ้วย

๒. โขลกน้ำพริก พริกแห้ง ตะไคร้ หอม กระชาย กะปิ ให้ละเอียด ใส่ปลาย่าง โขลกให้เข้ากัน

๓. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ผัดน้ำพริกให้หอม ใส่หมูสับลงผัดกับน้ำพริก ใส่หางกะทิเคี่ยวให้ข้น ปรุงรส

๔. กินกับผักสด แตงกวา กะหล่ำปลี ขมิ้นขาว กระชาย และปลาทอดกรอบ กุ้งทอดกรอบ

แคลเซียม

จากกะปิ	๕๐	กรัม	เท่ากับ	๗๗๗	มิลลิกรัม
จากปลาทอดกรอบ					
และกุ้งแห้งทอดกรอบที่กินแกล้ม	๑๐๐	กรัม	เท่ากับ	๕๙๑	มิลลิกรัม
รวมแคลเซียมอย่างน้อย				***๗๗๗***	***มิลลิกรัม***

แกงดอกสะแล

เครื่องปรุง

ดอกสะแล	๑๐๐	กรัม
ปลาช่อนปั่นแกะเอาแต่เนื้อ	๖๐	กรัม
ชะอมเด็ดสั้นๆ	๑/๒	ถ้วย
น้ำ	๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนชา

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้งแกะเมล็ดแช่น้ำ	๓	เม็ด
ตะไคร้หั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	๑	ช้อนชา
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
กะปิดี (ปลาร้าปลากระดี่)	๑	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	๑	ช้อนโต๊ะ

โขลกเครื่องทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ล้างดอกสะแล เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ผัดน้ำพริกกับน้ำมันให้หอม

๒. ใส่น้ำลงในหม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริก ใส่ปลาต้มเคี่ยวพอเดือด

๓. ใส่ดอกสะแล ใส่ชะอม ปรุงรสด้วยเกลือ

แคลเซียม

จากดอกสะแล	๑๐๐	กรัม	เท่ากับ	๓๔๙	มิลลิกรัม
จากชะอม	๑/๒	ถ้วย	เท่ากับ	๒๙	มิลลิกรัม
จากกะปิ	๑๕	กรัม	เท่ากับ	๒๓๓	มิลลิกรัม
	รวมแคลเซียม			๖๐๑	***มิลลิกรัม***

แกงส้มตูนกับปลาสวาย

เครื่องปรุง

ปลาสวาย	๕๐๐	กรัม
ตูน (คูน) ๖ ก้าน	๓๐๐	กรัม
ผักชีหั่นหยาบ	๒	ต้น
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๓	ถ้วย
น้ำมะกรูด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกสดหรือพริกหนุ่ม	๕	เม็ด
หอมแดงซอย	๕	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	๓	ช้อนโต๊ะ
ขมิ้นหั่นละเอียด	๑	ช้อนชา
เกลือป่น	๑	ช้อนโต๊ะ

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกคูนออกให้หมด ล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนยาว ๑ นิ้ว

๒. ล้างปลาให้สะอาด ควักไส้ทิ้ง ซับน้ำให้แห้ง หั่นชิ้นใหญ่

๓. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกง ใส่คูนโดยบีบคูนก่อนใส่ลงหม้อ ตั้งไฟต่อพอเดือด และคูนนุ่ม

๔. ใส่ปลา น้ำมะนาว น้ำมะกรูด คนพอทั่ว ชิมรส ถ้าอ่อนเค็มเติมน้ำปลา โรยด้วยผักชี

แคลเซียม

จากคูน	๓๐๐	กรัม	เท่ากับ	๓๔๕	มิลลิกรัม
จากปลาสวาย	๕๐๐	กรัม	เท่ากับ	๑๕๐	มิลลิกรัม
จากกะปิ	๖	กรัม	เท่ากับ	๙๔	มิลลิกรัม
	รวมแคลเซียม			***๕๘๙***	***มิลลิกรัม***

ยำดอกกระถิน

เครื่องปรุง

ยอดกระถินเด็ดสั้นๆ	๒๐๐	กรัม
หมูบด	๑/๒	ถ้วย
กุ้งแห้งทอด	๒๕	กรัม
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๑	ช้อนชา
หอมเจียว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำยำ	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำยำ

พริกแห้งหั่นคั่ว	๓	เม็ด
หอมซอยคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอยคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา

โขลกทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ผสมเครื่องโดยโขลก น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาวเข้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน
๒. ใส่หมูลงในกระทะตั้งไฟกลางรวนหมู ใส่น้ำรวนจนหมูสุก ตักขึ้นปล่อยให้เย็น
๓. ผสมหมูรวนกับน้ำยำเข้าด้วยกันกับเกลือ ใส่กระถิน ใส่กุ้งแห้งครึ่งหนึ่งเคล้าพอทั่ว
๔. ตักใส่จานโรยด้วยหอมเจียว กุ้งแห้งทอด

แคลเซียม

จากยอดกระถิน	๒๐๐	กรัม	เท่ากับ	๒๗๔	มิลลิกรัม
จากกุ้งแห้ง	๒๕	กรัม	เท่ากับ	๑๔๗	มิลลิกรัม
	รวมแคลเซียม			***๔๒๑***	***มิลลิกรัม***

ยำผักกระเฉด

เครื่องปรุง

ผักกระเฉดหั่นสั้นๆ	๑๐๐	กรัม	
กุ้งแกะเปลือกหั่นบางๆ	๒	ช้อนโต๊ะ	
หมูต้มสุกหั่นบางๆ	๑/๔	ถ้วย	
กะทิ	๒	ช้อนโต๊ะ	
ถั่วลิสงคั่วพอแตก	๒	ช้อนโต๊ะ	
กระเทียมเจียว	๑	ช้อนโต๊ะ	
หอมเจียว	๑	ช้อนโต๊ะ	

เครื่องปรุงน้ำยำ

พริกแห้งหั่นบางๆคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ	โขลกละเอียด
กระเทียมซอยคั่วโขลกละเอียด	๑	ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลปี๊บ	๓	ช้อนโต๊ะ	
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ	
น้ำปลา	๓	ช้อนโต๊ะ	

ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำลงในหม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ผักกระเฉดลวก ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันที สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ

๒. ใส่กะทิลงในหม้อเล็กๆ ตั้งไฟพอเดือดยกลง

๓. ใส่ผักกะเฉดในชามผสม ใส่หมู กุ้ง กะทิ ใส่กระเทียมเจียว ใส่น้ำย่ำเคล้าเบาๆ ใส่ถั่วลิสงเคล้าพอทั่ว ตักใส่จานโรยด้วยหอมเจียว

แคลเซียม

จากผักกระเฉด	๑๐๐	กรัม	เท่ากับ	๓๖๗	มิลลิกรัม
จากถั่วลิสงอีกเล็กน้อย					
รวมแคลเซียมอย่างน้อย				***๓๖๗***	***มิลลิกรัม***

แกงหน่อไม้ย่านาง

เครื่องปรุง

หน่อไม้รวกเผา	๕	หน่อ
ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ	๑/๒	ถ้วย
ข้าวโพดข้าวเหนียว ฝานเอาแต่เมล็ด	๑/๒	ถ้วย
เห็ดฟางผ่าครึ่ง	๑/๒	ถ้วย
ชะอมเด็ดท่อนสั้น	๑/๒	ถ้วย
แมงลักเด็ดเป็นใบ	๑/๒	ถ้วย
พริกขี้หนูบุบ	๑๐	เม็ด
ใบย่านาง	๒๐	ใบ
ตะไคร้ทุบทั่นท่อน	๒	ต้น
กระชายทุบ	๑/๔	ถ้วย
ข้าวเบือ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๓-๔	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกหน่อไม้ ตัดส่วนแก่ทิ้ง ใช้ส้อมขูดเป็นเส้นยาวตัดเป็นท่อนยาว ๒ นิ้ว ต้มน้ำทิ้ง ๒-๓ ครั้ง ให้หายขื่น

๒. โขลกข้าวเบือให้ละเอียด

๓. โขลกใบย่านาง ใส่น้ำคั้นให้น้ำใบย่านางออก กรองใส่หม้อน้ำขึ้นตั้งไฟ ใส่หน่อไม้ พอเดือดใส่กระชาย พริกขี้หนู ตะไคร้ ข้าวเบือ น้ำปลาร้า น้ำปลา ต้มสักครู่ ใส่ฟักทอง เห็ดฟาง ข้าวโพด ทุกอย่างสุกทั่วกันดี ใส่ชะอม ใบแมงลัก ปิดไฟ

หมายเหตุ *ข้าวเบือคือข้าวเหนียวแช่น้ำประมาณ ๒๐ นาทีขึ้นไป*

แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง

เครื่องปรุง

ผักหวาน	๓๐๐	กรัม
ไข่มดแดง	๑๕๐	กรัม
หอมแดงทุบ	๓	หัว
น้ำปลา	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๒ ๑/๒	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกขี้หนูแห้ง หรือพริกขี้หนูแดง	๓-๔	เม็ด
หอมแดงซอย	๓	หัว

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ล้างผักหวานเด็ดเอาแต่ใบและยอดอ่อน ล้างให้สะอาด ใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๒. ล้างไข่มดแดงให้สะอาด ใส่กระชอนไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๓. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกง สักครู่ใส่ผักหวาน ไข่มดแดง น้ำปลาร้า น้ำปลา ชิมรส ปิดไฟ

อ่อมปลาดุก

เครื่องปรุง

ปลาดุกอุยน้ำหนัก ๓๐๐ กรัม	๑	ตัว
มะเขือเปราะ	๕	ลูก
ใบชะพลู	๑๐	ใบ
มะเขือพวง	๑/๒	ถ้วย
ต้นหอม	๒	ต้น
ผักชีลาว	๓	ต้น
แมงลักเด็ดเป็นใบ	๑/๒	ถ้วย
ข้าวเบือ	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	๑๕	เม็ด

หอมแดง	๔	หัว
ตะไคร้ทุบหั่นท่อนสั้น	๑	ต้น
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า	๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ขูดเมือกปลาดุกออก ผ่าท้องควักไส้ออก ล้างให้สะอาดหั่นให้เป็นชิ้น
๒. ใส่น้ำ ๒ ถ้วย ลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาลงต้ม เติมน้ำปลาร้า
๓. โขลกหอมแดง พริกขี้หนู ข้าวเบือให้ละเอียด ตักใส่ในหม้อต้มปลา ปรุงรสด้วยน้ำปลา
๔. เมื่อปลาสุก ใส่มะเขือเปราะผ่าซีก ตะไคร้ มะเขือพวง ใบชะพลู ใบแมงลัก ต้นหอมหั่นท่อนสั้น ผักสุก ปิดไฟ ยกลง รับประทานกับผักชีลาว

ยำสะนัด (ยำผักสุก)

เครื่องปรุง

หมูสับ	๑๐๐	กรัม
ปลาร้าสับละเอียด	๑	ช้อนโต๊ะ
ผักบุ้งต้มหั่นยาว ๑ ซ.ม.	๑	ถ้วย
หัวปลีต้มสุก	๑	หัว
ถั่วฝักยาวต้มหั่นท่อนสั้น	๑/๒	ถ้วย
ถั่วงอกลวก	๑	ถ้วย
มะระต้มสุกผ่าครึ่งหั่นบาง	๑/๒	ถ้วย
มะเขือพวงต้มสุก	๑/๒	ถ้วย
งาคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑	ถ้วย
น้ำมัน	๑/๔	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกสดเผา	๕	เม็ด
หอมแดงเผา	๕	หัว
กระเทียมเผา	๓	หัว

เกลือป่น	๑	ช้อนโต๊ะ

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ปลาร้าสับ ต้มให้เดือด กรองเอาแต่น้ำตั้งไฟต่อ พอเดือดอีกครั้งใส่หมู ต้มให้หมูสุก ตักออก

๒. โขลกหมูกับเครื่องแกงให้เข้ากัน ตักออกใส่อ่าง ใส่ผักทั้งหมดลงไป ใส่ปลาร้าคนให้ทั่ว

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียม เจียวให้หอม ใส่ผักที่ผสมไว้ ผัดให้ร้อนทั่ว ชิมรส ถ้าอ่อนเค็มเติมน้ำปลา

๔. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยด้วยงาคั่ว รับประทานกับแคบหมู

ต้มยำหัวปลี

เครื่องปรุง

หัวปลี	๒	หัว
ผักไผ่	๓	กิ่ง
ผักชีฝรั่ง	๑	ต้น
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งเผา	๒	เม็ด
กระเทียมเผา	๒	หัว
หอมแดงเผา	๕	หัว
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
น้ำ	๑ ๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกหอม กระเทียม แล้วนำไปโขลกรวมกับพริกเผา เกลือป่นให้ละเอียด

๒. ทุบหัวปลี ลอกส่วนที่แก่ออก ต้มในน้ำเดือด พอสุก เอาออกจากหม้อ เลือกส่วนที่อ่อน หั่นหรือฉีกยาวๆ

๓. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลก พอเดือดใส่หัวปลี

๔. ล้างผักไผ่ ผักชีฝรั่ง แล้วหั่นหยาบๆ ใส่ลงในหม้อแกง

๕. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พอเดือดอีกครั้งยกลง

ต้มยำปลาช่อน

เครื่องปรุง

ปลาช่อนน้ำหนัก ๓๐๐ กรัม	๑	ตัว
พริกแห้งเผา	๓	เม็ด
หอมแดงเผา	๓	หัว
กระเทียมเผา	๑	หัว
เกลือป่น	๒	ช้อนชา
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	๒	ใบ
ตะไคร้หั่นเฉียงหนา ๑/๒ นิ้ว	๑	ต้น
ต้นหอมหั่นหยาบ	๑	ต้น
ผักไผ่หั่นหยาบ	๒	กิ่ง
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	๑	ต้น
พริกขี้หนูแห้งทอด	๕-๖	เม็ด
น้ำ	๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. โขลกพริกเผา หอมเผา กระเทียมเผา และเกลือป่น ให้ละเอียดเข้ากัน

๒. ขอดเกล็ดปลาช่อน ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด หั่นปลาเป็นแว่นหนา ๑/๒ นิ้ว

๓. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่พริกที่โขลก ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดอีกครั้งใส่ปลา ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว

๔. ใส่ต้นหอม ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง คนพอทั่วยกลง ตักใส่ชาม โรยหน้าด้วยพริกขี้หนูทอด

ดร.พรทิพา พิชา*

"อาหารเป็นตัวกำหนดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง อาหารไขมันทำให้ผู้บริโภคมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งรังไข่ ในขณะที่อาหารพวกผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งหลายชนิด เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารต้านโรคหลอดเลือดหัวใจและอาหารต้านโรคมะเร็งเป็นอาหารกลุ่มเดียวกัน"

ผักพื้นบ้าน...อาหารต้านโรคมะเร็ง

มะเร็ง...ความทุกข์ของมนุษยชาติ

ตลอดเวลา ๒๕ ปี ที่ได้เข้ามาศึกษา วิจัย สังเกตการและติดตามข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้ป่วยมะเร็ง ณ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบว่านอกจากอุบัติเหตุและโรคหัวใจแล้วยังไม่มีโรคร้ายใดจะคร่าชีวิตคนไทยได้มากกว่าโรคมะเร็ง หากอ้างถึงสถิติโดยกระบวนการทางสถิติจากทะเบียนมะเร็งจะเห็นตัวเลขที่น่าตกใจ เนื่องจากมีคนไทยจากโรคมะเร็งโดยเฉลี่ยถึงประมาณวันละ ๑๖๐ คน บนความทุกข์ทรมานทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้ป่วย ยังปรากฏความทุกข์และความเครียดของบุคคลในครอบครัว อันขยายผลมาจากปัญหาอุปสรรคทางเศรษฐานะที่ไม่สมดุลกับค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาที่ต้องต่อเนื่อง

โรคมะเร็งจึงเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่มีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และ สังคมโดยแท้ แม้ว่าโรคมะเร็งบางชนิดจะรักษาหายได้ ไม่ทุกข์ทรมาน แต่จะมีใครปฏิเสธได้ว่าถึงวันนี้เมื่อมองภาพรวมของสังคมไทยและกระบวนการทางสาธารณสุข เรายังไม่สามารถหาทางควบคุมให้มีอุบัติการของโรคอัตราตาย และปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาดูแลผู้ป่วยให้น้อยลงได้

มะเร็ง...เป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกของประเทศกำลังพัฒนาและพัฒนาแล้ว แต่ละปีจะมีประชากรโลกเป็นมะเร็งถึง ๙ ล้านคนและเสียชีวิตไปประมาณ ๖ ล้านคน องค์การอนามัยโลกประเมินสถานการณ์ว่า การที่มีผู้สูบบุหรี่มากขึ้นและการที่มีผู้สูงอายุมากขึ้นอาจทำให้ในอนาคตอีกยี่สิบกว่าปีข้างหน้าจะมีผู้ที่เป็นมะเร็งรายใหม่เกิดขึ้นถึง ๓๐๐ ล้านคน และจะเสียชีวิตถึง ๒๐๐ ล้านคน โรคมะเร็งที่พบมาก ๖ อันดับแรกของโลก ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ และมะเร็งปากมดลูก ในขณะที่มะเร็ง ๖ อันดับแรกของไทย ได้แก่ มะเร็งตับแข็ง มะเร็งปอด มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งช่องปาก ความแตก

* *กลุ่มงานวิจัยและค้นคว้า สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข*

ต่างของชนิดของมะเร็งมีสาเหตุจากการที่ประชาชนในแต่ละภูมิภาค แต่ละประเทศมีพฤติกรรมการกิน การสูบบุหรี่ การดื่ม สิ่งแวดล้อม ลักษณะถ่ายทอดทางพันธุกรรม และวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นตัวกำหนดอุบัติการของโรคที่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามมนุษย์ได้พยายามศึกษา ค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาหาช่องทางเอาชนะโรคมะเร็ง ผลการวิจัยพบว่ามะเร็ง ๑ ใน ๓ ชนิดสามารถป้องกันได้ มะเร็ง ๑ ใน ๓ ชนิดหากตรวจพบในระยะเริ่มแรกก็สามารถรักษาให้หายได้ และแม้ว่าจะรักษาไม่หายก็มีวิธีดูแลผู้ป่วยอย่างประคับประคองให้มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพได้ จากผลการวิจัยที่พบว่า ๑ ใน ๓ ของมะเร็งชนิดต่างๆสามารถป้องกันได้ ทำให้มนุษย์มีความหวัง มีความกระตือรือร้นในการรักษาสุขภาพด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อมิให้ร่างกายพ่ายแพ้ต่อกระบวนการเกิดโรคอันซับซ้อนของโรคมะเร็งความทุกข์ของมนุษยชาติ

รู้ป้องกัน รู้หลีกเลี่ยง ไม่ต้องเสี่ยงกับมะเร็ง

บุหรี่ เป็นสาเหตุของการตายของผู้ป่วยมะเร็งถึงประมาณ ๓๐% ของการตายจากโรคมะเร็งทั้งหมด การโฆษณาสินค้าบุหรี่ต่างประเทศอย่างเร้าใจ ทำให้ประชากรในประเทศที่กำลังพัฒนามีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากขึ้น ส่งผลให้สถิติการตายจากโรคมะเร็งมากขึ้นด้วยบุหรี่ไม่เพียงแต่ก่อโรคมะเร็งปอดยังทำให้ผู้สูบมีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งช่องปาก มะเร็งกล่องเสียง ตับอ่อน ไต หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ และมะเร็งปากมดลูก นอกจากนั้นบุหรี่ยังเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคปอดเรื้อรัง การไม่สูบบุหรี่จึงเป็นการป้องกันที่ได้ผลครอบคลุมมะเร็งหลายชนิด

อาหาร อาหารเป็นตัวกำหนดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง อาหารไขมันทำให้ผู้บริโภคมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งรังไข่ ในขณะที่อาหารพวกผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งหลายชนิด เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารต้านโรคหลอดเลือดหัวใจและอาหารต้านโรคมะเร็งเป็นอาหารกลุ่มเดียวกัน

สารเคมี ที่ได้รับจากการประกอบอาชีพในโรงงาน สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษหากเลี่ยงไม่ได้ มีความเสี่ยงต่อมะเร็งหลายชนิด ได้แก่ ยาฆ่าแมลงมีสารหนู (อาร์เซนิก) ก่อมะเร็งผิวหนัง โครเมียมก่อมะเร็งปอด สารไวนิลคลอไรด์ก่อมะเร็งตับ สารใยแก้ว (แอสเบสตอส) ก่อมะเร็งปอด สีย้อมผ้าก่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ โรงงานทำยางรถยนต์มีสารเบนซีนก่อมะเร็งเม็ดเลือด

แอลกอฮอล์ การดื่มสุราปริมาณมากเป็นอาจิณเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้แน่นอน ชนิดของมะเร็งได้แก่ มะเร็งในช่องปาก หลอดอาหาร และโพรงหลังจมูก การดื่มสุราเสริมกับการสูบบุหรี่ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์ตับเสื่อมกลายเป็นตับแข็งและกลายเป็นมะเร็งในที่สุด เต้านมและปอดเป็นอวัยวะที่ไม่น่าเกี่ยวข้องกับพิษจากสุราแต่ก็พบว่ามีความเสี่ยง

ในการเกิดมะเร็งได้ การดื่มสุราเป็นปัจจัยเสี่ยงจากภายนอกสามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้ามีสติปัญญาและจิตใจเข้มแข็ง

จุลินทรีย์ การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับ การติดเชื้อไวรัสปาปิโลมาเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งปากมดลูก การป้องกันคือ การฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่คู่สมรสจะลดปัญหาการติดเชื้อ และลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ๒ ชนิดนี้ได้

รังสี แสงจากดวงอาทิตย์มีรังสียูวีก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง รังสีที่ใช้ในทางการแพทย์เพื่อการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรค หากได้รับมากหรือมีการรั่วไหลอาจก่อให้เกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งต่อมไธรอยด์ ผู้ที่มีผิวขาวจะมีความเสี่ยงจากมะเร็งผิวหนังมากกว่าผิวสีเข้ม การหลีกเลี่ยงและการป้องกันคือ ไม่โดนแสงแดด ทาครีมป้องกันแสงแดด ใส่หมวก ใส่แว่นตากันแดด และสวมเสื้อผ้ามิดชิด

พบแพทย์ การไปพบแพทย์เมื่อไม่มีอาการเพื่อตรวจหาโรคมะเร็งในระยะเริ่มแรกก็เป็นวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากโรคมะเร็ง เพราะหากตรวจพบก็มักจะเป็นมะเร็งระยะเริ่มแรก ซึ่งรักษาได้ไม่ทุกข์ทรมาน มักไม่เสียชีวิต

สมุนไพร : พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศ เห็ด ชา

องค์การอนามัยโลกและสถาบันทางวิทยาศาสตร์สุขภาพทั่วไปสรุปว่า ๖๐% ของความเสี่ยงของโรคมะเร็งเกิดจาก "อาหาร" หากได้ศึกษาหาความรู้ตรงนี้สักนิด ปรับพฤติกรรมการบริโภคสักหน่อย โรคร้ายภัยมะเร็งคงจะห่างไกลเราได้

อาหารประเภทใดมีสารต้านมะเร็ง

อาหารจากพืช ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศ เห็ด ชา เป็นแหล่งให้สารอาหารต้านมะเร็งที่สำคัญ สารเหล่านั้นคือ

ใยอาหาร มีบทบาทสำคัญในการจับกับสารก่อมะเร็งตกค้างในร่างกาย ทำให้ความเป็นพิษมีความเจือจางลงและพาออกจากร่างกายได้ เมื่อร่างกายไม่ต้องสัมผัสกับสารก่อมะเร็งเป็นเวลานาน ย่อมลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิดไปโดยปริยาย

วิตามิน A C E และเบตาแคโรทีน หน้าที่ต้านมะเร็งที่สำคัญ เป็นสารแอนตี้ออกซิแดนท์จับกับตัวก่อโรคคืออนุมูลอิสระที่ก่อเหตุทำลายเซลล์ เหนี่ยวนำให้เกิดโรคภัยต่างๆ รวมทั้งมะเร็ง การศึกษาทางระบาดวิทยาที่มีการตรวจปริมาณวิตามินเหล่านี้และเบต้าแคโรทีนในเลือด พบว่าปริมาณ

วิตามินสูงต่ำสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งน้อยมาก ตามลำดับ

แร่ธาตุสำคัญ ลดความเสี่ยงมะเร็ง ได้แก่ เซเลเนียมลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งปอด กระเพาะอาหาร ตับ ไธรอยด์

สารสำคัญต้านมะเร็งอื่นในพืช ได้แก่ สารกลุ่มอัลเลี่ยมในหอม กระเทียม ลดความเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหาร สารไอโซฟลาโวนกับมะเร็งเต้านม สารโพลีฟีนอลกับมะเร็งปอด และมะเร็งทลอดอาหาร สารกลูโคซิโนเลทและอินโดล ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก ไธรอยด์ เต้านม และมะเร็งอื่นๆ หลายชนิด เฟลโวนอย์ยับยั้งการเจริญของเซลล์ลิวคีเมียในหลอดทดลองได้ แต่ผลต่อการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งยังไม่ชัดเจน สารเบต้า-กลูแคน มีคุณสมบัติเพิ่มภูมิต้านทานโรคและเชื่อว่าต้านมะเร็งได้

อาหารจากพืชลดความเสี่ยงมะเร็งชนิดต่างๆ ได้แก่

ผัก ผลไม้ มีใยอาหารมาก วิตามินหลายชนิด แร่ธาตุ และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ เช่น แคโรทีนอยด์ ลดความเสี่ยงมะเร็งในช่องปาก กล่องเสียง หลอดอาหาร ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก ตับอ่อน เต้านม กระเพาะปัสสาวะ อาจลดความเสี่ยงมะเร็งปากมดลูก รังไข่ โพรงมดลูก ไธรอยด์ ตับ ต่อมลูกหมากไตได้ด้วย ดูเหมือนว่าหากท่านบริโภคผัก ผลไม้ให้ถูกวิธีโดยรักษาคุณค่าอาหารต้านมะเร็งไว้ให้ได้ ท่านก็จะได้รับความคุ้มครองจากธรรมชาติหรือได้เห็นมหัศจรรย์แห่งผัก ๑๐๘ ตามที่โครงการหนูรักผักสีเขียวของมูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย และสถาบันวิจัยโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยมหิดลได้รณรงค์เผยแพร่เป็นหนังสือ

เมล็ดธัญพืช ได้แก่ เมล็ดข้าวสาลี ข้าว ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวไรย์ ประกอบด้วยแป้ง ๗๐% ใยอาหาร โปรตีน วิตามิน B E ธาตุเหล็ก และสารอาหารอื่นที่สำคัญทางชีวภาพ ธัญพืชที่ไม่ขัดสีลดความเสี่ยงของมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่ได้ น่าจะเป็นคำตอบว่า ทำไมบรรพบุรุษยุคก่อนที่มีเทคนิคการขัดสีข้าวให้ขาวจึงมีอุบัติการโรคมะเร็งน้อย

เครื่องเทศ คนไทยใช้เครื่องเทศหลายชนิดปรุงแต่งอาหาร เครื่องเทศมีสารสำคัญ คือ แคโรทีนอยด์ วิตามิน C และสารสำคัญต้านมะเร็งหลายชนิด กระเทียม อาจลดความเสี่ยงของมะเร็งกระเพาะอาหาร โดยฆ่าจุลินทรีย์ที่คิดว่าสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร (H. pyroli) และเพิ่มการทำงานของเอนไซม์ที่ลดความเป็นพิษของสารพิษได้ ขมิ้น มีสารเคอคิวมินเป็นสารสำคัญต้านมะเร็ง พบว่าต้านการกลายพันธุ์ ต้านการเกิดมะเร็งและต้านการทำลาย DNA ได้ แต่ยังไม่มีรายงานว่าต้านมะเร็งอวัยวะใด ขิง พบว่าน้ำมันขิงมีคุณสมบัติต้านมะเร็ง ลดการจับทำลาย DNA ของสารก่อมะเร็ง พริกไทย ใช้ทั้งในรูปเขียว ดำ และขาว ในการปรุงแต่งอาหาร การวิจัยพบว่าต้านมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้ การวิจัยโดยรวมในคนที่ยังไม่ชัดเจน พริก มีสารสำคัญคือ แคปไซซิน

เป็นเครื่องเทศที่ต้องระมัดระวังการใช้ เพราะการวิจัยมีทั้งก่อมะเร็งและต้านมะเร็ง การใช้ปริมาณพอเหมาะไม่เผ็ดเกิน น่าจะเป็นข้อชี้แนะได้

เห็ด ไม่ใช่พืชแต่เป็นรา มนุษย์บริโภคเป็นอาหารคล้ายผักและใช้เป็นยามานานนับเป็นพันปี โดยเฉพาะประเทศทางจีน ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน เห็ดที่บริโภคเป็นอาหารเช่น เห็ดหอม มีสารเลนติแนนที่เชื่อว่าเป็นสารต้านมะเร็งและเห็ดหลินจือที่บริโภคเป็นยา อยู่ในคัมภีร์แพทย์จีนใช้เป็นยาอายุ-วัฒนะ มีสารสำคัญ เบต้า-กลูแคน ซึ่งมีคุณสมบัติต้านมะเร็ง เห็ดหลินจือจัดเป็นสมุนไพรส่งออกที่สำคัญในกลุ่มหลักของจีนคือ โสมเขากวางอ่อนหญ้าอายุวัฒนะ ปัจจุบันทั้งเห็ดหอมและเห็ดหลินจือเพาะพันธุ์ได้ในประเทศไทย

ชา กาแฟ มีสารสำคัญเฟลโวนอยและฟีนอลที่คิดว่าเป็นสารสำคัญต้านมะเร็ง ชาเขียวอาจลดความเสี่ยงมะเร็งกระเพาะ แต่กาแฟเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่ทวารหนัก ข้อปฏิบัติที่แนะนำในการดื่มชา กาแฟ คือไม่ดื่มร้อนจัดจนทำลายเซลล์เยื่อบุในช่องปากและหลอดอาหารและเหนี่ยวนำให้เกิดมะเร็งมากขึ้น หากไม่แน่ใจเครื่องดื่มชา กาแฟ ลองดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรแบบไทย คือ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำใบเตย น้ำดอกคำฝอย น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำบัวบก น้ำปั่นผักผลไม้ทุกชนิด เช่น มะเขือเทศ สับปะรด แตงโม แตงแคนตาลูป และอื่นๆ อีกมาก ย่อมปลอดภัยห่างไกลมะเร็งแน่นอน

ข้อควรระวัง ธรรมชาติมิได้สร้างแต่อาหารที่มีประโยชน์แก่มนุษย์เสมอไป พืช ผัก ผลไม้ สมุนไพรบางชนิดที่เป็นพิษก็มีไม่น้อย พืชที่มีสารผลึกแคลเซียมออกซาเลททำให้เกิดอาการระคายเคืองถ้าบริโภคมากอาจเกิดก้อนนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้ พืชกลุ่มนี้ได้แก่ บอน เผือก และผักบางชนิดจะทำลายสารผลึกได้โดยการต้ม พืชบางชนิดมีพิษต่อผนังกระเพาะอาหารลำไส้ ระบบประสาทส่วนกลาง หัวใจ และระบบทางเดินโลหิต ตับ และก่อมะเร็งได้ การถ่ายทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษในการบริโภคหรือไม่บริโภคผัก ผลไม้ และสมุนไพร จึงเป็นองค์ความรู้ที่ควรแสวงหา

ผักพื้นบ้านต้านโรคมะเร็ง

เมื่อ 'ผัก' ได้รับการยกย่องและรับรองในความมหัศจรรย์ว่าเป็นปัจจัยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง จึงไม่น่าจะผิดกติกาแต่อย่างไร หากเราจะเชิดชู 'ผักพื้นบ้าน' ว่าเป็นอาหารต้านมะเร็ง ด้วยคุณสมบัติที่ต้องตามตำราอาหารต้านมะเร็งทุกประการคือ

๑) มีใยอาหาร เช่น ขนุนอ่อน ผักบุ้ง พริกขี้หนู พลูคาว ข้าวกล้อง

๒) มีวิตามิน A C E เช่น ลูกเหลียง ดอกโสน ใบย่านาง มะละกอ มะรุม

๓) มีเบต้าแคโรทีน เช่น ยอดสะเดา มะม่วง ฟักทอง ผักแต้ว มะเขือเทศ

๔) มีแร่ธาตุเซเลเนียม แคลเซียม เช่น กระเทียม มะเขือพวง ผักหวานป่า

๕) มีสารชีวภาพต้านมะเร็ง เช่น มะนาว หอมแดง ถั่วเหลือง ชะอม กระเพรา โหระพา

๖) มีไขมันน้อยหรือไม่มีเลย ได้แก่ ผักพื้นบ้านทุกชนิด

การสำรวจผักพื้นบ้านของไทยทุกภาคพบว่ามีจำนวนมากถึงสองร้อยกว่าชนิด คนไทยรู้จักกินหัว กินราก กินฝัก กินใบ และไม่เว้นแม้แต่ยอดอ่อน ถ้าจะยกเมนูอาหารแต่ละภาคที่ประกอบด้วยผักพื้นบ้านต้านมะเร็งทั้งหมด คงจะเขียนเป็นตำราหนาเป็นนิ้วได้ จึงขอยกตัวอย่างอาหารแต่ละภาคพร้อมสรรพคุณพอสังเขป ไล่ลำดับจากภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคใต้ ดังนี้

ภาค	รายการอาหาร	ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่ใช้	สารอาหารต้านมะเร็ง
ภาคเหนือ	แกงแคไก่ น้ำพริกอ่อง	ชะอม ตำลึง มะเขือเปราะ กระเทียม มะเขือพวง ใบชะพลู ผักเผ็ด มะเขือเทศ มะระขี้นก พริก ผักขี้หูด ใบบัวบก	ใยอาหาร วิตามิน A C E เบต้าแคโรทีน เซเลเนียม แคลเซียม สารชีวภาพต้านมะเร็ง
ภาคตะวันออก เฉียงเหนือ	ส้มตำ แกงหน่อไม้ ใบย่านาง	มะละกอ มะนาว มะเขือเทศ พริก กระเทียม ผักบุ้ง กะหล่ำปลี หน่อไม้ ใบย่านาง ชะอม ตะไคร้ แมงลัก ฟักทอง กระชาย	ใยอาหาร วิตามิน A C E เบต้าแคโรทีน เซเลเนียม แคลเซียม สารชีวภาพต้านมะเร็ง
ภาคกลาง	ยำถั่วพู น้ำพริกลงเรือ	ถั่วพู หอม กระเทียม มะนาว พริก มะดัน มะอึก มะเขือเปราะ ถั่วพู ยอดกระถิน กะหล่ำปลี ขมิ้นขาว ดอกแค ดอกโสน	ใยอาหาร วิตามิน A C E เบต้าแคโรทีน เซเลเนียม แคลเซียม สารชีวภาพต้านมะเร็ง
ภาคตะวันออก	แกงป่า ผัดกระวาน	พริกไทยอ่อน ใบมะกรูด หอม กระเทียม พริก ขิง กระเพรา ข่า ตะไคร้ หัวกระวาน ลูกผักชี ยี่หร่า มะเขือพวง	ใยอาหาร วิตามิน A C E เบต้าแคโรทีน เซเลเนียม แคลเซียม สารชีวภาพต้านมะเร็ง
ภาคใต้	ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ ข้าวย่า	ใบขมิ้น ใบมะกรูด กระถิน บัวบก ใบพาโหม ถั่วงอก ตะไคร้ หอมแดง มะนาว ถั่วพู สะตอ ลูกเหรียง ยอดมะกอก ยอดเลียบ ยอดชะมวง ขมิ้น	ใยอาหาร วิตามิน A C E เบต้าแคโรทีน เซเลเนียม แคลเซียม สารชีวภาพต้านมะเร็ง

ตำรับอาหารที่มีผักพื้นบ้านเป็นองค์ประกอบมีคุณค่าต้านโรคมะเร็งได้แน่ แต่ต้องระมัดระวังเกี่ยวการล้างทำความสะอาดให้ปราศจากสิ่งสกปรก ฝุ่น ดิน และสารกำจัดวัชพืช แต่โดยทั่วไปถ้าเป็นผักพื้นบ้านแท้ๆ ผู้ปลูกมักไม่ค่อยใช้สารกำจัดวัชพืช ป้องกันไว้ก่อนด้วยการล้างน้ำมากๆ การปรุงอาหารด้วยความร้อนทำให้วิตามินบางชนิดสูญหายไป ข้อแนะนำคือผ่านการทุงต้มในระยะเวลาอันสั้นหรือเสริมคุณค่าวิตามินให้ครบถ้วนด้วยการดื่มน้ำผลไม้สด ทานผักสด ผลไม้สดด้วย เป็นที่น่าเสียดายว่าวัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไทยหลายชั่วอายุกำลังจะหายไป โดยเฉพาะในชีวิตสังคมเมืองที่รีบเร่งรวบรัด วัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านกลายเป็นวัฒนธรรมการกินผักที่มีในซูเปอร์มาร์เก็ตและอาจหายไปกลายเป็นวัฒนธรรมการกินแต่โปรตีนจากเนื้อสัตว์ แป้งและน้ำตาล หากเรายังไม่สืบสาน ฟื้นฟู

มาสืบสาน ส่งเสริมวัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านกันเถอะ

ทำไม?

เพราะ... วัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านกำลังจะถูกลืม

เพราะ... เราคนไทยกำลังจะฟื้นฟูวัฒนธรรมไทยหลายสาขา

เพราะ... การฟื้นฟูวัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้าน หมายถึงการอนุรักษ์มรดกไทย มรดกแห่งความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อบุรณาการทางสุขภาพ

เพราะ... การฟื้นฟูวัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านมิได้มีคุณค่าทางวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ในยุคเศรษฐกิจสับสนคนจนมีมาก จะสามารถช่วยให้คนไทยพึ่งตนเองได้ มีรายได้มากขึ้น

และ เพราะ... วัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านสอดคล้องกับแนวทางเวชศาสตร์ป้องกันโรคมะเร็ง (Cancer Preventive Medicine) อย่างเป็นสากล

๔. ผักพื้นบ้านเป็นสมุนไพร

จุดเด่นของผักพื้นบ้านคือ เป็นสมุนไพรรักษาอาการไม่สบายเล็กๆน้อยๆ กระทั่งรักษาโรคต่างๆ ได้ในตัว นับเป็นภูมิปัญญาบรรพบุรุษที่น่าอนุรักษ์ไว้อย่างยิ่ง

สำหรับบทบาทของความเป็นสมุนไพรของผักพื้นบ้านพอยกเป็นตัวอย่างได้ดังตาราง

ตารางแสดงบทบาทในการรักษาโรคของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน	สารออกฤทธิ์	บทบาทในการรักษาโรค
กระชาย	Camphene, thujene	ช่วยย่อย ขับลม แก้ท้องอืด
กระเพรา	Eugenol	ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมัน แก้จุกเสียด
ยอดกระเจี๊ยบ	?	ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว
ข่า	cineol, eugenol, kaempferol, cinnamic aldehyde	ขับลม แก้ท้องอืด ขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบ
ขิง	borneol, fenchone, 6 gingerol	ขับลม ขับน้ำดี
	6 shogoal, 6 gingerol	ลดการบีบตัวของลำไส้ แก้ปวดท้อง
ขี้เหล็ก	Antraquinone	ระงับประสาท และช่วยให้นอนหลับ
	?	ยาระบาย
ตะไคร้	Terpenol	ขับลม ขับปัสสาวะ
ตำลึง	?	ใบใช้แก้ไข้โดยผสมในยาเขียว
	สารสะกัดเถาด้วยแอลกอฮอล์ ผลดิบและใบแห้ง	ลดน้ำตาลในเลือด
ถั่วแปบ (เมล็ด)	Dolichosterone	แก้อักเสบ
ถั่วพู	Erucic	รักษาสิว
บัวบก	asiatic acid, madecassic acid	สมานแผล เร่งการงอกของเนื้อเยื่อ
		ระงับการเติบโตของแบคทีเรีย
	?	ลดความดันเลือด
ผักคราดหัวแหวน	Spilantol	ยาชาเฉพาะที่
พลูคาว	?	แก้กามโรค ขับปัสสาวะ
ไพล	veratrole ในเหง้า	ขยายหลอดลม รักษาหอบหืด
พริกไทย	alcaroid piperine	กระตุ้นประสาท
มะเขือพวง	?	ลดความดันเลือด
มะระขี้นก	?	ถ่ายพยาธิเข็มหมุด
มะอึก	?	แก้ไอ ละลายเสมหะ
ย่านาง	?	ลดไข้
ใบยอ	calcium	แก้กระดูกพรุน
สะเดา	nimbolide	ฆ่าเชื้อมาเลเรียในหลอดทดลอง
สะระแหน่	?	ขับลมแก้ท้องอืด

ผักพื้นบ้านต้านโรค

การใช้ผักพื้นบ้านเพื่อมาป้องกันโรคเสื่อมชะลอความชรานั้นเป็นของแน่นอน การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำในปริมาณที่มากพอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน เช่นเดียวกับบรรพบุรุษของเรา ซึ่งไม่เป็นโรคเสื่อมเช่นปัจจุบันนี้ สมัยก่อนคนไทยตามกันด้วยโรคติดเชื้อ แต่สมัยนี้เราแก้ปัญหาได้ด้วยปฏิชีวนะ แต่เราต้องเสียเงินมากมายในการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพาต ไขมันในเลือดสูง บรรดาโรคเสื่อม ซึ่งอยู่ในฐานะที่สามารถใช้คุณประโยชน์ของผักพื้นบ้านมาป้องกันได้ ดังสรรพคุณที่แจ้งไว้ข้างต้นแล้ว

แต่การใช้ผักพื้นบ้านเพียงลำพังในการรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้ว เช่นโรคหัวใจ ความดันเลือดสูง ไขมันเลือดสูง เบาหวาน อาจจะยากสักหน่อย แต่ผักพื้นบ้านก็มีบทบาทโดยใช้ร่วมกับวิธีการรักษาตามธรรมชาติอื่นๆ

ส่วนอาการเล็กๆน้อยๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย บรรเทาอาการหวัด อาจจะพอพึ่งพาผักพื้นบ้านได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ไขมันในเลือดสูง

อาศัยการดูแลตัวเองโดยทั่วด้าน ทั้งเรื่องของอาหาร การออกกำลังกาย และการคลายเครียด จะทำให้สามารถลดยาลดไขมัน และกระทั่งงดยาได้ แต่ต้องอาศัยเวลาเช่น ๖ เดือน หรือ ๑ ปี

สำหรับวิธีการทางธรรมชาติที่แนะนำได้แก่

๑. จำกัดอาหารประเภทไขมันให้เหลือเพียงวันละ ๑๐% ของแคลอรีทั้งหมด ในทางปฏิบัติก็คือให้กินอาหารประเภททอด ผัด กะทิ เพียง ๑ จาน (กินแบบไทยคือกินเป็นสำรับและล้อมวงกินกันหลายคน)

๒. เพิ่มสารเส้นใยในอาหาร กินข้าวกล้องทุกเมื้อ กินผักพื้นบ้านที่มีสารเส้นใยสูงๆ เช่น มะเขือพวง มะระขี้นก สะเดา ลูกฉิ่ง โดยนำมากินกับน้ำพริก วันละประมาณ ๒๐๐ กรัม

๓. กินกระเทียมวันละ ๑๐-๑๕ กลีบ โดยกินสดกับยำ แกล้มกับน้ำพริก โดยเลือกกินเวลาเย็น เพราะมีข้อสังเกตว่าการกินกระเทียมในเวลาเย็นสามารถลดไขมันโดยเฉพาะ ไตรกลีเซอไรด์ได้ดีกว่า

๔. กินปลา และสัตว์น้ำแทนเนื้อสัตว์บกประมาณ ๓ เดือน จะได้อาศัยน้ำมันปลาช่วยลดไขมันในเลือดลง

๕. ออกกำลังกายด้วยวิธีการแอโรบิคเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน

๖. คลายเครียด ด้วยการใช้ดนตรีบำบัด ด้วยการฝึกหายใจ ฤาษีดัดตน โยคะ ชี่กง เป็นต้น หรือปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ

เบาหวาน

วิธีการทางธรรมชาติสามารถลดยาเบาหวานลง กระทั่งงดยาได้ในที่สุด และต้องใช้หลายๆวิธีร่วมกันไป สำหรับคนที่เป็นเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลต่ำกว่า ๒๐๐ มก./ดล. จะได้ผลดีกว่า อย่างไรก็ตาม ไม่ควรงดยาเบาหวานในทันที แต่ควรค่อยๆลดยาลงตามระดับน้ำตาลในเลือดที่จะค่อยๆลดลง

๑. อาหาร ต้องกินข้าวกล้อง ผักให้มากพอทุกมื้อ(๑๐๐-๑๕๐ กรัม) ตรงนี้จะเน้นผักพื้นบ้านที่มีสารเส้นใยสูงก็ได้ หันมากินมังสวิรัติเพื่ออาศัยสารเส้นใยจากเต้าหู้และเห็ดจนกว่าจะควบคุมน้ำตาลได้ดี สำหรับมื้อเย็นแนะนำให้งดอาหารประเภทข้าวหรือคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ ให้กินผักจิ้มน้ำพริกหรือสลัดผักแทน ถ้าไม่อิ่มอาจจะใช้ผลิตภัณฑ์จากบุก (กลูโคแมนแนน ซึ่งเป็นสารเส้นใยไร้แคลอรี) มาทำเป็นราดหน้า ยำ หรือต้มยำกินให้อิ่มท้อง

๒. ออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิคเป็นประจำ เพราะส่วนใหญ่คนเป็นเบาหวานมักจะมีน้ำหนักเกิน การลดน้ำหนักตัวลงก็สามารถจะลดยาลงได้

๓. กินผักพื้นบ้านที่สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้ เช่น

๓.๑ กินมะระขี้นกทุกเช้า โดยเอามะระขี้นกสดมาคั้นน้ำดื่มวันละ ๒-๓ ลูก (เอาเม็ดออกก่อน) การแช่ให้เย็นจัด และบีบมะนาวจะช่วยลดความขมลง

๓.๒ กินยอดสะเดาจิ้มน้ำพริกเป็นประจำ

ความดันเลือดสูง

๑. ลดไขมันในเลือดไปพร้อมๆกัน

๒. ปฏิบัติการคลายเครียดด้วยตรีบำบัด การฝึกหายใจ ฤาดัดตน โยคะ ชี่กง หรือปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ

๓. กินผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะเป็นประจำ เช่น กระชาย ยอดกระเจี๊ยบ ตะไคร้ พลูคาว เป็นต้น การต้มน้ำตะไคร้ดื่มแทนชาก็ช่วยได้

๔. คั้นน้ำใบบัวบกสดๆ ครั้งละ ๑ กำมือ กินทุกวัน จะช่วยลดความดันเลือดลงได้

ปวดข้อ ข้ออักเสบ

อาการปวดข้อ และข้ออักเสบที่ไม่ใช่โรคเก๊าท์ เช่นข้อเข่า ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า สามารถใช้วิธีการทางธรรมชาติรักษาได้ หากไม่ได้เป็นเรื้อรังผลการรักษาจะดีกว่า ดังนี้

๑. หากข้อเข่า ข้อเท้าอักเสบ และมีน้ำหนักเกิน จะต้องลดน้ำหนักตัวลงด้วย เพื่อผ่อนเบาน้ำหนักที่จะกดลงบนข้อนั้นๆ

๒. ประคบข้อที่ปวด หรืออักเสบด้วยน้ำร้อนสลับน้ำเย็น โดยประคบร้อน ๓ นาที สลับเย็น

๒ นาที ทำเช่นนี้ ๓ รอบ หรือจะประคบด้วยไพลหรือลูกประคบแทนน้ำร้อนก็ได้ แต่ควรสลับด้วยการประคบเย็นทุกครั้งเพื่อผลการรักษาอาการปวดและอักเสบที่ดีกว่า

๓. กินขิงแก่สดครั้งละ ๕ แว่น เช้า-เย็น โดยจะกินเป็นอาหาร เช่น ใส่ยำ หรือจะกินแกล้มน้ำพริกก็ได้ ถ้าไม่กลัวเผ็ด

ท้องผูก

๑. เปลี่ยนจากข้าวขาวมากินข้างกล้องเพื่อเสริมสารเส้นใย

๒. กินผักพื้นบ้านที่มีสารเส้นใยสูงให้มากขึ้น เช่นมะเขือพวง สะเดา มะระขี้นก เป็นต้น

๓. กินผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์ระบายเช่น ยอดขี้เหล็ก ซึ่งมีทั้งสารเส้นใยสูงและมีฤทธิ์เป็นยาระบาย โดยนำมาต้มให้รสขมลดลงแล้วจิ้มน้ำพริกจะดีกว่ากินแกงขี้เหล็กบ่อยๆ และสมอไทย โดยนำมากินกับน้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกตาแดง จะช่วยระบายท้องได้ดี

๔. กินมะละกอเป็นประจำ

๕. ดื่มน้ำแมงลักก่อนนอนเพื่อเพิ่มเส้นใยอาหารให้กับอาหาร

๖. ดื่มน้ำมะขามดื่มเป็นอาหารว่าง

นอนไม่หลับ

๑. ปรับอาหารโดยกินข้าวกล้องเป็นประจำ กินผักสดผลไม้สดให้มากถึงวันละประมาณ ๕ ส่วน เพื่อเพิ่มวิตามินบีและซีไปใช้คลายเครียด จะใช้ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูงๆ เช่น มะขามป้อม สมอไทย ผักติ้วก็ได้

๒. ปฏิบัติการเครียดด้วยดนตรีบำบัด ฤาษีดัดตน โยคะ ชี่กง ออกกำลังกายเพื่อระเหิดความเครียดเป็นประจำ โดยเฉพาะการฝึกโยคะก่อนนอนจะช่วยคลายความตรึงเครียดของกล้ามเนื้อและทำให้จิตใจสงบลงได้มาก

๓. ก่อนนอนให้นอนแช่น้ำอุ่นจัดๆ ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที จะช่วยนอนได้ดีขึ้น

๔. ใบขี้เหล็ก มีฤทธิ์ช่วยในการนอน แต่ต้องกินขมๆได้ การกินเป็นยาเม็ด (องค์การเภสัช-กรรม) จะช่วยได้ หากเจ้าตัวไม่ได้ใช้ยานอนหลับที่ออกฤทธิ์แรง หรือใช้ยานอนหลับเป็นเวลานานมาก่อน

โรคกระเพาะอาหาร

๑. พักการทำงานของกระเพาะอาหารสัก ๒-๓ วัน โดยการกินข้าวกล้องต้มเละๆ สลับกับผลไม้หรือน้ำผลไม้เท่านั้น

๒. กินขมิ้นชัน โดย นำมาโขลกกับเกลือและกระเทียม แล้วผัดน้ำมันคลุกข้าวทุกมื้อ อาหารที่ใส่ขมิ้นเช่นปลาทอดขมิ้น หรือถ้ากินเผ็ดน้อยๆ ได้ก็นำขมิ้นมาใส่แกงส้ม หรือแกงเหลืองก็จะช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารให้หายเร็วขึ้น

๓. ถ้ามีอาการปวดมากอาจจะต้องอาศัยการฝังเข็มหรือกดจุด

หวัด

ปัจจุบันยังไม่มียาฆ่าเชื้อหวัดโดยตรง อย่างไรก็ตาม หากใช้อาหารที่เหมาะสมก็อาจบรรเทาอาการหวัดให้ทุเลาลง และย่นระยะเวลาการเป็นหวัดลงได้

๑. ผักพื้นบ้านที่เก็บสดๆ และมีวิตามินสูงๆ เช่น มะขามป้อม สมอไทย ผักติ้ว ผักแพว ผักหวาน จะช่วยเสริมภูมิต้านทาน บรรเทาอาการหวัดได้ดี แต่ต้องกินสดเท่านั้น

๒. ขิง อาหารที่มีขิงเป็นส่วนประกอบ เช่นน้ำขิงร้อนๆ จะช่วยบรรเทาอาการหวัดที่เกิดจากความเย็นได้ดี

๓. แกงเลียงที่ใส่หัวหอม พริกไทยมากๆ ก็เหมาะสำหรับยามเป็นหวัด

ท้องอืด อาหารไม่ย่อย

๑. ผักพื้นบ้านที่มีรสร้อน และมีน้ำมันระเหยประเภท ขิง กระเพรา พริกไทย ตะไคร้ กระชาย จะช่วยได้ อาจจะนำมาต้มเป็นชาสมุนไพรดื่มประจำหรือกินเป็นอาหารก็ได้ ชามะตูมก็ช่วยย่อยอาหารได้ดี

๒. ถ้าอาหารไม่ย่อยสามารถใช้ผักพื้นบ้านต่อไปนี้คือ

๒.๑. ตำลึงลวกจิ้มน้ำพริก หรือแกงจืด จะช่วยย่อยแป้งได้ดี

๒.๒. สับปะรด หากนำมาคั้นน้ำดื่มจะช่วยย่อยอาหารประเภทโปรตีน

๒.๓. เวลากินเนื้อสัตว์ให้ใช้ผัก และสมุนไพรที่สามารถช่วยย่อย เช่น ใบทูเสือ พริกหอมปรุงลงไปด้วย

๒.๔ เวลากินมันๆ ให้ใส่ใบกระเพราและขิงลงไป เพราะใบกระเพราช่วยย่อยไขมันได้ดี ขิงช่วยขับน้ำดีทำให้การดูดซึมของไขมันดีขึ้น

เภสัชกิจ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคพื้นๆ ยารับประทาน

๑. ยาระบาย ยาถ่าย

๑.๑ ราชพฤกษ์ คูน	Cassia fitula Linn.
๑.๒ ขี้เหล็กไทย	C.Siamea Britt.
๑.๓ มะขามแขก	C.angustiplia Vahl
๑.๔ ชุมเห็ดเทศ	C.alata Linn.
๑.๕ สมอไทย	Terminalia chebula Retz.
๑.๖ สมอพิเภก	T.belleica Roxb.

๒. ยาถ่ายพยาธิ

๒.๑ มะเกลือ	Diospyros mollis Griff.
๒.๒ มะขาม	Tamarindus indica Linn.
๒.๓ ทับทิม	Punica granatum Linn.
๒.๔ เล็บมือนาง	Quisqualis indica Linn.
๒.๕ ฟักทอง	Cucurbita moschata Decne.
๒.๖ หมาก	Arece catechu Linn.
๒.๗ มะเกลือกา	Diospyros gracilis Gletch.

๓. ยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ

๓.๑ กระเทียม	Allium sativum Linn.
๓.๒ ขิง	Zingiber officinale Roscoe
๓.๓ ช้าพลู	Piper sarmentosum Roxb.
๓.๔ ดีปลี	Piper chaba Hunt
๓.๕ จันทร์เทศ	Myristica fragrans Linn.
๓.๖ ข่า (แกง)	Alpinia galanga Swartz
๓.๗ ข่าใหญ่ ข่าหลวง กฎุกโรหิณี	A.siamensis K.Schum.

๔. ยาแก้ท้องร่วง ท้องเดิน

๔.๑ ชา (จีน)	Thea chinensis Seem หรือ Camellia Chinensis Seem.
๔.๒ สมอไทย	Teminalia chebula Retz.
๔.๓ ฝรั่ง	Psidium gurajava Linn.
๔.๔ ทับทิม	Punica granatum Linn.

๔.๕ มะตูม	Aegle marmelos Corr.
๔.๖ กระชาย	Boesenbergia pandurata Holtt.
๔.๗ แคแดง-ขาว แคบ้าน	Sesbenia grandiflora Desv.

๕ ยาแก้บิด

๕.๑ โมกหลวง	Holarrhena antidysenterica Wall.
๕.๒ ขมิ้นเครือ	Anamirta cocculus Wight & Arn.
๕.๓ ไพล	Zingiber cassumunar Roxb.
๕.๔ ฟ้าทะลาย	Andrographis paniculata Wall. Ex Nees.
๕.๕ ปอกระเจา	Cochp\orus olitorius Linn.

๖. ยาช่วยย่อย

๖.๑ ตำลึง	Cocinia grandis (L.) Voiigt
๖.๒ ข้าวงอก (ข้าวจ้าว ข้าวเหนียว)	Oryza sativa Linn.
๖.๓ มะละกอ	Carica papaya Linn.
๖.๔ สับปะรด	Ananas comosus Merr.

๗. ยาแก้ไข้ ลดความร้อน

๗.๑ บอระเพ็ด	Tinospora crispa Miers ex Hook.F.
๗.๒ หญ้าใต้ใบ	Actephila coollinsae Hunter
๗.๓ พญาสัตบรรณ	Alstonia cholaris R.Br.
๗.๔ จันทน์แดง	Dracaena loureiri Gannep.

๘. ยาแก้ไข้มาลาเรีย

๘.๑ น้ำนมราชสีห์	Euphorbia hirta Linn.
๘.๒ มะฮอกกานี	Swietenia macrophylla King

๙. ยาแก้ปวดศีรษะ

๙.๑ บัวบก	Centella asiatica Urban
๙.๒ ว่านหางจระเข้	Aloe vera Linn. (A. barbadeasis Mill.)

๑๐. ยาแก้ไอ ขับเสมหะ

๑๐.๑ มะนาว	Citrus aurantifolia Swing.
๑๐.๒ มะแว้งเครือ	Solanum Sanitwongsei Craib
๑๐.๓ มะแว้งต้น	S. indicum Linn.

๑๐.๔ ตำแยแมว — Acalypha indica Linn.

๑๐.๕ ยูคาลิป — Eucalyptus grandis Hill

๑๑. ยาแก้เจ็บคอ

๑๑.๑ ลิ้นมังกร เกล็ดมังกร — Commelina coelestis (Shy Blue)

๑๑.๒ ว่านแม่ยับ (ว่านหางช้าง) — Iris collettii Hook.F.

๑๑.๓ ว่านหางช้าง (ว่านมีดยับ) — Belamcanda chinensis DC.

๑๒. ยาขับปัสสาวะ

๑๒.๑ พยัพเมฆ — Orthosiphon grandiflorus Bolding

๑๒.๒ หญ้าคา — Imperata cylindrica Beauv.

๑๒.๓ กระเจี๊ยบแดง — Hibiscus sabdariffa Linn.

๑๒.๔ ตะไคร้ — Cymbopogon citratus Stapf

๑๒.๕ เตยหอม — Pandanus amaryllifolius Roxb.

๑๒.๖ ไมยราบ — Biophytum sensitivum (L.) DC.

๑๒.๗ ผักกาดน้ำ — Plantago major Linn.

๑๓. ยาขมเจริญอาหาร

๑๓.๑ เจตมูลเพลิงแดง — Plumbago indica Linn.

๑๓.๒ สะเดา — Azadirachta indica, Juss. var. Siamensis Valeton

๑๓.๓ กรรณิการ์ — Nyctanthes arbor-tristis Linn.

๑๔. ยาบำรุงหัวใจ

๑๔.๑ เกษรทั้งห้า ทั้งเจ็ด ทั้งเก้า และแฝกหอม Vetiveria zizaniodes (L) Nash

เกษรทั้งห้า มะลิ พิกุล สารภี บุนนาค บัวหลวง

เกษรทั้งเจ็ดมะลิ พิกุล สารภี บุนนาค บัวหลวง จำปา กระดังงา

เกษรทั้งเก้า มะลิ พิกุล สารภี บุนนาค บัวหลวง จำปา กระดังงา ลำเจียก ลำดวน

๑๔.๑.๑ มะลิ — Jasminum sambac Ait.

๑๔.๑.๒ พิกุล — Mimusops elengi Linn.

๑๔.๑.๓ สารภี — Mammea siamensis Kosterm.

๑๔.๑.๔ บุนนาค — Mesua ferrea Linn.

๑๔.๑.๕ บัวหลวง — Nelumbo nucifera Gaertn.

๑๔.๑.๖ จำปา — Michelia champaca Linn.

๑๔.๑.๗ กระดังงา — Camanga odoratum Hook.F.

๑๔.๑.๘ ลำเจียก P.odoratissimus Linn.

๑๔.๑.๙ ลำดวน Melodorum fruticosum Lour.

๑๕. ยารักษาหืด

๑๕.๑ หนุมานประสานกาย Scheffera Venulosa Harms

๑๕.๒ บวบเหลี่ยม Luffa acutangula Roxb.

๑๕.๓ ปีบ Millingtonia hortensis Linn.

๑๖. ยากันแก้เลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด)

๑๖.๑ ส้มต่างๆ Citrus sp.

๑๖.๒ มะขามแขก Phyllanthus emblpica Linn.

๑๖.๓ มะกอก Spondias pinnata Kurz

๑๖.๔ ผักโขมหนาม Amaranthus spinosus Linn.

๑๗. ยาลดไขมันในเส้นเลือด

๑๗.๑ หอมใหญ่ Allium cepa Linn.

๑๗.๒ คำฝอย Carthamus tinctorius Linn.

๑๗.๓ กระเจี๊ยบแดง Hibiscus sabdariffa Linn.

๑๘. ยาลดความดัน

๑๘.๑ กาฝากมะม่วง Dendrophthoe pentandra Miq.

๑๘.๒ ระย่อมน้อย Rauvolfia Benth.

๑๙. ยาแก้เบาหวาน

๑๙.๑ อินทนิลน้ำ

๑๙.๒ ตำลึง เตยหอม มะระ มะแว้งเครือ มะแว้งต้น กระทืบยอด

๒๐. ยาแก้จี๊ด

๒๐.๑ มะเขือมอญ กระเจี๊ยบมอญ Abelmoschus esculentus Moench

๒๐.๒ ผักไผ่ (พริกม้า) Polygonum ordoratum Lour.

๒๑. ยาแก้อาเจียนเป็นเลือด

๒๑.๑ หนุมานประสานกาย Scheffera cenulosa Harms

๒๑.๒ ก้ามปูหลุด Zebrina pendula Schnizl.

๒๑.๓ ว่านกาบหอย Rhoeo spathacea Stearn

๒๒. ยารักษาริดสีดวงทวาร

๒๒.๑ เพ็ชรสังฆาต	Cissus quadrangularis Linn.
๒๒.๒ อัคคีทวาร	Clerdendrum serratum Moon.
๒๒.๓ สิงหโมรา	Cyrtosperma johnstoni N.E.Br.

๒๓. ยารักษาหูด

๒๓.๑ สลัดได	Euphorbia antiquorum Linn.
๒๓.๒ พญาไร้ใบ	Euphorbia tirucalli Linn.
๒๓.๓ มะม่วงหิมพานต์	Anacardium occidentale Linn.

๒๔. ยารักษาคางทูม

๒๔.๑ ชบา	Hibiscus rosa-sinensis Linn.
๒๔.๒ พุดตาน	H.mutabilis Linn.
๒๔.๓ ตะลิงปริง	Averrhoa bilimbi Linn.

๒๕. ยารักษาโรคเหน็บชา ปวดบวม

๒๕.๑ เหงือกปลาหมอ	Acanthus ebracteatus Vahl
๒๕.๒ ลูกใต้ใบ	Phyllanthus amarus Schum. & Thonn.

๒๖. ยาแก้แพ้ แมลงสัตว์กัดต่อย อักเสบ ปวดบวม

๒๖.๑ ผักบุ้งทะเล	Ipomoea pes-caprae (Li) Sweet
๒๖.๒ เสลดพังพอน ซองระอา	Barlaria lupulina Lindl.

๒๗. ยาพอกฝี

๒๗.๑ ตะขาบบิน	Muehlenbeckia platyclada Meissn.
๒๗.๒ ต้อยติ่ง	Ruellia Tuberosa Linn.
๒๗.๓ คว่ำตายหงายเป็น	Kalanchoe pinnata Pers.

๒๘. ยารักษาแผลเรื้อรัง

๒๘.๑ ว่านไก่น้อย	Cibotium barometz. J.Smith
๒๘.๒ แพงพวยน้ำ	Jussiaea repens Linn.

๒๙. ยาห้ามเลือด

๒๙.๑ หนุมานนั่งแท่น	Jatropha podagrica Hook.f.
๒๙.๒ ฤาษีผสมแล้ว	Coleus blumei Benth. Var. verschaffeltii Lem.
๒๙.๓ แห้วหมู	Cyperus rotundus Linn.

๓๐. ยาสมุนไพรใช้กันยุง ฆ่ายุงและแมลง

๓๐.๑ ตะไคร้หอม	Cymbopogon nardus Rendle
๓๐.๒ กระเพรา	Ocimum sanctum Linn.
๓๐.๓ มหาหงส์	Hedychium coronarium Koem.
๓๐.๔ ยาสูบ	Nicotiana tabacum Linn.
๓๐.๕ เดหลี, เจ็ดทิวา	Spathiphylllum cannaefolium Schott

การใช้ยาสมุนไพร เท่าที่กล่าวชื่อพันธุ์เฉพาะเภสัชกิจที่รู้จักชื่อนี้เพียงน้อยนิดที่นำเสนอและมีสรรพคุณของยารักษาโรคพื้นบ้าน จึงนิยมใช้ส่วนต่างๆทั้ง ๕ ของต้น มี ต้น ราก ใบ ดอก ผล นำมาใช้ได้ทั้งสด แห้ง ต้ม หรือบด ผสมกระสายตามสัดส่วนมาตราโบราณขนาดหยิบมือ กำมือ ฝ่ามือ กอบมือ องคุลี มาสู่ถ้วยตะไลถ้วยแก้ว ๑ ช้อนชา ๑ ช้อนหวาน ๑ ช้อนโต๊ะ ๒ ช้อนแกง ที่เทียบเช่นนี้ก็เพราะการใช้สมุนไพรสด-แห้งนั้น ส่วนมากมีรสอ่อนการรักษาจึงไม่อันตราย จะหายป่วยก็เนิ่นละไมสบายๆ เมื่อสบายกายใจแล้ว คนเราก็จะมีอะไรสุขเท่ากับกินอาหารมุ่งหาตามอัตถภาพ คั่นโภชนานั้นงดไว้อาหารพื้นบ้าน สมุนไพรรอบตัวเรานั้นรับทราบสำคัญไฉน

โภชนกิจสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและบำบัดโรคได้ นำมารับประทานตามปกติในค่าครองชีพประจำวันใช่ว่าจะจัดชั้นวรรณะบุคคล แต่ละมื้อนั้นคงประกอบด้วยคุณค่าทางอาหาร จากของป่าสู่ท้องทุ่งไร่นาสวนถึงบ้านคฤหาสน์เมืองกรุงคงไม่พ้น สมุนไพร ผักหญ้า ยอดไม้ ประสมประสานในโภชนาการที่จะเสนอมานี้ ของปู่ ย่า ตา ทวด พ่อ แม่ นำมาเลี้ยงลูกหลาน จากป่าเขาลำเนาไพรเขียวชะอุ่มชุ่มน้ำ กำลังจะเหือดหายปกคลุมอยู่ด้วยป่าคอนกรีต

เภสัชกิจ สมุนไพรอาหารประจำภาคของเมืองไทย ภาคเหนือ แกงแค ภาคกลาง น้ำพริกกะปิผักจิ้ม ภาคอีสาน ปลาร้า ปลาแดก ผักสด ภาคใต้ น้ำบูดู ผักข้าวยำ โภชนกิจแต่ละภาคนี้ทรงคุณลักษณะของผักดิบผักสุก ผักดอง ล้วนมีคุณค่าทางสมุนไพรที่จะได้นำมากล่าวให้พิจารณาของแต่ละภาค

ภาคเหนือ ผักแกงแค (มังสวิรัติ) สมุนไพร

๑. ชะอม	Acacia pennata Willd. Subsp. Insuavis Niclsen
๒. หน่อไม้ป่า	Bambusa spp.
๓. ดอกงิ้วแห้ง	Bombax ceiba Linn.
๔. ยอดมะพร้าวอ่อน	Cocos nucifera Linn.
๕. ตำลึง ผักแคน	Cocinia Grandis Linn.

ขอกราบขอบพระคุณ

* ท่านที่เป็นเจ้าภาพการสวดพระอภิธรรมศพ
* ท่านที่ส่งพวงหรีดมาเคารพศพ
* ท่านที่มอบเงินร่วมทำบุญอุทิศส่วนกุศล
* บริษัท การบินไทย จำกัด โดยคุณธรรมนูญ หวั่งหลี และคุณพิศมัย จันทรุเบกษา ที่เป็นเจ้าภาพจัดอาหารว่างสำหรับผู้ร่วมงาน
* ท่านเจ้าคุณวิมลศีลาจาร แห่งวัดพระศรีมหาธาตุวรวิหาร ที่ได้กรุณาเป็นผู้จัดการงานศพโดยตลอด
* คณะข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขที่ช่วยจัดพวงหรีด
* คณะเลขานุการของ คุณกร ทัพพะรังสี ที่ช่วยงานทั่วไป
* คุณเฉลิมพงษ์ เชี่ยวสกุล ที่จัดทำโถหินอ่อนบรรจุอัฐิมอบให้
* คุณพริ้มพราย สุพโปฎก และครูของโรงเรียนไผทอุดมศึกษา จัดพิมพ์หนังสืออนุสรณ์พระราชทานเพลิงศพ
* สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับบทความจากการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค (๑๕-๑๖ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๔๒) คัดมาลงพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์ นางพร้อม ทัพพะรังสี เป็นบางส่วนเท่านั้น

ครอบครัว " ทัพพะรังสี "

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๒