



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	30 ก.ย. 2555	43	15388	5



ปอฮ้ายปอดี

“ปอฮ้ายปอดี” เป็นภาษาล้านนาอีกวลีหนึ่งที่มีความหมายตามภาษาไทยกลางคือไม่มากไม่น้อย, ไม่สุขมากไม่ทุกข์มาก, พอดีพอเพียง ไม่เดือดร้อนอะไรมากนัก ถ้าถามแม่ค้าขายของว่าค้าขายช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง แม่ค้าก็ตอบว่าปอฮ้ายปอดี ก็มีความหมายว่าขายได้บ้าง ไม่มากไม่น้อย พออยู่ได้ ถ้าโรนิดกำไรหนอยไม่ถึงกับร่ำรวยอะไร ถ้าถามเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายว่าเป็นอย่างไร ก็จะได้รับคำว่าปอฮ้ายปอดีก็มีความหมายว่า ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร กินข้าวรา (รับประทานอร่อย) นอนหลับสบาย ไม่ต้องไปหาหมอหาหมอนี่ไหนหรือไม่ต้องรับประทานยาอะไรสักอย่าง ถ้าถามเกี่ยวกับการรับประทานอาหารว่าอร่อยไหม ตอบว่าปอฮ้ายปอดีก็มีความหมายว่าพอทานได้ จะพูดว่าอร่อยมากก็ไม่มีเหตุผลมาอธิบายว่ามันอร่อยอย่างไร จะพูดว่าไม่อร่อยเลยก็มีความเกรงอกเกรงใจคนทำอาหาร กลัวว่าคนที่ทำอาหารขายหรือทำให้รับประทานนั้นจะเกิดความน้อยอกน้อยใจ พูดง่ายๆ คือเมื่อตอบไปแล้วไม่ได้ไม่เสียอะไร ครึ่งๆ กลางๆ ให้คิดเอาเอง แต่หากถามถึงผลไม้ที่รับประทานว่ามีรสชาติเป็นอย่างไร เช่น บ่าขาม บ่าม่วง บ่าตั้น (กระท้อน) บ่าผาง (มะปราง) บ่าตั้น (พุทรา) ถ้าถามว่ามะขามนี้ ส้ม (เปรี้ยว) กว่าหวาน ก็จะมีคำตอบว่าปอฮ้ายปอดีก็มีความหมายว่า ไม่เปรี้ยวมากนักและไม่หวานมากนักหรืออมเปรี้ยวอมหวาน ซึ่งภาษาล้านนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มีอกก่าปอ” และถ้าถามว่าอาหารนี้มีรสเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็ม มากน้อยแค่ไหน ถ้าตอบว่ามีอกก่าปอนั้นคือพอทานได้ไม่เผ็ด ไม่เปรี้ยว ไม่เค็ม ไม่หวานจนเกินไปหรือ “มีอกจ่อมล่อม” คืออธิบายรสชาติของอาหารค่อนข้างลำบากนั้นคือเผ็ดไปก็ไม่เชิง หวานไปก็ไม่ใช่ อ่อนเค็มไปหน่อยก็ไม่แนใจ ดูเสมือนว่ามันขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง แต่บอกไม่ได้ว่ามันคืออะไร

ถ้าผู้ใหญ่หรือบิดามารดาสอนเราว่า “กินปอฮ้ายปอดีเน้อ”



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	30 ก.ย. 2555	43	15338	5

ก็หมายความว่ารับประทานให้พอเหมาะ พอควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มมากจนควบคุมตนเองไม่ได้ และนี่ก็คือไม่ได้ห้ามดื่ม แต่เมื่อดื่มแล้วมีอาการเมาก็ควรหยุดดื่มทันที มิฉะนั้นแล้วอาจจะเกิดอันตรายได้ นั่นคือถ้าดื่มมากเกินไปก็อาจจะทำให้เกิดโซคร้าย สิ่งไม่ดีไม่งามจะเข้ามาหาตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม และ/หรือหากขาดสติและมีความประมาทก็อาจทำให้ร่างกายเกิดพิกลพิการและเสียชีวิตได้ ส่วนคำว่า "พอดี" ก็มีความหมายว่าเมื่อรับประทานไม่มากก็สามารถควบคุมสติของตนเองได้ การพูดการคุยกันก็เป็นไปอย่างสนุกสนาน ทำให้ได้เพื่อนใหม่ เกิดมิตรภาพและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน คนไม่มีแฟนหรือก็อาจจะได้แฟนได้ก็เช่นกัน ไปตลอดจนการเดินทางกลับบ้านก็เป็นไปอย่างปลอดภัย นั่นคือดื่มมากก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากดื่มพอดี ๆ ก็เป็นอายุวัฒนะได้เหมือนกัน ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้นั้นมี 2 ด้านเสมอ คือด้านดีคือบวก และด้านไม่ดีคือลบ เมื่อไม่บวกมากหรือลบมากมันก็คือพอฮ้ายพอดีหรือพอดีพอเพียงนั่นเอง ถ้าไม่พอไม่เพียงมันก็ต้องดิ้นรนต่อสู้ต่อไปตามความปรารถนาของร่างกายและจิตใจ เพื่อมนุษย์คนเรามีความโลกความอยากเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว แต่จะอย่างไรให้ความโลกความอยากนั้นอยู่ในระดับที่พอดี ๆ ไม่น้อยไม่มากจนเกินไป หลวงปู่คำแสน อินทกโก วัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ กล่าวไว้ว่า "กินเมื่อใจยังกินเมื่อดังสาบ จะกินจิ้นลาบ กินเย็นวันนี้ ฟังกำกั้นก็ฉิบหาย ฟังกำตายก็นำกิน" หมายความว่า อยากจะกินหรือรับประทานอะไรก็ขอให้รับกินในขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ เมื่อจมูกได้รับกลิ่นอาหารก็ยังทำให้อยากอาหารเป็นทวีคูณ (ดัง = จมูก, สาบ = ได้รับกลิ่น) ถ้าหากอยากรับประทานลาบไม่ว่าจะเป็นลาบหมู ลาบ ควาย เป็ด ไก่ อะไรก็แล้วแต่ก็ขอให้กินเสียแต่วันนี้ แต่หากเราคิดจะกินอย่างเดียวไม่เก็บไว้บ้างก็จะทำให้เกิดความฉิบหายไม่เหลืออะไรไว้เลย แต่หากเราไม่กินวันนี้ พรุ่งนี้เราตายไปเราก็จะไม่ได้กิน แล้วเราควรทำอะไรดีละ นี่แหละคือการสอนคนให้รู้จักประมาณในการกินหรือรับประทานอาหาร มันก็คือพอฮ้ายพอดีหรือให้มีความพอดีพอเพียงตามสภาพที่เป็นอยู่ตามฐานะของแต่ละบุคคล

สมทบ พاجرทิศ

คณะเทคนิคการแพทย์ มช.