

## อาหารสมอง ยิ้มกลางกระแสข่าวท่วม

วีรกร ตรีเศศ

ยามนี้ใคร ๆ ก็เครียดกับการมาของน้ำ ไม่รู้ว่า จะ “โดน” หรือไม่ จะ “โดน” นักหนาสาหัสแค่ไหน และจะ “โดน” เมื่อไหร่ ความไม่รู้ขนาดนี้เป็นสาเหตุของความเครียด วันนี้ขอเอาเรื่องเล่าผ่อนคลายอารมณ์มาสร้างรอยยิ้มกัน

เรื่องแรก หญิงชราเฒ่ายืนอยู่บนหัวเรือ มีอกคดหมวกบนศีรษะแน่นเพื่อไม่ให้ลมแรงพัดหมวกปลิวไป สุภาพบุรุษคนหนึ่งเมื่อเห็นเหตุการณ์ก็เดินเข้าไปหาและบอกว่า “คุณป้าครับ ขอโทษเถอะครับ คุณป้าทราบไหมครับว่าลมกำลังพัดกระโปรังคุณป้าขึ้นมาจนเปิดหมด” คุณป้าตอบว่า “ฉันรู้ แต่ฉันต้องใช้สองมือจับหมวกไว้” “แต่คุณป้าครับ ลมมันพัดจนคุณป้าไป ส่วนล่างของคุณป้ามันเปิดจนคนเห็นหมดแล้วนะครับ”

คุณป้าก็มองลงส่วนล่างและบอกสุภาพบุรุษคนนั้นว่า “นี่พ่อหนุ่ม อะไร ๆ ที่เธอเห็นข้างล่างนะมีอายุ 85 ปีแล้ว แต่ไอ้หมวกใบนี้นะป้าเพิ่งซื้อเมื่อวานนี่เอง”

เรื่องที่สอง คุณหมอมือดีดูแลคุณป้าวัย 80 ปีกำลังจะเกษียณอายุตัวเองจึงขอให้คุณป้าเอายาทั้งหมดที่มีมาให้ดูเพื่อจะได้ให้คำแนะนำเรื่องการใช้ยาให้ถูกต้อง คุณป้าก็ทำตามคำสั่งเป็นอย่างดี

เมื่อคุณหมอเห็นยาขนานหนึ่งเข้าก็แปลกใจเป็นอันมาก จึงล่อล่ดักถามคุณป้าด้วยความตื่นเต็นว่า “คุณป้าทราบใช่ไหมครับว่ายานี้คือยาคุมกำเนิด แล้ว.....แล้ว.....คุณป้าใช้มันอยู่หรือครับ” “อ้อใช้มันเพราะมันช่วยให้ป้านอนหลับสบาย”

หมอก็ตอบว่า “มันไม่มีตัวยาอะไรเลยที่จะทำให้คุณป้านอนหลับสบาย” คุณป้าก็เอ๋อไปหยิบแผงยาและตบขาหมอเบา ๆ ว่า “คุณหมอ ป้ารู้จ๊ะ ทุกเช้าป้าจะบดมันหนึ่งเม็ดและผสมในน้ำส้มที่หลานสาวของป้าวัย 16 ปีดื่ม.....เชื่อไหมมันทำให้ป้าหลับสบายทุกคืนเลย”

เรื่องที่สาม คุณยายไม่ยอมให้มีชีวิตอยู่ในโลก เบื่อโลก เบื่อชีวิตคนอื่นและชีวิตตัวเอง จึงคิดจะฆ่าตัวตาย คิดไปคิดมาก็เลือกวิธียิงตัวตาย โดยรู้แต่เพียงว่าต้องยิงที่หัวใจ ถึงจะตายทันที ปัญหาก็คือไม่รู้ว่าจะหัวใจอยู่ตรงไหน จึงตัดสินใจโทรไปถามหมอ หมอก็ตอบว่าโดยทั่วไปหัวใจจะอยู่ต่ำกว่าหัวนมประมาณสี่นิ้ว

คุณยายทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดเพื่อให้ตายสมใจ แต่อย่างไรก็ดีคุณยายรู้สึกแปลกใจมากเมื่อตื่นขึ้นมานอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาล คุณยายก็รู้ว่าให้ว่า “ฉันควรจะตาย” บุรุษพยาบาลตอบว่า “ไม่ต้องกังวลหรือครับคุณยาย ลูกกระสุนปืนโดนต้นขาแบบนี้ไม่มีวันก็หาย”

เรื่องที่ดี ลูกน้องโทรไปหาเจ้านายที่บ้าน แต่ภรรยาเจ้านายเป็นคนรับ “สามีฉันเพิ่งตายเมื่อวานนี้เอง” เธอตอบ วันรุ่งขึ้นลูกน้องคนเดียวกันนี้ก็โทรไปขอพูดกับเจ้านายอีก เธอก็ตอบว่า “ก็ฉันบอกเธอแล้วว่าเขาตายแล้ว”

วันรุ่งขึ้นลูกน้องคนนี้ก็โทรไปขอพูดกับเจ้านายอีก คราวนี้ภรรยาทนไม่ไหวตะโกนตอบว่า “ฉันบอกเธอสองหนแล้วว่าสามีฉันที่เป็นนายเธอนะ เขาตายแล้ว ทำไมเธอต้องโทรมาอยู่เรื่อย” มีเสียงหัวเราะของหมอนั้นตอบมาว่า “ก็เพราะผมอยากได้ยีนมันซ้ำ ๆ ครับ”

เรื่องที่ห้า บริษัทต้องการยกเครื่องครั้งใหญ่ จึงจ้างมาร์วินมาเป็น CEO คนใหม่ ในฐานะนายคนใหม่ มาร์วินอยากโชว์ว่าเขาจะปลดพวกหย่อนสมรรถภาพให้หมดเกลี้ยงบริษัท เขาจึงเดินทัวร์รอบบริษัทเพื่อสื่อว่าเขาเอาจริง

ขณะที่เขาเดินเข้าไปในห้องที่มีคนอยู่เต็ม ก็เหลือบไปเห็นชายคนหนึ่งยืนพิงกำแพงตัวลึบอยู่ เขาเดินตรงเข้าไปถาม “คุณได้เงินเดือน ๆ ละเท่าไร” “10,000 บาทครับ ทำไมหรือครับ” มาร์วินควักเงินออกมาให้ 5,000 บาท และตะโกนว่า “เอาเงินครึ่งเดือนนี้ไปและออกจากบริษัทไปเลย อย่าให้ผมได้เห็นหน้าอีก” ชายหนุ่มรับเงินไปแล้วก็เผ่นทันที

มาร์วินรู้สึกดีมากกับการไล่คนแรกออก จึงถามคนในห้องว่า “ใครรู้บ้างว่าไอ้หมอนี่เกี่ยวมันทำอะไรที่นั่นบ้าง”

พนักงานคนหนึ่งก็ตอบว่า “หมอนั้นมันเป็นเด็กส่ง Pizza ครับ”

เรื่องที่หก เป็นที่ฮือฮากันมากเมื่อหนุ่มวัยชราอายุ 80 ปีแต่งงานกับสาวสวยอายุ 20 ปี ผ่านไปหนึ่งปีผู้คนที่ตื่นตื้นยั้งขึ้น เมื่อหญิงสาวเข้าโรงพยาบาลเพื่อคลอดลูก

พยาบาลมาแสดงความยินดีกับเขาและสงสัยว่าทำยังไงที่มีลูกในวัยนี้ได้ เขาก็คุยว่า “ก็ต้องทำให้เครื่องยนต์เก่ามันทำงานไม่หยุด”

ในปีต่อมาภรรยาก็มาคลอดลูกอีกคน พยาบาลคนเดิมก็มาแสดงความยินดีอีก “คุณยอดมากจริง ๆ ทำได้ยังไงนะเนี่ย” เขาก็คุยอีก “ก็ต้องทำให้เครื่องยนต์เก่ามันทำงานไม่หยุดนะแหละ”

อีกปีเหตุการณ์เดียวกันก็เกิดขึ้นอีก พยาบาลคนเดิมก็ขึ้นชมและถามคำถามเดียวกัน เขาก็ตอบว่า “ก็ต้องทำให้เครื่องยนต์เก่ามันทำงานไม่หยุดสิ”

ครั้งนี้พยาบาลอดรันทนไม่ได้ ต้องตอบว่า “สงสัยคุณต้องเปลี่ยนน้ำมันเครื่องซะละมั้ง เพราะครั้งนี้เด็กออกมาตัวดำเขียว”

ขอจบด้วย “(ก) ผมไม่ได้พูดกับภรรยา 18 เดือนแล้ว เพราะผมไม่อยากแทรก  
เธอเวลาพูด” (ข) ก็กึ่งของพีรเดช เขียนโน้ตถึงเขาว่า “ข่าวร้ายก็คือฉันท้อง ข่าวดีก็คือคุณไม่เป็น  
หมันแน่นอน”

พ่อปัญญาเตี้ยถามลูกสาวที่เพิ่งท้องว่า “ลูกแน่ใจนะว่าเป็นของลูกจริง ๆ “

### เครื่องเคียงอาหารสมอง

เกลือมีประโยชน์มากมายกว่าที่เราเข้าใจกัน เกลือช่วยให้อุณหภูมิของน้ำเดือด  
เพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นถ้าคุณจะทำไข่สัฟฟองให้ใสเกลือไปด้วย จะทำให้ไข่สุกเร็วขึ้น และทำให้  
อาหารอื่น ๆ สุกเร็วขึ้นเช่นกัน โดยมากแล้วเรามักจะใช้น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูในการล้างผลไม้  
ให้สดอยู่เสมอ แต่หากไม่มีทั้งสองอย่างนั้นก็สามารรถใช้น้ำที่ผสมเกลือล้างผลไม้แทนได้เช่นกัน

แค่ถ้วยใส่น้ำที่ผสมเกลือไว้หลาย ๆ ชั่วโมงก่อนรับประทาน จะช่วยให้แกะเปลือก  
ถั่วได้ง่ายขึ้นเยอะเลย

หากล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดแล้วยังมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ติดมืออยู่ละก็ ให้ใช้  
เกลือผสมกับน้ำส้มสายชูล้างมือแทน จะทำให้กลิ่นหายไป

หลังการทำอาหาร บริเวณกันหม้อมักจะเกิดคราบสกปรกอยู่เสมอ ดังนั้นจึงควร  
ใส่เกลือหนึ่งกำมือ จะทำให้ลดคราบสิ่งสกปรกออกไปได้ และยังทำให้กลิ่นไม่พึงประสงค์  
จางหายไปด้วยเช่นกัน

แค่แปรงสีฟันในน้ำผสมเกลือก่อนที่จะใช้งานครั้งแรก จะทำให้ขนแปรงมีความนิ่ม  
และคงทนมากยิ่งขึ้น

ผสมเกลือกับน้ำโซดาแล้วใช้บ้วนปาก จะช่วยขจัดกลิ่นปากได้ นอกจากนั้นแล้ว  
ยังช่วยลดปัญหาการเกิดโรคและอาการในช่องปาก เช่น ฟันกร่อน เสียวฟัน ได้ดีอีกด้วย

ผสมเกลือกับน้ำอุ่นแล้วถูคอ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บได้ดี

ให้เก็บกล่องที่ใส่เกลือไว้ใกล้ ๆ กับอุปกรณ์เครื่องครัวและตู้อบต่าง ๆ เพราะหากเกิด  
เหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้นเกลือสามารถที่จะดับไฟได้

เพื่อรักษาความสดของดอกไม้ ให้ใส่เกลือลงในแจกัน วิธีนี้จะทำให้ดอกไม้มี  
ความสดที่ยาวนานขึ้น

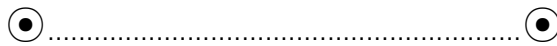
กำจัดวัชพืชที่ขึ้นรกร้างตามลานบ้าน ทางเดิน ด้วยการโรยเกลือให้ทั่ว  
แล้วรดน้ำตามให้ทั่วหรือจะรอให้ฝนตกก็ได้ เพราะเกลือจะยับยั้งไม่ให้วัชพืชเจริญเติบโต

เทเกลือผสมกับน้ำร้อนแล้วทำความสะอาดอย่างล้างจาน จะทำให้อ่างมีความสะอาด ไม่มีคราบของความสกปรก และกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

หากแหวนที่คุณสวมไม่เงาเหมือนแต่ก่อน ให้ใช้เกลือผสมกับน้ำมันพืชเช็ดแหวนเท่านี้แหวนของคุณก็จะกลับมาเงางามเช่นเดิม

ผสมเกลือกับน้ำโซดาเข้าด้วยกัน ก็จะทำให้เช็ดล้างขจัดคราบที่อยู่ในตู้เย็นที่ไม่ได้ทำความสะอาดมานานออกได้ ซึ่งเป็นการป้องกันอาหารในตู้เย็นของคุณให้ห่างไกลจากเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี

หากคุณเผลอลืมวางเตารีดค้างบนเสื้อไว้นานเกินไปจนทำให้เสื้อเกิดรอยเตารีดก็ไม่ต้องตกใจไป วิธีแก้ง่าย ๆ ก็คือโรยเกลือลงบนแผ่นกระดาษและใช้เตารีดรีดทับรอยนั้นไปอีกที



### น้ำจิ้มอาหารสมอง

It takes a village to raise a child

(สุภาษิตาอฟริกา)

จะเลี้ยงดูสั่งสอนอบรมเด็กคนหนึ่งนั้นต้องใช้ทั้งหมู่บ้าน

-----