อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

ยิ้มกลางกระแสน้ำท่วม

น้ำจิ้มอาหารสมอง :

It takes a village to raise a child
(สุภาษิตแอฟริกา)
จะเลี้ยงดูสั่งสอนอบรมเด็กคนหนึ่งนั้นต้องใช้ทั้งหมู่บ้าน

ยามนี้ใครๆ ก็เครียดกับการมาของน้ำ ไม่รู้ว่าจะ "โดน" หรือไม่ จะ "โดน" หนักหนาสาหัสแค่ไหน และจะ "โดน" เมื่อไหร่ ความไม่รู้อนาคตเป็นสาเหตุของความเครียด

วันนี้ขอเอาเรื่องเล่าผ่อนคลายอารมณ์มาสร้างรอยยิ้มกัน

เรื่องแรก หญิงชรายืนอยู่บนหัวเรือ มือกดหมวกบนศีรษะแน่นเพื่อไม่ให้ลมแรงพัดหมวกปลิวไป สุภาพบุรุษคนหนึ่งเมื่อเห็นเหตุการณ์ก็เดินเข้าไปหาและบอกว่า "คุณป้าครับ ขอโทษเถอะครับ คุณป้าทราบไหมครับว่าลมกำลังพัดกระโปรงคุณป้าขึ้นมาจนเปิดหมด" คุณป้าตอบว่า "ฉันรู้ แต่ฉันต้องใช้สองมือจับหมวกไว้" "แต่คุณป้าครับ ลมมันพัดจนคุณป้าโป๊ ส่วนล่างของคุณป้ามันเปิดจนคนเห็นหมดแล้วนะครับ"

คุณป้าก้มลงมองส่วนล่างและบอกสุภาพบุรุษคนนั้นว่า "นี่พ่อหนุ่ม อะไรๆ ที่เธอเห็นข้างล่างน่ะมีอายุ 85 ปีแล้ว แต่ไอ้หมวกใบนี้น่ะป้าเพิ่งซื้อมันเมื่อวานนี้เอง"

เรื่องที่สอง คุณหมอที่ดูแลคุณป้าวัย 80 ปี กำลังจะเกษียณอายุตัวเองจึงขอให้คุณป้าเอายาทั้งหมดที่มีมาให้ดูเพื่อจะได้ให้คำแนะนำเรื่องการใช้ยาให้ถูกต้อง คุณป้าก็ทำตามคำสั่งเป็นอย่างดี

เมื่อคุณหมอเห็นยาขนานหนึ่งเข้าก็แปลกใจเป็นอันมาก จึงละล่ำละลักถามคุณป้าด้วยความตื่นเต้นว่า "คุณป้าทราบใช่ไหมครับว่ายานี้คือยาคุมกำเนิด แล้ว...แล้ว...คุณป้าใช้มันอยู่หรือครับ" "อ๋อใช้มันเพราะมันช่วยให้ป้านอนหลับสบาย"

หมอก็ตอบว่า "มันไม่มีตัวยาอะไรเลยที่จะทำให้คุณป้านอนหลับนะครับ" คุณป้าก็เอื้อมไปหยิบแผงยาและตบขาหมอเบาๆ ว่า "คุณหมอ ป้ารู้จ้ะ ทุกเช้าป้าจะบดมันหนึ่งเม็ดและผสมในน้ำส้มที่หลานสาวของป้าวัย 16 ปีดื่ม...เชื่อไหมมันทำให้ป้าหลับสบายทุกคืนเลย"

เรื่องที่สาม คุณยายไม่อยากมีชีวิตอยู่ในโลกเบื่อโลก เบื่อชีวิตคนอื่นและชีวิตตัวเอง จึงคิดจะฆ่าตัวตาย คิดไปคิดมาก็เลือกวิธียิงตัวตาย โดยรู้แต่เพียงว่าต้องยิงที่หัวใจถึงจะตายทันที ปัญหาก็คือไม่รู้ว่าหัวใจอยู่ตรงไหน จึงตัดสินใจโทร. ไปถามหมอ หมอก็ตอบว่าโดยทั่วไปหัวใจจะอยู่ต่ำกว่าหัวนมประมาณสี่นิ้ว

คุณยายทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดเพื่อให้ตายสมใจ แต่อย่างไรก็ดีคุณยายรู้สึกแปลกใจมากเมื่อตื่นขึ้นมานอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาล

คุณยายก็ร่ำไห้ว่า "ฉันควรจะตาย" บุรุษพยาบาลตอบว่า

"ไม่ต้องกังวลหรอกครับคุณยาย ลูกกระสุนปืนโดนต้นขาแบบนี้ไม่กี่วันก็หาย"

เรื่องที่สี่ ลูกน้องโทร. ไปหาเจ้านายที่บ้าน แต่ภรรยาเจ้านายเป็นคนรับ "สามีฉันเพิ่งตายเมื่อวานนี้เอง" เธอตอบ วันรุ่งขึ้นลูกน้องคนเดียวกันนี้ก็โทร. ไปขอพูดกับเจ้านายอีก เธอก็ตอบว่า "ก็ฉันบอกเธอแล้วว่าสามีฉันตายแล้ว"

วันรุ่งขึ้นลูกน้องคนนี้ก็โทร. ไปขอพูดกับเจ้านายอีก คราวนี้ภรรยาทนไม่ไหวตะโกนตอบว่า "ฉันบอกเธอสองหนแล้วว่าสามีฉันที่เป็นนายเธอน่ะ เขาตายแล้ว ทำไมเธอต้องโทร. มาอยู่เรื่อย" มีเสียงหัวเราะของหมอนั่นตอบมาว่า

"ก็เพราะผมอยากได้ยินมันซ้ำๆ ครับ"

เรื่องที่ห้า บริษัทต้องการยกเครื่องครั้งใหญ่ จึงจ้างมาร์วินมาเป็น CEO คนใหม่ในฐานะนายคนใหม่ มาร์วินอยากโชว์ว่าเขาจะปลดพวกหย่อนสมรรถภาพให้หมดเกลี้ยงบริษัท เขาจึงเดินทัวร์รอบบริษัทเพื่อสื่อว่าเขาเอาจริง

ขณะที่เขาเดินเข้าไปในห้องที่มีคนอยู่เต็มก็เหลือบไปเห็นชายคนหนึ่งยืนพิงกำแพงตัวลีบอยู่ เขาเดินตรงเข้าไปถาม "คุณได้เงินเดือนเดือนละเท่าไหร่" "10,000 บาทครับ ทำไมหรือครับ" มาร์วินควักเงินออกมาให้ 5,000 บาทและตะโกนว่า "เอาเงินครึ่งเดือนนี้ไปและออกจากบริษัทไปเลย อย่าให้ผมได้เห็นหน้าอีก" ชายหนุ่มรับเงินไปแล้วก็เผ่นทันที

มาร์วินรู้สึกดีมากกับการไล่คนแรกออก จึงถามคนในห้องว่า "ใครรู้บ้างว่าไอ้หมอขี้เกียจนั่นมันทำอะไรให้ที่นี่บ้าง"

พนักงานคนหนึ่งก็ตอบว่า "หมอนั่นมันเป็นเด็กส่ง Pizza ครับ"

เรื่องที่หก เป็นที่ฮือฮากันมากเมื่อหนุ่มวัยชราอายุ 80 ปี แต่งงานกับสาวสวยอายุ 20 ปี ผ่านไปหนึ่งปีผู้คนก็ตื่นเต้นยิ่งขึ้น เมื่อหญิงสาวเข้าโรงพยาบาลเพื่อคลอดลูก

พยาบาลมาแสดงความยินดีกับเขาและสงสัยว่าทำยังไงที่มีลูกในวัยนี้ได้ เขาก็คุยว่า "ก็ต้องทำให้เครื่องยนต์เก่ามันทำงานไม่หยุด"

ในปีต่อมาภรรยาก็มาคลอดลูกอีกคน พยาบาลคนเดิมก็มาแสดงความยินดีอีก "คุณยอดมากจริงๆ ทำได้ยังไงน่ะเนี่ย" เขาก็คุยอีก "ก็ต้องทำให้เครื่องยนต์เก่ามันทำงานไม่หยุดน่ะแหละ"

อีกปีเหตุการณ์เดียวกันก็เกิดขึ้นอีกพยาบาลคนเดิมก็ชื่นชมและถามคำถามเดียวกัน เขาก็ตอบว่า "ก็ต้องทำให้เครื่องยนต์เก่ามันทำงานไม่หยุดซิ"

ครั้งนี้พยาบาลอดรนทนไม่ได้ ต้องตอบว่า "สงสัยคุณต้องเปลี่ยนน้ำมันเครื่องซะละมั้ง เพราะครั้งนี้เด็กออกมาตัวดำเชียว"

ขอจบด้วย "(ก) ผมไม่ได้พูดกับภรรยามา 18 เดือนแล้ว เพราะผมไม่อยากแทรกเธอเวลาพูด" (ข) กิ๊กของพีรเดช เขียนโน้ตถึงเขาว่า "ข่าวร้ายก็คือฉันท้องข่าวดีก็คือคุณไม่เป็นหมันแน่นอน"

พ่อปัญญาเตี้ยถามลูกสาวที่เพิ่งท้องว่า "ลูกแน่ใจนะว่าเป็นของลูกจริงๆ" ●

เครื่องเคียงอาหารสมอง

เกลือมีประโยชน์มากมายกว่าที่เราเข้าใจกัน เกลือช่วยให้อุณหภูมิของน้ำเดือดเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นถ้าคุณจะลวกไข่สักฟองให้ใส่เกลือไปด้วย จะทำให้ไข่สุกเร็วขึ้น และทำให้อาหารอื่นๆ สุกเร็วขึ้นเช่นกัน โดยมากแล้วเรามักจะใช้น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูในการล้างผลไม้ให้สดอยู่เสมอ แต่หากไม่มีทั้งสองอย่างนั้นก็สามารถใช้น้ำที่ผสมเกลือล้างผลไม้แทนได้เช่นกัน

แช่ถั่วไว้ในน้ำที่ผสมเกลือไว้หลายๆ ชั่วโมงก่อนรับประทาน จะช่วยให้แกะเปลือกถั่วได้ง่ายขึ้นเยอะเลย

หากล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดแล้วยังมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ติดมืออยู่ล่ะก็ ให้ใช้เกลือผสมกับน้ำส้มสายชูล้างมือแทน จะทำให้กลิ่นหายไปได้

หลังการทำอาหาร บริเวณก้นหม้อมักจะเกิดคราบสกปรกอยู่เสมอ ดังนั้น จึงควรใส่เกลือหนึ่งกำมือ จะทำให้ลดคราบสิ่งสกปรกออกไปได้ และยังทำให้กลิ่นไม่พึงประสงค์ จางหายไปด้วยเช่นกัน

แช่แปรงสีฟันในน้ำผสมเกลือก่อนที่จะใช้งานครั้งแรก จะทำให้ขนแปรงมีความนิ่มและคงทนมากยิ่งขึ้น

ผสมเกลือกับน้ำโซดาแล้วใช้บ้วนปาก จะช่วยขจัดกลิ่นปากได้ นอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยลดปัญหาการเกิดโรคและอาการในช่องปาก เช่น ฟันกร่อน เสียวฟัน ได้ดีอีกด้วย

ผสมเกลือกับน้ำอุ่นแล้วกลั้วคอ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บได้ดี

ให้เก็บกล่องที่ใส่เกลือไว้ใกล้ๆ กับอุปกรณ์เครื่องครัวและตู้อบต่างๆ เพราะหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้นเกลือสามารถที่จะดับไฟได้

เพื่อรักษาความสดของดอกไม้ ให้ใส่เกลือลงไปในแจกัน วิธีนี้จะทำให้ดอกไม้มีความสดที่ยาวนานขึ้น

กำจัดวัชพืชที่ขึ้นรกรุงรังตามลานบ้าน ทางเดิน ด้วยการโรยเกลือให้ทั่ว แล้วรดน้ำตามให้ทั่ว หรือจะรอให้ฝนตกก็ได้ เพราะเกลือจะยับยั้งไม่ให้วัชพืชเจริญเติบโต

เทเกลือผสมกับน้ำร้อนแล้วทำความสะอาดอ่างล้างจาน จะทำให้อ่างมีความสะอาด ไม่มีคราบของความสกปรก และกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

หากแหวนที่คุณสวมไม่เงาเหมือนแต่ก่อน ให้ใช้เกลือผสมกับน้ำมันพืชเช็ดแหวนเท่านี้แหวนของคุณก็จะกลับมาเงางามเช่นเดิม

ผสมเกลือกับน้ำโซดาเข้าด้วยกัน ก็จะทำให้เช็ดล้างขจัดคราบที่อยู่ในตู้เย็นที่ไม่ได้ทำความสะอาดมานานออกได้ซึ่งเป็นการป้องกันอาหารในตู้เย็นของคุณให้ห่างไกลจากเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี

หากคุณเผลอลืมวางเตารีดค้างบนเสื้อไว้นานเกินไปจนทำให้เสื้อเกิดรอยเตารีดก็ไม่ต้องตกใจไป วิธีแก้ง่ายๆ ก็คือโรยเกลือลงบนแผ่นกระดาษและใช้เตารีดรีดทับรอยนั้นไปอีกที