

หัวใจสุขภาพ คือ อาหาร

มันอยู่ที่ “หัวใจ”

กับ “ความมุ่งมั่น” ที่จะทำเพื่อทุกคนให้มี “สุขภาพดี”

โดยเฉพาะ “ผู้ป่วย” คำกล่าวของ “รศ.ดร.พรรณวดี พุรวัฒนะ”

ในฐานะรองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพและวัฒนธรรม

และผู้จัดการ “ฟาร์มสร้างสุขรามาริบัติ”

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ

ที่กล่าวตอบในประเด็นข้อสงสัยว่า “แพทย์-พยาบาล” เกี่ยวอะไรกับ
“การเกษตร”

ครับผมเป็นหนึ่งใน “ทีมงาน” ของ อ.พรรณวดี

และต้องเจอประเด็นคำถามแบบนี้มาอย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน

“แพทย์ – พยาบาล” เกี่ยวอะไรกับการเกษตร ??

คำตอบของเรื่องนี้ “อ.พรรณวดี” เคยอธิบายให้ฟังอยู่บ่อยครั้งว่า

“ทุกวันนี้พบข้อมูล...คนไทย...ป่วยจาก...สารเคมี...ตกค้างอยู่ในอาหารสูงกว่า

ปีละ 400,000 คน โรงพยาบาลไม่ใช่แค่สถานที่รักษา

แต่ยังต้องเป็นสถานที่สำหรับป้องกันสุขภาพด้วย”

จากสาเหตุดังกล่าว “โรงพยาบาล” จึงให้ความสำคัญกับเรื่อง “ต้นทาง” ของอาหาร

โดยเฉพาะ “อาหารที่ปลอดภัย”

“อ.พรณวดี” เชื่อว่า การดื่งการเกษตรมาใช้เพื่อป้องกันสุขภาพให้กับ **“ผู้ป่วย”** และ **“ประชาชน”**

ถือเป็นหนึ่งวิธีการในด้านการ **“สร้างเสริมสุขภาพ”** ได้อีกทางหนึ่ง

โรงพยาบาลจึงทำ **“ฟาร์มสร้างสุขรามาริบัติ”** ขึ้นมา เพื่อ **“ผลิตอาหารปลอดภัย”** ไว้ใช้เอง

เพื่อใช้ดูแลร่างกาย และจิตใจ จากสิ่งจำเป็นในชีวิตที่เรียกว่า **“อาหาร”** ให้กับทุกคน

ครับภายใต้ **“แรงกดดัน”** ของการทำงานตรงจุดนี้

ภารกิจที่ดูจะสวนทางกับการทำงานหลัก และเข้มข้นวุ่นวายด้านการรักษาผู้ป่วยของโรงพยาบาล

การนำ **“หัวใจ”** มาใช้ในการทำงานเรื่องนี้จึงสำคัญมาก

เพราะเส้นทางการทำงานเต็มไปด้วยอุปสรรคและความยากลำบากต่างๆ นานา

ไหนจะไม่ใช่สายงานในวิชาชีพที่ถนัด ไหนจะความหนักหน่วงของงานการเกษตร

ทุกคนโดยเฉพาะทีมงานที่ฟาร์มฯ จึงต้องนำ **“หัวใจ”** มาแทนที่ **“สมอง”**

เพื่อลิ้ม **“ความยาก”** ของการทำงานแบบหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดิน

และให้จบด้วย **“ความสำเร็จ”** ที่ออกเยกกลายเป็นต้น **“ความสุข”** ให้สุขภาพ

จำไว้นะครับ หากเราใช้ **“สมอง”** ที่ไร้ **“หัวใจ”**

เราจะได้ **“ความสำเร็จ”** ที่ไร้ **“ความสุข”**

นิยามนี้ **“หนุ่มเมืองจันท์”** ให้ผมไว้

ครับกลับมาที่คำถาม **“แพทย์ – พยาบาล”** เกี่ยวอะไรกับการเกษตร ??

แล้วถ้าผมถามสวนกลับล่ะว่า !!!

ระหว่าง **“อาหารสกปรก”** กับ **“อาหารที่สะอาด”** คุณจะเลือกกินอะไร ??

คำตอบ **“มันชัด”** ไข่ม้อยครับ หรือคุณเลือกไม่เหมือนผม จั้นผมจะถามคุณใหม่

แต่ก่อนถามจะให้ลองอ่านเรื่องเล่าของ **“หนุ่มเมืองจันท์”** เรื่องนี้กันก่อน

เรื่องมีว่า มีหญิงสาวที่โชกโชนมากคนหนึ่ง ทั้งกินเหล้าสูบบุหรี่ตั้งแต่วัยรุ่น

หนทางลด ละ เลิก อบายมุขเหล่านี้ ดูจะไร้หนทาง

แต่วันหนึ่งมีหมอท่านหนึ่ง ปรับเปลี่ยนชีวิตเขาใหม่โดยสิ้นเชิง

หลังจากหญิงสาวผู้นี้เป็น **“โรคเบาหวาน”** ขึ้นตา

ด้วยคำถามว่า **“คุณรู้มั้ยอายุเฉลี่ยของชายไทยอายุยืนเฉลี่ยกี่ปี”** เธอส่ายหน้า

“60 ปี” หมอบอก **“แล้วตอนนี้เฉลี่ยกี่ปีรู้มั้ย”** เธอส่ายหน้าอีก

“77 ปี” เธอทำหน้างว่าพูดเรื่องนี้ทำไม

“คุณวางแผนอายุตอน 77 ปี หรือยัง” เขาส่ายหน้าเป็นครั้งที่ 3

“คุณต้องวางแผนชีวิตได้แล้วนะ ว่าถ้าตอนนั้นคุณจะตาบอด เดินไม่ได้

ถูกตัดขาทั้ง 2 ข้าง คุณวางแผนจะใช้ชีวิตอย่างไร”

“อ้าวทำไมต้องตาบอด ตัดขาด้วย” เธอถาม
หมอยิ้มแล้วตอบว่า “เพราะถ้าคุณยังใช้ชีวิตเหมือนเดิม
อายุไม่ถึง 60 คุณตาบอด และถูกตัดขาดแน่”

ครบวันรุ่งขึ้นชีวิตเธอเปลี่ยนไปทันที !!
งด ละ เลิก สิ่ง “ทำลาย” สุขภาพโดยสิ้นเชิง
หันกลับมาบริโภคอาหารที่ดีที่สุด ให้กับร่างกายอย่างเป็นจริงเป็นจัง
แหม !!! งั้นผมถามเลยนะครับว่า

“คุณวางแผนชีวิตไว้ยังไง หากคุณอายุแค่ 40 ปี ความดันสูง โดนตัดขา
ตาบอด เป็นมะเร็ง นอนรับคีโม นั่งฟอกไต สมองเสื่อมประสิทธิภาพ”

คุณมี “คำตอบ” กับคำถามนี้มั๊ยครับ
หากคุณมี คุณจะตอบคำถามได้ว่า “แพทย์ – พยาบาล” เกี่ยวอะไรกับการเกษตร ?? ยังไง
แต่ผมคิดว่า “อ.พรณวดี” คงตอบในใจแบบเล่นๆ
กับคำถาม “แพทย์ – พยาบาล” เกี่ยวอะไรกับการเกษตร ?? ประมาณว่า
“เพราะ...สมอง...มีไว้คิด...วิธี...แก้ปัญห
แต่...หัวใจ...มีไว้ตัดสินใจว่า เราจะเลือกทางไหน
และอะไร...ควรทำ...หรือไม่ควรทำ”

(ครับผมเดาเอานะครับ 555 ^^)

ฟาร์มสร้างสุข รามาริบดี

มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตอาหารปลอดภัย
จากสารเคมีเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ป่วยโรงพยาบาล
รามาริบดี และบุคลากรคณะแพทยศาสตร์โรง
พยาบาลรามาริบดี สนับสนุนให้เกิดความเชื่อมโยง

ของระบบอาหารสุขภาพและเกษตรกรรมยั่งยืนระดับองค์กร ระหว่างผู้ผลิต ผู้บริโภค และระบบตลาด
โดยคำนึงถึงเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ดี และการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้เกิดความสุขร่วมกันของทุกฝ่ายและมุ่งหวังให้
เกิดเครือข่ายสังคมสุขภาวะ เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ในด้านเกษตรเพื่อสุขภาพ

พื้นที่ทำกิจกรรม อยู่ที่คลอง 13 เลขที่ 54/8 ตำบลหนองสามวัง อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี ที่ดิน
ผืนนี้ได้รับบริจาคจากคุณยายสุเมณี ราษฎร์อนนริราช จำนวน 30 ไร่ ซึ่งแต่เดิมเป็นพื้นที่นาเช่า คณะทำงานได้เข้าไป
ปรับปรุงพื้นที่ โดยได้แนวคิดและความรู้จากนายแพทย์อภิสิทธิ์ อ่างวรารกร ศิษย์เก่าแพทย์รามาริบดี ผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลอุบลรัตน์ ขอนแก่น และพ่อค้าเคื่อง ภาษี ปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสาน จังหวัดบุรีรัมย์

ในเบื้องต้นได้เริ่มดำเนินการปรับปรุงพื้นที่และปลูกพืชผสมผสานแบบประณีตตั้งแต่เดือนมกราคม 2556
ปัจจุบันผลผลิตได้ส่งเข้าครัวฝ่ายโภชนาการของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี มุ่งปรุงเป็นอาหารสำหรับ
ผู้ป่วย มีบางส่วนใช้ปรุงอาหารแก่บุคลากร นักศึกษา และมีจำหน่ายให้บุคลากรและผู้ที่มาใช้บริการที่โรงพยาบาล
เป็นระยะ



Ramathibodi HealthyFarm

ที่ปรึกษา

ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

นพ.อภิสิทธิ์ อึ้งวารากูร

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น

ผู้รับผิดชอบโครงการ

รศ.ดร.พรธรวดี พุฒินนะ

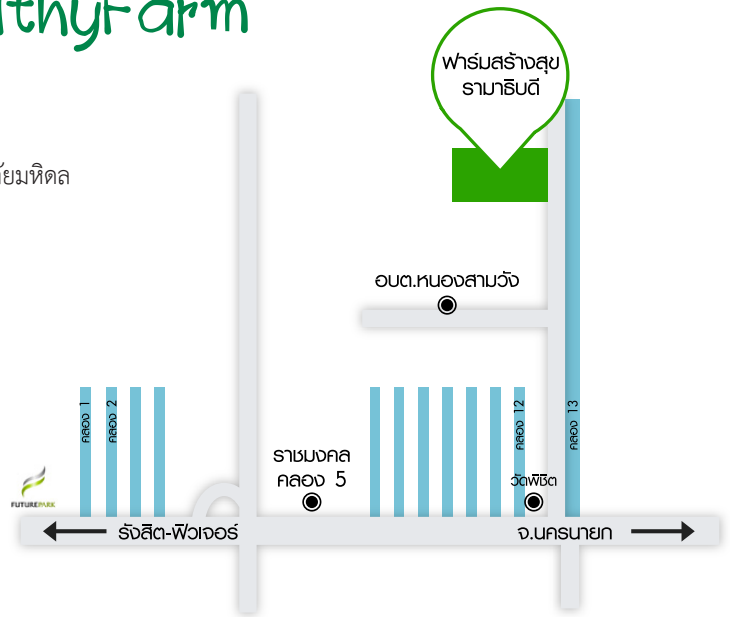
รองคณบดีฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและวัฒนธรรม

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

งานสร้างเสริมสุขภาพ ชมรมรามาธิบดีอาวุโส

โทรศัพท์ 02-201-1064 โทรสาร 02-201-2543

www.facebook/RamaHealthyFarm



ผลผลิตคุณภาพดี

วัตถุดิบสด สะอาด ส่งเข้าโรงครัวของโรงพยาบาล แปรรูปเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

สุขภาพ

ส่งเสริมการรักษาสุขภาพตั้งแต่การบริโภค บำบัดโรคด้วยอาหาร

ความปลอดภัย

แหล่งผลิตอาหารไร้สารเคมี ปลอดภัยต่อร่างกาย

ไม่มีสารตกค้างในระบบนิเวศ

ชุมชน

สานสัมพันธ์ชุมชนโดยรอบร่วมกันสร้างสังคมสุขภาวะ

สิ่งแวดล้อม

ผลิตในระบบเกษตรอินทรีย์แบบประณีต รักษาสิ่งแวดล้อม

ทั้งในและนอกพื้นที่ สร้างสมดุลที่ยั่งยืน

การเรียนรู้

เริ่มต้นจากปราชญ์ชาวบ้าน เชื่อมโยงองค์กรภาคชุมชน

บุคลากร และนักศึกษา

