



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าชาวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



เรียงความรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

ระดับประชาชนทั่วไป

โดย นางพิชญา สุวรรณโน

พัทลุงรุ่งเรืองเมืองด้ามขวาน	สืบตำนานเกษตรกรรมนำวิถี
สารพัดพันธุ์ข้าวเหนียวเจ้ามี	ชุมชนวิชาศิษย์คนใกล้ไกล
อู่นาข้าวหลายสายพันธุ์นั้นปรากฏ	ข้าวสังข์หยดพันธุ์พื้นเมืองเรืองไสว
เป็นข้าวดีศรีเมืองลุงบำรุงไทย	ด้าน โรคภัยสารพันทุกข์บรรเทา

งานรวมญาติรดน้ำคำหัวขอพรผู้สูงอายุของตระกูลคุณย่าช่วงสงกรานต์ปีนี้ เจ้าภาพบอกว่ามีของดีแจกให้ลูกหลานก่อนกลับ สร้างความแปลกใจใคร่รู้ยิ่งนัก เมื่อถึงเวลาบรรดาคู่หลานที่มาร่วมงานได้ของที่ระลึกกลับบ้านเป็นข้าวสังข์หยดถุงละหนึ่งกิโลกรัมจากนายชายเจ้าของโรงสี สุขใจกันถ้วนหน้าทั้งผู้ให้และผู้รับ ข้าพเจ้าถึงกับต้องนั่งรำยกลอนรำลึกวิถีไทยที่ผูกพันอยู่กับเกษตรกรรมของเกษตรกรหลายยุคสมัย ย้อนรอยอารยะไทยเมืองอู่นาอู่น้ำนามพัทลุง

พัทลุงเป็นเมือง “หนังโนรา อู่นาข้าว พรานน้ำตก แหล่งนกน้ำ ทะเลสาบงาม เขาคอกทะเล น้ำพุร้อน” เมืองเล็กๆ แห่งนี้โอบล้อมด้วยธรรมชาติอันงดงามตามคำขวัญที่กล่าวมา ลูกหลานชาวนาเกิดท่ามกลางอู่นาข้าว เต็มโตท่ามกลางบรรยากาศของท้องทุ่ง จึงคุ้นชินกับผืนนา คู่้นตากับกอข้าวที่ชูรวงเหลืองอร่ามเรียงรองดั่งทะเลทองคำ ทุกเช้าค่ำได้สัมผัสวิถีชาวนาที่ต้องตื่นก่อนตะวัน แยกคันไถไปนา ไถหว่าน ประสานแรงวัวกับแรงคน ถอนกล้า ดำนา เกี่ยวข้าวตามฤดูกาล กลับถึงบ้านเมื่อตะวันลับขอบฟ้า ภาพเหล่านี้ยังแจ่มชัดอยู่ในความทรงจำของลูกหลานชาวนา เหมือนหนังกลางแปลงที่ฉายซ้ำ ย้อนย้ำความหลังว่าอย่าลืมรากเหง้าบรรพบุรุษชาวนามีคุณค่าอันดีต่อชาวโลก

ชาวพัทลุงบริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก พื้นที่นาส่วนใหญ่จึงนิยมปลูกข้าวเจ้ามากกว่าข้าวเหนียว และข้าวสังข์หยดก็เป็นหนึ่งในพันธุ์ข้าวเจ้าที่นิยมปลูกไว้กินเองและเพื่อขายบ้าง โดยมากชาวนามักแบ่งผืนนาของตนสำหรับปลูกข้าวสังข์หยดประมาณ 30-40 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลือไว้ปลูกข้าวเจ้าพันธุ์อื่น ๆ และมักจะปลูกข้าวเหนียวไว้มუნานอีกเล็กน้อยเพื่อใช้ในโอกาสสำคัญเฉพาะกิจตามเทศกาลงานบุญ

กลับจากงานรวมญาติที่พัทลุงวันนั้น ได้แวะที่ร้านขายของฝากสองสามแห่ง ทุกแห่งล้วนมีข้าวสังข์หยดวางจำหน่าย บางแห่งเรียกลูกค้าด้วยเงื่อนไขง่าย ๆ ชื่อครบตามราคาที่กำหนดแจกฟรีข้าวสังข์หยดผสมข้าวพื้นเมือง และดูเหมือนจะเรียกลูกค้าได้ดีเป็นพิเศษ ทำให้นึกย้อนถึงช่วงแรก ๆ ที่แม่นาข้าวพันธุ์นี้มาปลูก โดยที่ท่านไม่ได้ทราบเรื่องสรรพคุณของข้าวสังข์หยดมากมายไปกว่าเป็นข้าวสารสีแดงสวย เมื่อหุงสุกมีรสชาติอร่อย กลิ่นหอมกรุ่นจรุงใจ จึงขอเมล็ดพันธุ์จากเพื่อนบ้านมาทดลองปลูกบ้าง เมื่อเห็นว่าปลูกได้ผลดีมีรสชาติอร่อยจริงตามคำร่ำลือก็ปลูกเรื่อยมาเป็นประจำทุกปี

ครั้งต่อมาชาวบ้านต่างทราบดีว่านอกจากรสชาติอร่อยแล้ว ข้าวสังข์หยดยังดีต่อสุขภาพยิ่งนัก มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยเจริญอาหาร สำหรับคนที่เป็นโรคเบื่ออาหาร เมื่อได้รับประทานข้าวสังข์หยดแล้วจะช่วยให้นานข้าวได้มากขึ้น

บ้านใดมีคนป่วยไข้กี้มักจะนำข้าวสังข์หยดมาทำข้าวต้มให้ทานเพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงกระฉับกระเฉง ฟื้นตัวจากพิษ ไข้ได้เร็วขึ้น

ทุกปีหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว ชาวนาจะนำข้าวสารใหม่ไปฝากผู้หลักผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เพื่อแสดงความ นอบน้อมและเสริมสิริมงคลแก่ตน ยิ่งเป็นข้าวสังข์หยดด้วยแล้วก็ยิ่งเพิ่มความอímเอมใจแก่ผู้รับ เพราะสรรพคุณของข้าวที่ ดีต่อสุขภาพมากมาย สื่อความหมายว่าปรารถนาให้ผู้รับมีความสุขผิ ประคบกับปัจจุบันนี้มีผลการวิจัยจากหลายสถาบัน สนับสนุนว่าข้าวสังข์หยดมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก มีกาใยอาหารสูงลิ่ว อุดมด้วยโปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งช่วยชะลอความแก่ บำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย และที่น่าจะถูกใจใคร ต่อใครหลายคน คือ ช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อม อีกทั้งยังมีสารแอนตีออกซิแดนที่ช่วยลดภาวะเสี่ยงของ โรคมะเร็ง ด้วย จึงมั่นใจได้ว่าหากได้ทานข้าวสังข์หยดเป็นประจำแล้วเสมือนได้ทานยาบำรุงร่างกาย การมอบข้าวสังข์หยดให้แก่ กันตามความคิดของข้าพเจ้า จึงเปรียบเสมือนคำอวยพรว่ามอบข้าวสังข์หยดแทนใจ ปลอดภัย โรคภัย ห่วงใยสุขภาพ

หลายคนอาจรู้สึกถึงความนิยมในการให้ข้าวสารใหม่แก่ผู้สูงอายุหรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือของชาวนา กลายเป็นอดีตที่เริ่มห่างหายจากวิถีชีวิตไทย ทั้งนี้เพราะชาวบ้านหลายพื้นที่แล้วเลิกทำนา แต่เมื่อได้เห็นภาพการมอบข้าว สังข์หยดให้แก่กันในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ หรือให้เพราะอยากจะให้แล้วนั้น ทำให้รู้สึก อุ่นใจว่าความจริงแล้วสิ่งเหล่านี้ไม่ได้หายไปไหนหรอก ยังคงอยู่ในจิตใจที่นอบน้อมเคารพผู้ใหญ่จนเป็นนิสัยของคน ไทยนี้แหละ เพียงแต่ว่าผู้ให้ในวันนี้อาจไม่ได้เป็นแค่ชาวนาที่ปลูกข้าวเองเหมือนในวันนั้น แต่เป็นชาวไทยทุกคนที่ยังคง ส่งความรัก ห่วงใย และปรารถนาดีต่อกันไม่เปลี่ยนแปลง ด้วยการมอบข้าวสังข์หยดหรือข้าวดีเพื่อสุขภาพนานาพันธุ์เป็น สิ่งยืนยัน

ข้าวสังข์หยดยังมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักมากขึ้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เมื่อครั้งที่เสด็จเยี่ยมราษฎรในจังหวัดพัทลุง ได้ทอดพระเนตรข้าวสังข์หยดแล้วทรงสนพระทัยมาก มีพระราชดำริให้ศูนย์วิจัยข้าวพัทลุงคัดเมล็ดพันธุ์ข้าวสังข์หยด มาปลูกในโครงการฟาร์มตัวอย่างตามพระราชดำริ เมื่อ พระองค์เสด็จมาอีกครั้งและได้เสวยข้าวสังข์หยดที่ปลูกไว้ก็ทรงพอพระทัยมาก รับสั่งให้เร่งขยายพันธุ์และส่งเสริมให้ ชาวบ้านปลูกเพิ่มเติมอีกหลายพื้นที่

ปัจจุบันชาวบ้านมีผลผลิตข้าวสังข์หยดเพิ่มมากขึ้น และได้รับการส่งเสริมจากทางราชการและส่วนท้องถิ่นให้มี การพัฒนาบรรจุภัณฑ์ติดฉลากสินค้าข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุงของชุมชนต่าง ๆ หลากรูปแบบ มีทั้งข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวสารบรรจุขวด บรรจุถุง และแปรรูปสินค้าเป็นขนมมมเนยหลายชนิด นำไปจัดแสดงในงานต่าง ๆ ทั่วประเทศ พร้อมทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายจนกลายเป็นที่รู้จักทั่วไปในกลุ่มสินค้าเพื่อสุขภาพ ที่มีวางจำหน่ายตั้งแต่ตลาดชุมชนจนถึง ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศและในอีกหลายประเทศทั่วโลก

วันนี้ “ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง” กลายเป็นสินค้าเพื่อสุขภาพที่สร้างอาชีพและรายได้มหาศาล อีกทั้งยังได้รับการ รับรองเป็นสินค้าบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์หรือ ข้าว GI (Geographical Indications) พันธุ์แรกของประเทศไทยที่น่าภาคภูมิใจ ข้าพเจ้าเชื่อว่าตราใบไม้ที่ข้าวสังข์หยดยังชูรวงงามไสว ชาวไทยยังห่วงใยสุขภาพ ทรานนั้นข้าวสังข์หยดก็จะยังคงคุณค่าดัง ราชนิแห่งข้าว หล่อเลี้ยงชีพชาวไทยให้ห่างไกลโรค เป็นตำนานการทานข้าวแทนยาที่ยิ่งใหญ่ ปรากฏในเรื่องเล่าข้าว พื้นเมืองเพื่อสุขภาพ ตลอดไป