



ปีที่ 40 ฉบับที่ 131 วันจันทร์ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2554

ม. ราชภัฏนครฯ จัดสัมมนาประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราช ครั้งที่ 6

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จัด โครงการสัมมนาและประชุมวิชาการระดับชาติ เรื่อง “ประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราช (ครั้งที่ 6) และเรื่อง งานวิจัยท้องถิ่นภาคใต้ (ครั้งที่ 2) ในระหว่างวันที่ 7 – 9 มกราคม 2555 ณ ศูนย์วัฒนธรรม

ผศ. นัตรชัย สุกระกาญจน์ อธิการบดี กล่าวถึงการจัดการสัมมนาและประชุมวิชาการระดับชาติ ว่าในฐานะที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มีบทบาทสำคัญที่เป็นศูนย์กลางด้านการศึกษาและการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมนครศรีธรรมราช เคยจัดสัมมนาทางวิชาการประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราชมานานแล้วถึง 5 ครั้ง ในช่วง พ.ศ. 2521 – 2531 สะท้อนให้เห็นว่าประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราชมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง จากชุมชนการค้าบนคาบสมุทรมาลายูซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อที่สำคัญของเส้นทางคาราวานาชาติดระหว่างอินเดียกับจีน ได้พัฒนาเป็นเมืองท่าสำคัญแห่งหนึ่งจนในที่สุดปรากฏรัฐ “ตามพรลิงค์” และต่อมาก็คือ “นครศรีธรรมราช” และได้ส่งต่อมรดกทางวัฒนธรรมมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น การจัดสัมมนาทางวิชาการจึงเป็นเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ความรู้ประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราช ในด้านการเมืองการปกครอง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ความสัมพันธ์กันภายนอกและวรรณกรรม รวมทั้งเป็นการกระตุ้นความสนใจของนักวิชาการ และเยาวชนให้เห็นถึงความสำคัญของประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราช ในการจัดสัมมนาในครั้งนี้จะมีวิทยากรในการบรรยายมาร่วมทำการบรรยายถึง 28 คน

มหาวิทยาลัยจึงขอเชิญคณาจารย์ผู้สนใจในประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราชเข้าร่วมฟังการสัมมนา โดยแจ้งชื่อเพื่อสำรองที่นั่งได้ที่ คุณวรรณิ นนทโชติ ชั้น 3 สำนักงานอธิการบดี ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกษะติดสถานการณ

ทอดกลืน

อุดม ทิพย์รักษ์

ช่วงอายุของมนุษย์แบ่งคร่าว ๆ ออกเป็น 3 ช่วงคือวัยเด็กวัยรุ่น (เติบโตศึกษาหาความรู้) วัยหนุ่มสาววัยกลางคน(ทำงานประกอบอาชีพเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัว) และสูงวัยวัยชรา(พร้อมทุกอย่างเตรียมตัวละวางทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว) ปกติก็จะได้พบกับประสบการณ์ทั้งสามนี้กันทุกคนยกเว้นคนที่บุญน้อยเท่านั้น ถามว่าวัยไหนเบิกบาน สนุกสนานที่สุด คนที่เคยผ่านวัยทั้งสามอย่าง ผศ.วรรณชัย(ชอบทำตัวแก่.. ความรู้) คงให้คำตอบได้ดี วัยที่กินอาหารได้ลำบากมากที่สุดก็เห็นจะเป็นวัยเด็กกับวัยสูงอายุ คงนึกกันออกกับการป้อนข้าวให้เด็กเล็ก ๆ กว่าจะได้สักถ้วยครึ่งถ้วยใช้เวลาเป็นชั่วโมง มีพ่อแม่พี่เลี้ยงคอยเชียร์ หลอกล่อสารพัดวิธีก็เพื่อให้ลูกได้รับอาหารตามสมควร กับอีกวัยหนึ่งวัยชราที่มักจะเบื่ออาหาร อันโน้นก็ไม่อยากกิน อันนี้ก็ไม่ต้องทาน ยิ่งฟันไม่ค่อยดีอยู่ด้วยก็เลยกลายเป็นเรื่องมายา คนที่เคยปรนนิบัติ พ่อแม่วัยชราคงรู้ดี ผศ.ดร. เอมอร เคยบอกว่าคนแก่ฟื่องอย่าเชื่อทั้งหมด สำหรับคนที่เป็นมะเร็งหมอฉายแสง ทำคีโมบำบัดก็มีอาการเบื่ออาหารเหมือนกัน แต่มีรุ่นพี่อยู่คนหนึ่งซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ ตัดลำไส้เอามาเหน็บไว้ข้างนอกบริเวณสะดือ ต้องทำการฉายแสง เคมีบำบัด ทำให้เกิดอาการโหม้ไปทั่วบริเวณอกถึงคอ เลยไม่อยากอาหาร แต่พี่ท่านตั้งปณิธานไว้ว่า ฉันยังไม่อยากตาย ก็เลยซื้อขนมหวานเป็นถุงๆมา แซ่ตู้เย็นไว้ พอหมอให้คีโมเสร็จปั๊บ ท่านก็ทำอาการเหมือนงูเหลือมกลืนเหยื่อ เอาขนมหวานใส่ปาก ไม่ต้องเคี้ยวเคี้ยวมันหละ ท่านใช้ศัพท์ว่า**ทอดกลืน** แต่คนส่วนใหญ่จะตายเพราะทานอาหารไม่ได้มันเบื่อ มันเจ็บคอ ร่างกายก็เลยอ่อนแอ เข้าทางมะเร็ง ... จนบัดนี้ท่านก็เอาดีใช้ชีวิตแบบสบาย ๆ

ส่วนอีกคนหนึ่งคือ เพื่อนสนิทซึ่งผมเพิ่งไปร่วมงานฌาปนกิจเมื่อวันที่ 8 ธันวาคมนี้เอง ท่านก็เป็นโรคมะเร็งลำไส้มีอาการเหมือนกันคือเอาลำไส้ส่วนซ้ายถ่ายไว้ข้างนอกพุงเอาถุงรัดไว้ รักษาตัวอยู่โรงพยาบาลมหาราช มีแพทย์รุ่นเดียวกันเคยบอกไว้ว่าถ้าเป็น โรคมะเร็งร้ายแรงให้พาไปรักษาที่โรงพยาบาลจุฬา หรือไม่กี่ที่ศิริราช เพราะอุปกรณ์พร้อม มีหมอเก่ง ๆ อยู่มาก แต่ท่านก็ไม่อยากไป ห่างญาติห่างเพื่อน... สาเหตุของการเป็นโรคมะเร็งส่วนใหญ่เกิดจากได้รับสารก่อมะเร็งเข้าไปทั้งทางกิน ทางลมหายใจ ทั้งสองท่านที่กล่าวถึงทั้งคู่มีนิสัยชอบบุหรี่จัด ดื่มกาแฟจัด กินอาหารแปลก ๆ เป็นกลับแกล้ม คงเป็นอาหารประเภททอด ปิ้งย่าง แหนม ลาบ น้ำตก ก้อย ผมก็จะขอยกตัวอย่างภัยใกล้ตัวเช่นคนแพ้งูซุส 'อย่าง รศ.พร พ่วงกิม ท่านจะไวต่อผงูซุสมากกินเข้าไปจะมีอาการแพ้ทุกที วันไหนแพ้งูซุส การอ่านผลงานวิชาการอันเป็นงานที่ท่านถนัดและมีความสุขที่ได้ช่วยอ่านช่วยแก้ไขให้กับว่าที่ ผศ. รศ.ก็จะชะงัก แต่ละวันมีคนมาหาที่ห้องมาขอคำปรึกษาการทำผลงานวิชาการไม่ขาดสายผมนั่งอยู่ข้างๆ แท้ๆกลายเป็นใกล้เกลือกินด่างไปได้ อีกอย่างคือ **Trans fat**และ**น้ำมันทอดซ้ำ** ผมขอแนะนำข้อความจาก 2 เว็บมาถ่ายทอด ดังนี้ ... “Trans fat คือไขมันแปรูปชนิดหนึ่งที่มีส่วนใหญ่ออกมาจากการนำไขมันไม่อิ่มตัวที่มีลักษณะเป็นของเหลว (Liquid Oil) มาเติมไฮโดรเจน (Hydrogenated) เช่น การแปรสภาพน้ำมันพืชเป็นเนยเทียม (Margarine) เพื่อให้ไขมันนั้นแข็งตัว มีจุดหลอมเหลวสูงขึ้น ไม่เป็นไข มีอายุการเก็บรักษานานขึ้น และมีรสชาติดีใกล้เคียงกับไขมันจากสัตว์ ในราคาที่ถูกลงกว่า ส่งผลให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร และร้าน Fast Food นิยมใช้ Trans fat เป็นส่วนประกอบของอาหาร ดังนั้น ในปัจจุบัน จึงมีอาหารและวัตถุดิบประกอบอาหารหลายชนิดที่มี Trans fat เป็นส่วนประกอบ อาทิ

ทอดกลืน (ต่อจากหน้า 2)

มันฝรั่งทอด คูกี้ ขนมขบเคี้ยว และขนมปังเป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีการวิจัยพบว่า ไขมัน Trans fat ทำให้ผู้บริโภคมียุทธศาสตร์คอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL-C) เพิ่มขึ้นในหลอดเลือดซึ่งส่งผลให้เกิดการอุดตันอันเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง และมีโอกาสต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคอ้วน” (<http://www.depthai.go.th>)... อีกประเภทหนึ่งคือน้ำมันทอดซ้ำ “พ่อค้าแม่ค้าขายอาหารทอดหลายคนก็คงใช้วิธีใช้น้ำมันทอดซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่หารู้ไม่ว่า การประหยัคต้นทุนนี้ นอกจากจะเป็นอันตรายกับผู้ทานแล้ว ผู้ขายเองที่ต้องสูดดมไอน้ำมันเหม็นหื่นหื่นเหล่านี้ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง อย่างมะเร็งที่เต้านม ในทางวิชาการ ภก.วงศวิวัฒน์ ทัศนียกุล อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อธิบายว่า เมื่อนำอาหารกลุ่มโปรตีน จำพวกเนื้อสัตว์ ถั่ว ฯลฯ ไปทอดด้วยน้ำมัน จะทำให้เกิดสารโพลาร์ได้ง่ายกว่าการทอดอาหารชนิดอื่น หากร่างกายได้รับอาหารจากน้ำมันทอดซ้ำ ได้แก่ ไข่ทอด หมูทอด ปลาทอด กุ้งแชก ปลาทองโก๋ ฯลฯ ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ... ร่างกายสะสมจะเทียบเท่าความเสี่ยงจากการสูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้า ทั้งนี้ไม่แต่เพียงร่างกายที่รับสารโพลาร์จากการทานอาหารเท่านั้น ยังรวมถึงไของน้ำมันทอดซ้ำด้วยเช่นกัน" การใช้ไขมันทอดซ้ำนอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพแล้ว ยังถือว่าผิดกฎหมายด้วยเช่นกัน กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดให้น้ำมันทอดซ้ำ ต้องมีค่าสารโพลาร์ ไม่เกิน 25% ผู้ประกอบการอาหารที่ฝ่าฝืน จะมีโทษปรับไม่เกิน 5 หมื่นบาท คำถามจึงเกิดตามมาว่า แล้วทอดไปกี่ครั้ง จึงควรที่ต้องเปลี่ยนน้ำมัน จะมาเปลี่ยนทุกวันก็ใช่เรื่อง จะใช้นานก็หวั่นมะเร็งอีก อีกทั้งวิธีการใช้น้ำมันของพ่อค้าแม่ค้าทั้งหลายตอนนี้จะเป็นแบบ ทอดแล้วน้ำมันลดลง ก็เติมของใหม่เพิ่มเข้าไปอย่างนี้จะเรียกน้ำมันเก่าก็ไม่ใช่ น้ำมันใหม่ก็ไม่เชิง ปัญหานี้มีทางแก้ เพราะ ภร.วรวิทย์ กิตติวงศ์สุนทร ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ อุบลราชธานี นักวิจัยหัวใจ(transparent) ได้พัฒนาชุดทดสอบน้ำมันทอดซ้ำ เพื่อให้ประชาชนทราบว่าเปลี่ยนน้ำมันทุกๆ กี่วัน อีกทั้งเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนว่าจากการปรุงอาหาร จะต้องเปลี่ยนน้ำมันทุกกี่วัน โดยมีราคาเพียง 20 บาท เรื่องความแม่นยำไม่ต้องเป็นห่วง เพราะหากเทียบกับเครื่องมือในต่างประเทศที่มีราคาสูงกว่า 3 หมื่นบาท ความแม่นยำของเครื่องมือที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์พัฒนาขึ้นมา ก็มีความแม่นยำถึง 99.2% (<http://www.tahat.rthhatcntn/etrd57>)

ก่อนจบขอบอกว่าอะไรที่ต้องทำก็ให้รีบทำอย่าผัดวันประกันพรุ่งเหมือนการไปเยี่ยมเพื่อนผมที่เพิ่งเผาท่านโทร.มาหาผมวันที่ 27 พฤศจิกายน 2554 เป็นการโทรครั้งสุดท้ายแต่เป็นการคุยที่ไม่ค่อยมีสมาธิเพราะขับรถเข้าซอยแคบ รวดสวนกัน พุดไปด้วย หักหลบหลีกไปด้วย ผมกะว่าจะไปเยี่ยมท่าน วันศุกร์ที่ 2 ธันวาคม หลังบ่ายสองโมงซึ่งเป็นเวลาเปิดให้เยี่ยม พี่สาวผมเองก็เตือนแล้วว่า เพื่อนเป็นมะเร็งให้รีบไปเยี่ยมเสีย ผมก็อ้างว่าไปโรงพยาบาลมันน่าเบื่อ หากที่จ้อครดยาก ในโรงพยาบาลมีแต่ผู้ป่วยไม่เจริญหูเจริญตา พยาบาลพูดจาห้วนๆ หมอมาทำงานสายเป็นปกติ ไม่เหมือนไปเดินห้าง ผู้คนยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขในการจับ ในการจ่าย ปรากฏว่าท่านลาโลกนี้ไปในคืนของวันที่ 1 ธันวาคม รุ่งเช้าทราบข่าวก็ไม่ได้เยี่ยมแล้วไปเผาทีเดียว ถ้าความตายขอผัดผ่อนได้เหมือนการประนอมหนักก็คงจะดี... **พระท่านว่าชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแมงกิ้งก่าที่จะถูกนำไปฆ่า กล่าวคือ แมงกิ้งก่าจะถูกฆ่า ซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใด ก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น ฟังแล้วเศร้าแทนแมงกิ้งก่า จริงนะ**

