



ศ.คลินิก เกียรติคุณ สมมาตร แก้วโรจน์

ประธานกรรมการบริหารชมรมรามาริบัติอาวุโส และอดีตหัวหน้าภาควิชาออโรโรปีติกส์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล



การไปทัศนศึกษาของ “ชมรมรามาริบัติอาวุโส” ที่เพิ่งผ่านมาเมื่อวันที่ 17-18 มีนาคม 2555 เราไปค้างคืนที่เขื่อน “วชิราลงกรณ” หรือที่รู้จักกันในนาม “เขื่อนเขาแหลม” ซึ่งอยู่เหนือสุดของจังหวัดกาญจนบุรี ติดเขตแดนพม่า ตามความเป็นจริงแล้ว จังหวัดกาญจนบุรีมีสถานที่ท่องเที่ยวมากกว่า 20 แห่ง แต่เนื่องจากพวกเราต้องการไปสัมผัสธรรมชาติและสายน้ำกันมากกว่า จึงเดินทางมุ่งตรงสู่เขื่อนเขาแหลม โดยมีได้พักแรมที่อื่น การไปทัศนศึกษาครั้งนี้มีผู้ลงทะเบียนจองเกือบ 60 ราย จึงต้องจองรถบัส 1 คัน สำหรับผู้โดยสารไปได้ 54 คน (นอกนั้นติดธุระด่วน) จึงเดินทางแบบสบายๆ

เราออกเดินทางจากโรงพยาบาลรามาริบัติกันตั้งแต่เช้าในวันเสาร์ที่ 17 มีนาคม 2555 เวลาประมาณ 7.30 น. เดินทางไปตามถนนบรมราชชนนี เข้าถนนเพชรเกษมผ่านจังหวัดนครปฐม อำเภอบ้านโป่งของจังหวัดราชบุรี เข้าสู่จังหวัดกาญจนบุรี โดยไม่ผ่านเข้าตัวเมือง แต่ออกทางสายนอกแทน แวะพักเข้าห้องน้ำตามปั้มน้ำมันเป็นระยะ ตามความสมควรและตามความต้องการของสมาชิก ไปถึงเขื่อนเขาแหลมได้ตรงตามเวลา เช้าวันนั้นบรรยากาศค่อยข้างดี แดดไม่ร้อนมากและมีลมโชย เป็นบรรยากาศที่สดชื่น ได้มีโอกาสสัมผัสธรรมชาติรอบด้านเป็นอย่างดี หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จ เราเดินทางไปเยือนด่านเจดีย์สามองค์ แต่ไม่ได้ข้ามไปทางฝั่งพม่า



เพราะคิดว่าคงไม่มีอะไรให้สัมผัสมาก ผู้เดินช้อปปิ้งทางฝั่งไทยจะเหมาะกว่า ซึ่งแต่ละคนก็ได้ซื้อของฝากกันตามความพอใจ เสร็จแล้วไปแวะตลาดสังขละบุรีซื้อของได้อีกคนละเล็กคนละน้อย แล้วเดินทางไปวัดวิเวการาม นมัสการรูปปั้นของหลวงพ่อดูตตะมะ ซึ่งเคยเป็นเจ้าอาวาสอยู่ที่นี่ ได้ทำบุญทำทานกันตามสมควร ไปชมเจดีย์แบบพุทธคยาที่อินเดีย ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ภายใน หลังจากนั้นไปชมสะพานมอญของอำเภอสังขละบุรี (สะพานอุตตมานุสรณ์) ซึ่งเป็นสะพานไม้ที่ยาวที่สุดในประเทศไทย ยาวกว่า 850 เมตร เป็นทางสัญจรของชาวไทยสังขละกับชาวมอญ ทำให้ชาวไทยหลายคนได้ภรรยาเป็นชาวมอญ (ส่วนจะมีชายชาวมอญได้ภรรยาชาวไทยสักกี่คนนั้นยังไม่ได้สำรวจ) หลังจากนั้นกลับเข้าที่พักที่เขื่อนเขาแหลม

ได้พักผ่อนกันตามสมควร ก็ถึงเวลารับประทานอาหารเย็นซึ่งเริ่มประมาณ 18.30 น. ในห้องอาหารติดเครื่องปรับอากาศเย็นสบายที่เดียวกับในตอนกลางวัน สรุพบว่าอาหารดีและอร่อย ดนตรีไพเราะ (คาราโอเกะของพวกเราตัวเอง) สมาชิกสนุกสนานและยืดเส้นยืดสายกันตามสมควร งานเลิกได้ตามเวลาคือประมาณ 22.00 น. เพราะในตอนเช้าวันรุ่งขึ้นจะต้องตื่นแต่เช้า มีรายการออกกำลังกายตอนเช้าตรู่ และจะเดินทางไปชมเขื่อนต่อ

ทัศนศึกษา “เขื่อนเขาแหลม”



วันอาทิตย์ที่ 18 มีนาคม 2555 เราตื่นกันแต่เช้า 6.30 น. รวมตัวกันได้พร้อมตามนัด มีรายการอุ่นเครื่องหรือออกกำลังกายวอร์มอัพ นำโดย รศ.พญ. จุรี วัชรสินธุ์ หลังจากติดเครื่องแล้ว ก็มีกิจกรรมต่อยด้วยการเดินเร็ว ตอนแรกตั้งกติกาว่าจะเดินไปถึงเขื่อนแล้วเดินกลับ แต่เกรงว่าสมาชิกจะเดินกลับเองไม่ไหวเลยเปลี่ยนเป็นให้เดินวกลงอยู่ในบริเวณสวนของเขื่อน ซึ่งบรรยากาศรอบข้างก็ดี อากาศกำลังเย็นสบาย เพื่อให้เหมาะสมกับวัย เพราะสมาชิกที่มาร่วมทัศนศึกษาอายุเกิน 80 ปีไปแล้วหลายท่าน แต่จะมีของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ มอบให้สำหรับท่านที่เดินเร็วเป็นลำดับแรกๆ รวมทั้งรางวัลรั้งท้ายหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย โดยไม่มีผลแทรกซ้อนใดๆ แล้วก็ไปรับประทานอาหารเช้าและเตรียมตัวไปลงเรือชมเขื่อนต่อ นัดพบกันที่รถอีกครั้งตอน 9.00 น. ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผู้จัดกังวลมากกว่าจะมีคนลงเรือสักกี่คน เพราะน้ำในเขื่อนแห้งลงไปมาก ต่ำจากสันเขื่อนมากกว่า 10 เมตร และทางลงเรือค่อนข้างชัน แต่โชคดีที่มีราวให้จับและบันไดแต่ละขั้นค่อนข้างกว้างกว่าและมั่นคง เรือที่ใช้โดยสารก็เป็นเรือใหญ่ (เรือแควน้อย 2) สามารถจุคนได้ถึง 60 คน มีเสื้อชูชีพให้ทุกคน น้ำในเขื่อนก็นิ่งดีไม่มีคลื่น สมาชิกทั้งหลายก็ยินดี สู้จนสุดใจ ค่อยเดินจับราวลงเรือ ปรากฏว่าเหตุการณ์เรียบร้อยดี พนักงานประจำเรือก็มีหลายคน และบริการก็มีความปลอดภัยเป็นอย่างดี (ต้องขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อครั้งนี้ด้วย) สมาชิกทุกคนพอใจที่ได้ลงเรือชมวิวในอ่างเก็บน้ำจนทั่วเป็นเวลาเกือบหนึ่งชั่วโมง สุดท้ายเมื่อกลับถึงฝั่ง ก็ค่อยๆ หายใจจับราวขึ้นบันไดกลับขึ้นมาบนเขื่อนได้โดยสวัสดิภาพ

หลังจากไปเตรียมข้าวของและทำการคืนห้องพักรับเรียบร้อยแล้ว พวกเราพากันไปที่ห้องอาหารเพื่อรับประทานอาหารกลางวันอีก 1 มื้อ ก่อนจะเดินทางกลับ พวกเราสามารถใช้เวลาได้ดีจึงเดินทางออกจากเขื่อนวชิราลงกรณ์หรือเขื่อนเขาแหลมได้ตามกำหนดเวลา ทำให้พวกเราได้แวะชมปราสาทเมืองสิงห์ ซึ่งอยู่ในเส้นทางผ่านตามโปรแกรม ได้ถ่ายรูปกันอีกตามสมควรแล้วเดินทางกลับตามเส้นทางเดิน ถึงโรงพยาบาลรามธิบดี ในกำหนดเวลาและโดยสวัสดิภาพ

การไปทัศนศึกษาที่จังหวัดกาญจนบุรีในครั้งนี้ ทำให้เกิดข้อคิดที่ว่า การรักษาสุขภาพของเรานั้น ต้องดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เรารักษาแต่สุขภาพกายอย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย จึงจะเกิดความสุขในการดำรงชีวิต ในสังคมปัจจุบัน มีข้อสังเกตว่าสมาชิกรามธิบดีอาวุโสที่ไปร่วมทัศนศึกษาครั้งนี้ มีสุขภาพกายที่ควบคุมได้ แข็งแรงดีมีกำลังวังชาอยู่ในเกณฑ์ที่ดี เรื่องสุขภาพจิตก็สนุกสนานเฮฮากันดีในพรรคพวกในกลุ่ม ทำให้การเดินทางไปยังท้องที่ต่างๆ เป็นไปด้วยความราบรื่น ไม่มีใครบ่นเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ไม่มีอุปสรรคหรือข้อแทรกซ้อนใดๆ จากการเดินทางครั้งนี้

ต้องขอขอบคุณผู้ร่วมเดินทางและผู้ร่วมจัดการทุกคนที่ช่วยจัดการได้เรียบร้อยตามภาระหน้าที่มอบหมายให้ ตั้งแต่ คุณนันทวัน สกลนันทน์ ผู้จัดการรายการทัศนศึกษาครั้งนี้ คุณสาริณี โรหิตจันทร์ รองประธานฝ่ายทัศนศึกษา คุณพวงทอง เครื่องมั่งกร ที่ได้ติดต่อจองห้องพักโดยได้รับค่าลดหย่อนลงครึ่งราคา รศ.ดร.ณัฐ ชูณหวัต และผู้ปกป้อง ประธานฝ่ายสุขภาพและออกกำลังกาย ที่ได้ดำเนินงานหลายอย่างทั้งประสานงานและเป็นพิธีกร รศ.พญ.จุรี วัชรสินธุ์ ที่มุ่งมั่นช่วยจัดบริการเรื่องสุขภาพและการออกกำลังกายให้พวกเรา คุณกัญญิกา ศักดิ์พลาดิษฐ์ หรือคุณปาน เจริญญิกและรองประธานฝ่ายหารายได้ ที่ช่วยจัดการบริการเงินให้กลุ่มโดยไม่ตกหล่น และอีกหลายๆ คนที่มีได้กล่าวนามในที่นี้และหวังว่าพวกเราคงช่วยรณรงค์กิจกรรมอันนี้ให้คงอยู่ และพัฒนายิ่งขึ้นอีกในอนาคตต่อไป