



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข่าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



เรียงความรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

ระดับประชาชนทั่วไป

โดย นางกิตติยา สุวรรณ

บ่อยครั้งที่นั่งรถผ่านทุ่งข้าวสีเขียวและสีเหลืองอร่าม ใจมักประหวั่นไปจนถึงอดีตครั้งยังเป็นเด็กประถมและมัธยมศึกษาตอนต้นและปลาย เป็นภาพที่ฉัน บางทีก็มีพี่ ๆ และน้อง บางครั้งก็แม่ด้วย เดินฝ่าต้นข้าวที่ออกรวงเขียวไม่แก่ไม่อ่อนไปตามคันนาเพื่อเลือกเด็ดรวงข้าวที่สมบูรณ์และรวงใหญ่ที่สุดติดมือกลับบ้าน แล้วไปนั่งแทะเมล็ดดิบ ๆ ที่ภาษาคำเมืองเชียงใหม่ว่า “เคาะข้าว” เราจะเคาะข้าวอย่างชำนาญ ไม่ให้เปลือกสาก ๆ ติดคอ อมไว้จนเมล็ดเต็มปากเหมือนอย่างลิงเก็บอาหารไว้ที่แก้ม แล้วก็เคี้ยวมันอย่างเอร็ดอร่อยด้วยรสชาติมัน ๆ นึกทีไรยังสัมผัสรสน้ำนมข้าวที่แตกออกจนบางครั้งจะมีน้ำขาว ๆ ไหลย่อยออกมาที่มุมปาก เวลานั้นเราไม่เคยรู้ว่าสิ่งที่กินเข้าไปมันคืออาหารวิเศษ เป็นของกินชั้นเลิศ เราแทะเมล็ดข้าวเพราะไม่มีของกินอื่นให้ขบเคี้ยวเล่นเหมือนปัจจุบัน

ฉันมีพี่น้องร่วมท้องเดียวกันถึง ๑๑ คน มีพี่สาวคนโตเท่านั้นที่เสียชีวิตตอนยังเป็นทารกน้อย ลูกมากขนาดนี้ต่อให้พ่อแม่เคยฐานะดีก็จางลงได้ เงินจากการขายข้าวพืชผักผลไม้ที่ควรจะเป็นค่าอาหารดี ๆ ให้อ้อมปากอ้อมท้องกลับต้องหมดไปกับการศึกษาของลูก ๆ เพราะไม่มีสวัสดิการของรัฐใด ๆ ช่วยเหมือนปัจจุบัน อาหารที่ประทังชีวิตแบบไม่ต้องเสียเงินซื้อจึงมีแต่ข้าวเหนียวปลูกเอง หน่อไม้ ขนุน ผักกริมรี้ว ผักสวนครัวและกบเจียด ปลาเล็กปลาน้อยตามท้องทุ่ง จำได้ว่าเราพี่น้องอยากจะเป็นคนป่วยไข้ เพื่อที่พ่อแม่จะได้ซื้ออาหารพิเศษพวกไข่ต้มหรือหมูทอดให้กิน แต่พวกเราก็ไม่ค่อยจะเจ็บป่วย ฉะนั้นก็แปลกใจว่าเหตุใดลูกทั้งสิบของพ่อแม่และตัวพ่อแม่เองจึงมีสุขภาพแข็งแรง พ่อทำนาหลังขดหลังแข็ง มีพี่ชายคนโตช่วยบ้าง จำได้ว่าแต่ละปีถ้าน้ำไม่ท่วมหนัก พ่อต้องจ้างเกี่ยวจนถึง ๑๓-๑๔ ถ้า ขนข้าวที่เหลือจากการขายเข้าไปเก็บในยุ้งฉาง ตัวแม่เลี้ยงลูก ๑๐ คน บางเวลาไปช่วยพ่อปลูกและรดน้ำผักในสวน ทั้งยังต้องหาไปขายในตลาด แม่ก็แข็งแรง มีอายุยืนยาวไปถึง ๕๓ ปี ตอนอายุ ๕๒ ยังกวาดลานบ้านกว้างถึงวันละ ๒ รอบและผมก็ยังหงอกไม่หมด เช่นเดียวกับพี่ ๆ อายุหกสิบกว่าแล้วผมยังดำขลับ ตกมาถึงรุ่นหลานเหลน หลายคนเข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่นตั้งแต่อายุน้อย ๆ เดียวก็ท้องเสีย เดียวก็เป็นหวัดเป็นไข้ และผมก็เริ่มหงอกกันแต่หนุ่มสาว ทั้งที่กินอาหารอย่างดีครบห้าหมู่ตามที่นักโภชนาการแนะนำ ตามด้วยอาหารเสริมแพง ๆ อีกหลายชนิด

ฉันนึกทบทวนวิถีชีวิตตอนเป็นเด็ก อาหารมื้อแรกของเราพี่น้องคือข้าวเหนียวปั้นเปล่า ๆ พ่อจะปั้นข้าวแจกคนละก้อนใหญ่ให้รองท้องก่อนที่แม่จะกลับจากตลาด ถึงมีอาหารแต่ละมื้อก็ปั้นข้าวจิ้มน้ำแกงที่ไม่มีหมูมีไก่แม่แต่ไข่ต้กลองจะมีก็แต่ปลาเล็กปลาน้อยที่พ่อจะมีโปรตีนแคลเซียมบ้าง ระหว่างวันในฤดูข้าวออกรวงใกล้แก่ ยังเด็ดรวงมาแทะเมล็ดกินแทนขนมอีก หน้าหนาวตอนกลางคืนก็ล้อมวงเผาข้าวหลามเปล่า ไม่ใส่ถั่วกะทิน้ำตาลใด ๆ กินจนท้องแน่น สรุปลแล้ววันหนึ่ง ๆ ท้องพวกเราเต็มไปด้วยข้าวเหนียว หรือจะพูดว่าชีวิตอยู่ได้และมีสีสันเพราะข้าวจากทุ่งนาของเรา จึงอดคิดไม่ได้

ว่า เพราะข้าวนี้กระมังที่ทำให้พวกเราในบ้านทุกคนมีภูมิต้านทานที่ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย แล้วยังเรียนถึงปริญญาตรี-โทและ
ทำราชการ หลายคนเป็นรองศาสตราจารย์ เป็นนักออกแบบ มัคคุเทศก์ ครูก็มี ทั้งที่พ่อจบเพียงชั้น ป. ๒ และแม่ไม่จบชั้น
อะไรเลยแต่อ่านออกเขียนได้ เช่นนี้แล้วจึงสงสัยว่าเหตุใดหอมสมัยใหม่จึงแนะนำไม่ให้กินข้าวซึ่งเป็นอาหารพวกแป้ง
มาก โดยเฉพาะคนเป็นเบาหวาน ผู้สูงอายุ คนหนุ่มสาวที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือแม้แต่คนสุขภาพดีทั่วไป เนื่องจาก
ข้าวเฉพาะอย่างยิ่งข้าวเหนียวและข้าวขัดขาว เมื่อกินเข้าไปแล้วจะแปรสภาพเป็นน้ำตาล แสดงว่าคนที่กินแป้งจากข้าว
ขาวมากจะมีโอกาสเป็นโรคได้สูง แต่พวกเราและชาวบ้านโดยทั่วไปก็ติดนิสัยกินข้าวมากกินกับน้อยมาแต่ไหนแต่ไร
คนในหมู่บ้านของฉันมีคนแก่อายุเลย ๕๐ ปีกันหลายคน หรือมันจะขึ้นอยู่กับชนิดของข้าว คุณภาพของพันธุ์ข้าวพื้นเมือง
สมัยเมื่อ ๔๐-๖๐ ปีก่อนอาจมีส่วนประกอบที่มีสรรพคุณทางยา และคงจะทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศได้ดีมีภูมิคุ้มกันโรค
จึงไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลงและปุ๋ยมาก สังเกตว่าพ่อแม่ไม่เคยมีหนี้สินจากการทำนาซื้อยาซื้อปุ๋ย นอกจากหนี้จากการส่งลูกเรียน
หนังสือ บางทีน้ำท่วมข้าวช่วงต้นหนาวใกล้ฤดูเก็บเกี่ยว พอน้ำแห้งต้นและรวงข้าวก็ยังใช้การได้ไม่เสียหาย

ฉันไม่มีความรู้เรื่องพันธุ์ข้าว แต่ได้ยินพ่อแม่เรียกข้าวเหนียวที่กินกันตอนเด็กว่า “ข้าวคำผาย” ต้นของมันจะสูง
ท่วมหัวแม่ที่สูง ๑.๕๐ เซนติเมตร ฉันไปถามคนสมัยนี้หลายคนบอกไม่รู้จัก แต่พี่ชายคนโตที่เคยช่วยพ่อทำนาบอกว่า
เดี๋ยวนี้มีปลูกบ้างแต่เอาไว้เลี้ยงไก่ชนเพราะเมล็ดใหญ่สมบูรณ์ ถامنักวิชาการข้าวคนหนึ่งว่าเหตุใดจึงไม่มีการส่งเสริม
ให้ปลูก เขาบอกว่าอาจมีปัญหาตรงเครื่องสีข้าวรุ่นใหม่ที่ไม่รองรับการสีข้าวเมล็ดใหญ่อย่างข้าวคำผาย ฉันจึงคิดว่าหาก
การนำข้าวคำผายไปเลี้ยงไก่ชนราคาเป็นหมื่นหรืออาจถึงหลักแสนเป็นเรื่องจริงอย่างที่พี่ชายบอก ก็น่าจะเป็นข้อพิสูจน์
ได้ว่าข้าวชนิดนี้เป็นอาหารชั้นดี มีคุณสมบัติพิเศษบำรุงร่างกายให้แข็งแรงต้านทานโรคและมีกำลังวังชา ต่างจากข้าว
เหนียวพันธุ์ใหม่ที่กินแล้ววังงอน น้ำตาลมากทำให้เป็นโรคตามที่หมออธิบาย

คงน่าเสียดายหากชาวนาไทยจะลดคุณค่าข้าวคุณภาพดีให้มีประโยชน์เพียงเป็นอาหารของสัตว์เดรัจฉานอย่าง
ไก่ชน ทั้งที่อดีตมันเคยได้รับเกียรติสูงส่งให้เป็นผลผลิตมีราคาของชาวนา และเคยเลี้ยงปากท้องประชากรไทยภาคเหนือ
โดยเฉพาะเชียงใหม่บ้านเกิดของฉันมานับแต่รุ่นปู่ย่า ซึ่งไม่ว่าจะกี่ชั่วอายุคน ฉันไม่รู้ว่าการที่ข้าวพันธุ์พื้นเมืองอย่าง
คำผายหายไปจากท้องนาคนเมืองเชียงใหม่เป็นความผิดพลาดของใคร หรือเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ
และรสนิยมการกินของผู้คน แต่ก็ช่างเป็นความโชคดีที่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ของเราทรงใส่
พระทัยในทุกข์สุขและวิถีชีวิตเกษตรกร ทรงส่งเสริมการปลูกข้าว พระองค์ทรงเป็นแรงบันดาลใจให้คนไทยหันมาศึกษา
เรื่องข้าว การที่มูลนิธิข้าวไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ส่งเสริมให้มีการเล่าเรื่องข้าวพันธุ์พื้นเมืองเพื่อสุขภาพของแต่ละ
จังหวัด ก็เป็นสิ่งที่น่าปลื้มยิ่ง เท่ากับเป็นสัญญาณบอกว่าข้าวพื้นเมืองไทยที่เคยเลี้ยงปากท้องบรรพบุรุษและผู้คน
เมื่อหลายสิบปีก่อน หรือแม้แต่ข้าวพันธุ์ใหม่ ๆ ที่ถูกละเลย จะได้ฟื้นคืนชีพมาบำรุงผู้คนให้มีสุขภาพแข็งแรงเฉกเช่นคน
พื้นเมืองในแต่ละท้องถิ่นที่ห่างไกลหอมแต่ก็มีชีวิตยืนยาว

ฉันมีความสุขและภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้เขียนและเอ่ยชื่อ “ข้าวคำผาย” มันคือ “ข้าวเป็นเจ้า” ที่พ่อแม่สอนนักหนาว่า
ไม่ให้เหยียบย่ำหรือแม้แต่ใช้ไม้กวาดกวาดเมล็ดทิ้ง หากร่วงหล่นต้องใช้มือกอบหรือเก็บเท่านั้น แม้แต่จะโปรยให้ไก่กิน
ยังต้องบอกขอมว่า “สุมาเตอะ ข้าวเป็นเจ้า” เพราะมันเป็นผลผลิตอันวิเศษสุดจากท้องทุ่งมรดกของปู่ย่าตายายและจาก
เรี่ยวแรงหยาดเหงื่อของพ่อแม่กับพี่ชายคนโต ที่ให้ชีวิตและสุขภาพที่ดีแก่ครอบครัวของเรา