



ดีสารสายใจไทย

ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๑ เดือนเมษายน ๒๕๖๗

“พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง มีพระราชดำริให้จัดตั้งมูลนิธิสายใจไทยขึ้น เมื่อวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๐๘ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพ ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วยทรงห่วงใยทหารที่ได้รับบาดเจ็บพิการจากการต่อสู้ป้องกันประเทศชาติ โดยมีสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นประธานและทรงริบมูลนิธิสายใจไทยไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ปี ๒๕๐๘ เป็นต้นมา”



สายใจไทย

ผู้สนใจติดต่อขอรับสารสายใจไทยได้ที่
มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๓
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๑ ๖๔๐๓
<http://kanchanapisek.or.th>
<http://www.saijaithai.or.th>
E-mail: saijaithai2001@yahoo.com

“สารสายใจไทย” เป็นวารสารของมูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดพิมพ์ขึ้นตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๒๒ เป็นต้นมา เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ และเป็นสื่อกลางระหว่างทหาร ตำรวจ พลเรือน และอาสาสมัครที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในแนวรบกับประชาชนแนวหลัง โดยมีเนื้อหาสาระประกอบด้วยข่าวกิจกรรมต่าง ๆ ของมูลนิธิ บทความส่งเสริมความรู้ในด้านต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ อาทิ แนวทางการประกอบอาชีพ สุขภาพอนามัย การศึกษา ตลอดจนข่าวสารระหว่างสมาชิกสายใจไทย “สารสายใจไทย” จัดพิมพ์ปีละ ๓ ฉบับ ตามวาระต่าง ๆ ดังนี้

ฉบับที่ ๑ วันที่ ๒ เมษายน ฉบับวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ประธานกรรมการมูลนิธิ และเป็นวันก่อตั้งมูลนิธิ

ฉบับที่ ๒ วันที่ ๑๒ สิงหาคม ฉบับวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ฉบับที่ ๓ วันที่ ๕ ธันวาคม ฉบับวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) สนับสนุนการจัดพิมพ์ครั้งละ ๑๐,๐๐๐ ฉบับ เพื่อแจกจ่ายแก่ทหาร ตำรวจ พลเรือน และอาสาสมัครที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในหน่วยงานและสมาชิกสายใจไทย ตลอดจนหน่วยงานราชการ องค์การรัฐวิสาหกิจ และประชาชน

มูลนิธิสายใจไทยฯ เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีแก่ผู้พิการจากการต่อสู้ป้องกันชาติ สำนักงานและสถานที่รับบริจาค

อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๓ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๑ ๖๔๐๓
สำนักงานถนนศรีอยุธยา ๓๐๖/๑ ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๙๓ (รับบริจาค) ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๙๖ (โชว์รูม) ๐ ๒๖๔๔ ๔๘๕๐-๑ (ฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์)
สำนักงานโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โทรศัพท์ ๐ ๒๓๕๔ ๗๕๐๐
สำนักงานบางนา ๒๖๕ ถนนสรรพาวุธ แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๑๘๓ ๕๑๑๕
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) สาขาสำนักพหลโยธิน เลขที่บัญชี ๐๙๙-๒-๖๓๒๒๒-๔
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาชิดลม (บริจาคทั่วไป) เลขที่บัญชี ๐๐๑-๓-๐๗๓๐๕-๐
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาย่อยสวนจิตรลดา (บริจาคทำเทียมผู้พิการข้างละ ๒๐๐ บาท
เลขที่บัญชี ๐๖๗-๒-๐๒๑๐๐-๐)

พิมพ์ที่ บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) ๓๗๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๔๒๒ ๙๐๐๐, ๐ ๒๘๘๒ ๑๐๑๐



อาศิรวาทราชสดดี

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี



สัททูลวิกฤติพิตฉินท์ ๑๙

สองเมษาศุภวารเฉลิมรชพีรี

เจ็ดทศวาศรี

สยาม

กรมสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

ตั้งวิชรวาม

นิยม

อาราธนาไตรรัตนนาพระอินทรสยาม

พรหมเทพประศาสน์รมย์

บวร

เจ็ดจำเริญสุขะธัมมะบิณฑิตขจร

จิตวาพิพิธพร

นิรันดร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า มุลนิริสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
(พลโท นายแพทย์อำรุงรัตน์ แก้วกาญจน์ ประพันธ์)



สารจากรองประธานฯ

๒ เมษายน ๒๕๖๗

เนื่องในโอกาสจิตสมัย วันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประธานมูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ๒ เมษายน ๒๕๖๗ และเป็นวันครบรอบ ๔๙ ปี การก่อตั้งมูลนิธิ จึงขอเชิญชวนให้ทุกท่านระลึกถึง

พระมหากษัตริย์คุณที่พระองค์ท่านพระราชทานแก่ปวงชนชาวไทยตลอดมา และพร้อมใจกันตั้งจิตอธิษฐานถวายพระพรชัยมงคล ของทรงพระเจริญยิ่งยืนนานด้วยจตุรพิรพรชัย สถิตเป็นมิ่งขวัญแก่พสกนิกรและชาวสายใจไทยทั้งหลายตลอดกาลนาน

ในช่วง ๒-๓ ปีที่ผ่านมา มูลนิธิฯ ได้ว่างเว้นการออกตรวจเยี่ยมสมาชิกเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจากเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ ยังไม่อาจควบคุมได้ แม้จะมีการทดลองตรวจเยี่ยมผ่านไลน์แต่ยังทำได้ในวงจำกัดและต้องการความร่วมมือจากชมรมและหน่วยงานในท้องถิ่น แต่มูลนิธิฯ ก็ได้รับทราบข่าวคราวกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกผ่านกลุ่มไลน์ของประธานชมรมขอชื่นชมที่หลายชมรมมีผลงานที่ดีในปีที่ผ่านมา เป็นตัวอย่างและแรงจูงใจให้ชมรมอื่น ๆ ได้พัฒนาไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิก ชุมชนใกล้เคียง และประเทศชาติ มูลนิธิฯ หวังว่าคงจะสามารถนำคณะออกตรวจเยี่ยมสมาชิกอีกในอนาคตอันใกล้

ประชาชนคนไทยและผู้ที่เข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภารตระหนักชัดว่า ประเทศไทยมีความรุ่งเรือง มั่นคง ประชาชนมีความสุขมาถึงทุกวันนี้ก็ด้วยความเข้มแข็งของสถาบันหลัก ได้แก่ ชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ร่วมแรงร่วมใจสามัคคีกันปกป้องเมือง บำบัดทุกข์บำรุงสุข ติดต่อกันมาเป็นเวลายาวนาน ความขัดแย้งด้านความคิดอาจจะมีได้แต่มิใช่นำไปสู่ความรุนแรงซึ่งจะเสียหายต่อประเทศและประชาชนเป็นส่วนรวม ปัจจุบันนี้การเสพข่าวสารผ่านช่องทางต่าง ๆ มีทั้งจริงและเท็จ โดยเจตนาทั้งดีและไม่ดี จึงขอให้สมาชิกยึดมั่นในหลักคุณธรรมและจริยธรรมในการใช้วิจารณญาณ รู้จักตั้งคำถามต่อตนเองว่าสิ่งนี้เป็นคุณหรือความเสียหายต่อบุคคล ต่อชุมชน ต่อสถาบันหลัก และประเทศชาติหรือไม่ แล้วเลือกเชื่อเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง

ท้ายที่สุดนี้ ขอให้ทุกท่านมีความสุขกายสบายใจ สุขภาพแข็งแรง คงความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าตลอดไป

พลโท นายแพทย์รังสรรค์ แก้วกาญจน์
รองประธานกรรมการ
มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์





ทรงบรรยายในการประชุมวิชาการการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
เมื่อวันอังคารที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

๘๒ ปี

โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน สร้างความมั่นคงทางการอาหารและโภชนาการ สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ที่ทำโครงการนี้เพราะว่าสมัยเมื่อยังเด็กตั้งแต่ก่อนปี ๒๕๒๓ ก่อนหน้านั้นได้มีโอกาสตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ไปใน ทุก ๆ แห่ง ส่วนมากท่านเสด็จฯ ออกไปไหน ๆ ก็ได้ตามเสด็จ สังเกตเห็นผู้คนทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ในหลายที่ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายที่สุดคือ สุขภาพไม่ค่อยดี บางทีก็ซูบผอม ก็คิดไปเองว่าอาหารการกินน่าจะไม่ค่อยดี หรือว่าเท่าที่เห็นสมเด็จพระช่วยก็เรื่องการทำงานอาชีพที่ยังไม่สามารถทำรายได้ ได้พอเพียงที่จะกินอยู่ ที่จะบำรุงและรักษาสุขภาพ และการที่จะช่วยบุตรหลานให้ได้เรียนหนังสือได้ความรู้ คิดว่าท่านทรงทำแล้ว น่าจะมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมได้

ก็ปรึกษากับพวกที่อยู่ในวงส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับเรื่อง การเกษตร พอออกไปส่วนที่เป็นข้อดีคือ ได้พบกับ บุคลากรต่าง ๆ ที่มีความรู้ในด้านที่จะช่วยเหลือประชาชน เช่น ตำรวจตระเวนชายแดนตั้งแต่สิบเอก ก็ได้ตำรวจตระเวนชายแดนดูแลตั้งแต่เล็ก ๆ เวลาไม่รู้จะไปไหนก็ ไปที่เขาตั้งค่าย ตชด. จำได้ว่าเขาเอาพวกเศษไม้หรือวัสดุ ในธรรมชาติมาทำเป็นสัตว์ต่าง ๆ เด็ก ๆ ก็ชอบดูแล้ว ตชด. ก็ถามว่าอยากได้สัตว์อะไรอีกก็บอก เขาก็ทำได้ทุกที พอจะทำโครงการ ตชด. ก็บอกว่าช่วยได้ มีตำรวจตระเวนชายแดนที่จะทำเราหาพวกอุปกรณ์ การเพาะปลูก หรือเมล็ดพันธุ์ และอุปกรณ์การครัวที่พอจะหาได้ ร่วมมือกัน

เริ่มต้นทำที่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน คิดว่าทำน้อย ๆ ก่อน ทดลองทำที่โรงเรียนที่อยู่ในกองกำกับการ ตำรวจตระเวนชายแดนเขต ๗ ซึ่งเป็นที่ที่ไปได้ง่ายที่สุด เริ่มปี ๒๕๒๓ ที่เป็นเรื่องเป็นราว จริง ๆ เราทำ ๓ แห่งก่อน แล้วก็ไปทำที่โรงเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ เป็นสังกัดอื่น ๆ ซึ่งมีสังกัดใหม่ ๆ เยอะแยะ มีโรงเรียนพระปริยัติธรรม โรงเรียน เอกชน เช่น โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามก็ไปพูดคุยแล้ว รู้จักกับโต๊ะครูท่านจะสอนเรื่องเกี่ยวกับอาหารการกิน สอนเรื่องการทำการอาชีพต่าง ๆ นอกจากการเกษตรยังมีพวกหัตถกรรมหรืองานช่างต่าง ๆ ซึ่งงานพวกนี้ก็จะได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานเกษตร หน่วยงานการศึกษา แนนอนในเรื่องสุขภาพอนามัยก็ได้หน่วยงานทางสาธารณสุข



นอกจากเพาะปลูกพืชผัก ก็ทำทางด้านเลี้ยงสัตว์ เช่น เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู เลี้ยงปลา นี่ก็เป็นความรู้และได้รับประทานบำรุงร่างกายด้วย กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนได้ทำบัญชีรวมไว้ว่า ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๒๖ ถึง พ.ศ. ๒๕๓๔ ใน ๘ ปีนี้ส่งเงินไป ๘,๗๐๖,๖๐๐ บาทถ้วน นำไปซื้อเครื่องปรุงเพื่อประกอบอาหารกลางวัน ก็มีคนที่เคยเล่าแล้วว่า พวกอุปกรณ์การเกษตรสมัยนั้นไปซื้อจอบเสียม ก็ไปซื้อแต่หน้าจอบ ให้โรงเรียนไปทำด้ามกันเอง ไปที่ร้านขายเขาถามว่าเอาจอบไปทำไม ก็เล่า

โครงการ เขาบอกว่าถ้าอย่างนั้นก็ขอร่วมด้วย ส่วนหนึ่งเขาก็บริจาคและมีคนที่รู้ในท้องถิ่นก็ช่วยเหลือบริจาค หรือให้ความรู้ความคิดบ้างที่ไม่ใช่หน่วยราชการเป็นเอกชนธรรมดา เช่น พวกค้าขาย ซึ่งพวกคนขายจอบพวกนี้ก็เสียชีวิตไปหมดแล้ว พอตอนหลังเขาอายุมากก็เลิกทำแต่พอไปแทนที่จะให้แต่จอบก็แจกหนังสือพระด้วย แต่ว่าอ่านไม่ค่อยได้เพราะว่าไม่รู้จักชื่อเป็นภาษาจีน มีอะไรก็เป็นคนรู้จักกัน



ต่อมา พ.ศ. ๒๕๒๕ เรียกชื่อว่า โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน จริง ๆ แล้วไม่ใช่อาหารกลางวันอย่างเดียว บางทีก็เป็นอาหารเช้า อาหารเย็น ทุก ๆ มื้อ เพราะว่ามีโรงเรียนที่ไปทำนั้นเป็นโรงเรียนที่นักเรียนอยู่ประจำไม่ได้กลับบ้าน อาทิตย์หนึ่งกลับที แต่ยังเรียกอาหารกลางวันอยู่ มีทุนที่ไม่ค่อยได้เอ่ยถึง ก็ขอที่จะเอ่ยในครั้งนี่คือ ที่เรียกว่า German Argo Action เป็นหน่วยงานเอกชนเยอรมันนับว่าใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่ง ภาษาเยอรมันเรียกว่า Welthungerhilfe (WHH) แปลว่า การช่วยเหลือเกี่ยวกับเรื่องการอดอยากในระดับโลก มีจุดมุ่งหมายว่าจะต่อสู้ให้ความอดอยากเป็นศูนย์ ใน ค.ศ. ๒๐๓๐ โครงการตั้งขึ้นตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๖๒ ให้ความช่วยเหลือประเทศต่าง ๆ เกือบ ๗๐ ประเทศ ใน ค.ศ. ๒๐๒๑ เขาก็ยังช่วยอยู่ แต่ว่าโครงการของเราเขาก็หยุดไป เพราะเขาบอกว่าเห็นเราทำเองได้ ตอนนั้นที่ไปเขาเชิญไปที่สถานีวิทยุให้อธิบายโครงการ อธิบายยุ่งไปหมดเพราะว่าไม่ได้พูดภาษาเยอรมัน พูดภาษาอังกฤษก็ยุ่งพอแล้วแต่เขาฟังออกไม่ทราบว่าอย่างไร พูดไม่ถูก แต่เขาบอกว่าพอใช้ได้ แล้วให้ความช่วยเหลือติดต่อกันมาเรื่อย ๆ เห็นก็ดีใจ เห็นเขาช่วยประเทศอื่น ๆ ด้วย เมื่อประเทศเราสามารถช่วยตัวเองแล้วคนไทยที่ช่วยเหลือกัน

เริ่มแรกอบรมครูเรื่องการทำการเกษตรและโภชนาการ มีปลูกผักผลไม้ การทำปุ๋ยหมัก น้ำหมัก แล้วได้ให้ความเห็นในเรื่องข้อควรระวังการใช้สารเคมี เช่น สารเคมีปราบศัตรูพืชเพราะบางที่ค่อนข้างอันตราย สอนเรื่องการขยายพันธุ์ไม้วิธีต่าง ๆ ติดตาม ต่อกิ่ง ปักชำ โภชนาการสอนการประกอบอาหารและการถนอมอาหารอย่างง่าย ๆ ทางเกษตรและสาธารณสุขก็ช่วยเหลือกัน เช่น ต้องรู้ว่าอาหารชนิดไหนที่จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย การปรุงอาหารที่ถูกอนามัย ปรุงอาหารควรจะเป็นอย่างไร บางที่ต้องตรวจห้องน้ำ ตรวจห้องครัว เป็นเรื่องที่ค่อนข้างจะชำนาญ

เมื่อได้ผลผลิตก็นำมารับประทานกัน การทำเกษตรช่วงแรก ๆ ก็ยังไม่มากนัก ต้องใช้ของป่าที่พอจะเก็บได้หรือผักพื้นเมืองที่ชาวบ้านปลูกเอาไว้มาเพิ่มเติม ตอนแรกการประกอบอาหารอาจจะทำได้เดือนละครั้ง บางโรงเรียนทำได้สัปดาห์ละครั้งถึง ๓ ครั้ง ตอนหลังทำได้เกือบทุกวัน ตอนแรกนั้นยังไม่มีเงินค่าอาหารกลางวันจากกระทรวงศึกษาธิการ ตอนหลังมีอาจารย์ที่กระทรวงศึกษาธิการมาปรึกษากันคิดว่าจะทำอะไรให้เป็นเรื่องเป็นราว ให้มีการช่วยเหลือให้ยั่งยืน ในการปรุงอาหารจะมีแม่บ้านซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ปกครองนักเรียนผลิตกันมาทำอาหาร โดยมีเคหกิจการเกษตรให้คำแนะนำ ช่วยอบรมสั้น ๆ เกี่ยวกับเรื่องแปรรูปผลิตผลทางการเกษตร



หลังจากทำโครงการผ่านไปได้ประมาณ ๑๐ ปี โครงการประสบความสำเร็จพอสมควร เริ่มนำเรื่องสหกรณ์ มาใช้ในโรงเรียนเพราะว่าผลิตผลมากพอก็ขายได้ ส่วนหนึ่ง เพื่อใช้เป็นทุนหมุนเวียนให้โครงการบางส่วนเลี้ยงตัวเองได้ แต่เรื่องการเงินนั้นต้องย้ำไปว่าไม่ใช่เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องใหญ่ ต้องการให้อาหารที่เราปลูกได้มาบำรุงร่างกายเด็กให้แข็งแรง จะต้องไม่กระทบต่อภาวะโภชนาการ ระบบที่เหมาะสม คือ ระบบสหกรณ์ กรมส่งเสริมสหกรณ์ก็สอนเรื่องสหกรณ์ ให้เด็กมีความรู้สหกรณ์ก่อนที่จะเป็นผู้ใหญ่และเข้าเป็น สมาชิกสหกรณ์อีกที แต่ละคนมีเงินน้อย เมื่อมารวมกัน แล้วมีเงินพอจะทำธุรกิจใด ๆ ได้สอนเรื่องการประหยัด อดออม อะไรที่ควรซื้อ อะไรที่ไม่ควรซื้อ อะไรที่ซื้อแล้วจะ เสียเงินก็สอน การทำบัญชีเป็นเรื่องที่สำคัญ



กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ก็สอนให้ ทั้งบัญชีแบบใช้ คิดเลขคิดเอง ตอนหลังนี้มีการทำบัญชีคอมพิวเตอร์ให้ ทำทั้งสองอย่างแล้วมาเปรียบเทียบกันในการเรียนสหกรณ์ ผูกทักษะการประชุม สร้างเหตุผลโต้เถียงกัน เท่ากับ เป็นการฝึกหัดในสังคมประชาธิปไตย

เมื่อประชุมก็ให้มีการจดบันทึกการประชุมเป็นการ หัดการเขียนหนังสือ ซึ่งไม่ใช่ว่าเขียนได้สะกดได้อย่างเดียว เป็นการฝึกการเรียบเรียงความรู้ภาษาไทยด้วย ต้องฝึก ความละเอียดถี่ถ้วน ความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น เขียนผิดแล้วเราทำบัญชีนี้เราไม่ลบ ให้ขีดฆ่าแล้วเซ็นชื่อ กำกับ อีกประการให้เด็กมารายงานสหกรณ์ เพื่อทำให้ กล้าพูด แล้วก็หัดการอ่านด้วย

ตอนนี้ถึงแม้ว่าจะผ่านมา ๔๐ กว่าปี การเกษตร ในโรงเรียนก็ยังถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่ทำกันทุกโรงเรียน ในโครงการ กพด. โรงเรียนที่เข้ามาใหม่ก็มักเริ่มต้นด้วย โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ปัจจุบันมีสถานศึกษา ในโครงการ กพด. ทั้งหมด ๘๕๐ แห่งจาก ๗ สังกัด โรงเรียน ในพื้นที่ทุรกันดารจากพื้นที่เดิมที่แห้งแล้ง ปัจจุบันได้กลายเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญให้กับโรงครัวของโรงเรียน อย่างต่อเนื่อง นำไปประกอบเลี้ยงนักเรียนได้ทุกคนทุกวัน

กิจกรรมการเกษตรที่ดำเนินการในโรงเรียน ประกอบด้วย การปลูกผักหลายหลากชนิด รวมทั้งผักพื้นเมือง ในหลาย ๆ วิธีร่วมกัน ไม้ผลโดยเฉพาะอย่างยิ่งมะละกอ และกล้วย ปลูกในโรงเรียนทุกแห่งเพราะว่าปลูกและดูแลง่าย ได้ผลผลิตสูง สม่ำเสมอ และมีคุณค่าทางโภชนาการ ไม้ผลอื่น ๆ ตามท้องถิ่น เช่น ขนุน ฝรั่ง การเพาะเห็ด มีหลายวิธี เกือบทุกโรงเรียนเพาะเห็ด ใช้ทำอาหารได้ หลายอย่างและเป็นที่ยอมรับ มีการเลี้ยงไก่พันธุ์ไข่ ไข่เป็น อาหารที่ให้ประโยชน์ทางโภชนาการมาก โรงเรียนกำหนด เป้าหมาย นักเรียนต้องกินไข่คนละ ๓ ฟอง/สัปดาห์ เป็นอย่างน้อย แล้วแต่จะทำได้ ถ้ามีเกินก็ไปจำหน่าย ไม่ใช่ว่าจำหน่ายให้คนอื่น ส่วนมากเป็นผู้ปกครองนักเรียน ที่บ้านก็ได้รับประทานด้วย นอกจากนี้ก็มีการเลี้ยงหมู ทำตามความเหมาะสมของแต่ละโรงเรียน และความชอบ ของท้องถิ่น บางแห่งก็มีสัตว์อื่น ๆ มี วัว ควาย แพะ แล้วแต่ที่จะหาได้ การเลี้ยงปลาส่วนใหญ่เป็นพวกปลาน้ำจืด สอนการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดีมาขยายต่อ การขยายพันธุ์ไม้ด้วยวิธีดั้งเดิม เช่น การติดตา เสียบยอด



การสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ
สู่การพัฒนาที่ยั่งยืนตลอด ๔๐ กว่าปีนี้ทำให้เห็นว่
โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเป็นรูปแบบหนึ่งของการ
การสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการที่ยั่งยืน

ประการแรก

คือ โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในโรงเรียน
ทำให้พื้นที่ของโรงเรียนกลายเป็นระบบอาหารที่ยั่งยืน
มีหน้าที่ผลิตอาหารอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ แปรรูป
อาหาร รวมทั้งผลิตปัจจัยการผลิตต่าง ๆ ทำหน้าที่กระจาย
ผลผลิตอาหารและผลิตภัณฑ์จากการแปรรูปสู่ผู้บริโภค
โดยนักเรียนทำผ่านระบบสหกรณ์ในโรงเรียนแล้วไป
ที่โรงครัว นอกจากนี้เป็นแหล่งอาหารที่ยั่งยืนของนักเรียน
ในโรงเรียน ทำให้นักเรียนมีอาหารกลางวันบริโภค
ทุกวันแล้ว สำหรับนักเรียนบ้านไกลก็จะเป็นแหล่งอาหาร
ทั้งสามมือด้วย ทั้งยังกระจายอาหารด้วยระบบสหกรณ์
สู่ผู้ปกครอง คนในชุมชน เป็นตัวอย่างของการสร้าง
ความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการที่ยั่งยืน

ประการที่สอง

โรงเรียนจำนวนหนึ่งประสบความสำเร็จใน
การเกษตรในโรงเรียนจนสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถ
ผลิตปัจจัยการผลิตต่าง ๆ ทั้งขยายพันธุ์พืชพันธุ์สัตว์
ไว้ใช้เอง การทำปุ๋ยหมัก น้ำหมักชีวภาพสำหรับปรับปรุง
บำรุงดิน จึงได้มีการขยายกิจกรรมเกษตรไปยังครัวเรือน
และชุมชน ทำให้มีการทำเกษตรเพิ่มขึ้น เกิดการพัฒนา
แหล่งอาหารเพิ่มขึ้น รวมทั้งการที่ผู้ปกครองเด็กมาช่วย
ทำกิจกรรมในโรงเรียน ถือว่าเป็นวิธีหนึ่งที่ถ่ายทอดความรู้
เทคโนโลยีไปสู่ชุมชน และก็ผลิตให้แก่ชุมชนซึ่งนำมา
ซึ่งอาหารให้แก่ชุมชนอีกทางหนึ่ง

ประการที่สาม

ถือว่าเป็นผลลัพธ์ระยะยาวที่ต้องใช้เวลา พวกที่
เป็นศิษย์เก่าโรงเรียน ตชด. จบปริญญาตรี มีทั้งวิศวะ
บัญชี บริหาร พัฒนาสังคม เกษตร พลศึกษา ก็มี
ที่มาประกอบอาชีพเกษตรกรรมด้วย มีคนที่เป็นครู
เป็นบุคลากรทางการแพทย์ แพทย์ พยาบาล และอื่น ๆ
เป็นทหาร ตำรวจ ก็หลากหลายที่ในเมืองเรามีอาชีพอะไร
นักเรียนทุนเหล่านี้ก็ไปเป็นจนกระทั่งมีทุกอย่าง และ
ความรู้ที่เรียนที่โรงเรียนเอาไปประกอบอาชีพด้วยเท่าที่
ตัวเองสัมผัสมา

ประการที่สี่

ตัวอย่างของความยั่งยืนของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่โรงเรียน ดชด. รัฐบาลได้กลับไปทบทวนเรื่องโครงการอาหารกลางวันที่ตั้งดำเนินงานมา และใน พ.ศ. ๒๕๓๕ ออกเป็นพระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ. ๒๕๓๕ ตั้งแต่นั้นมา นักเรียนทุกคนมีอาหารกลางวันรับประทานครบทุกวันเรียน โดยรัฐจ่ายเงินค่าอาหารกลางวันให้เป็นรายหัว ส่งผลในวงกว้างไม่เฉพาะนักเรียนในโรงเรียนที่ทำ

ประการที่ห้า

ประสบการณ์ที่ทำมาก็ขยายไปในโรงเรียนต่างประเทศ ในต่างประเทศเขาก็มาดูงานที่โรงเรียนบ้าง ถ้าเป็นในช่วงปีนี้ ๓ ปีนี้เขามาไม่ได้ เราก็ติดต่อกันทางออนไลน์พอจะทำได้ นักเรียนก็ประมาณ ๑๐ ประเทศ (ข้อมูลในปี ๒๕๖๕)

ยังมีเรื่องอีกเยอะ แต่ขอสรุปว่า ช่วงเวลาที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็ว ประเทศไทยและทั่วโลกเผชิญกับปัญหาที่ทำทลาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ภาวะโลกร้อน สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม ทรัพยากรธรรมชาติลดลง ก็ส่งผลโดยตรงต่อการผลิตในภาคเกษตร การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ ส่งผลให้แรงงานในภาคเกษตรลดลง รวมทั้งภัยพิบัติต่าง ๆ และโรคอุบัติใหม่ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อระบบอาหารและความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการทั่วโลกทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

ก่อนจบ ก็ขอเอาของเก่ามาขายใหม่ เคยกล่าวสุนทรพจน์ไว้ในที่ประชุม UN ระดับผู้นำด้านนโยบายระบบอาหารโลก เมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ว่า

“...ประเทศไทยก็มีศักยภาพเทียบเท่ากับประเทศอื่น ๆ ที่โรงเรียนเป็นสถานที่ที่ให้เด็กทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เปรียบเสมือนศูนย์กลางของสมาชิกในชุมชน ดังนั้น โรงเรียนจึงเหมาะที่จะเป็นสถานที่สำหรับการพัฒนา ด้านอาหาร สุขภาพ และการศึกษา เพื่อให้บรรลุวาระการพัฒนายั่งยืน...”

แหล่งที่มา : <http://www.psproject.org/>

โครงการล่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พระราชกรณียกิจ

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ พลโท นายแพทย์อัครรังรัตน์ แก้วกาญจน์ รองประธานกรรมการมูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ นำ นายปรีชา อรรถวิทักษ์ ประธานกรรมการ บริษัท น้ำตาลไทยเอกลักษณ์ จำกัด พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร เข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายเงินสมทบทุนมูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ บาท ณ วังสระปทุม เมื่อวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖



➔ พลโท นายแพทย์อัครรังรัตน์ แก้วกาญจน์ รองประธานกรรมการมูลนิธิสายใจไทยฯ ◀
กราบบังคมทูลถวายรายงาน



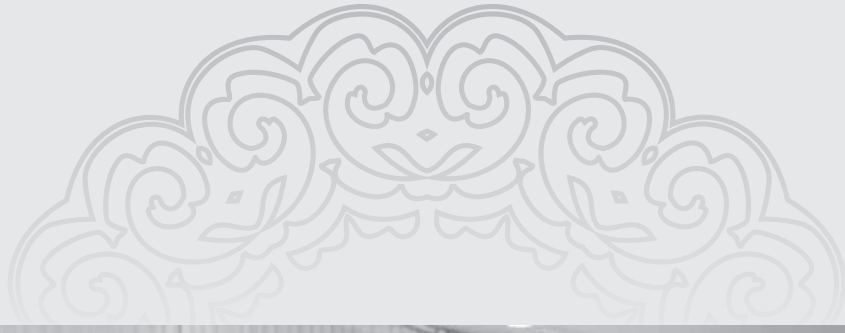
➔ นายปรีชา อรรถวิทักษ์ ทูลเกล้าฯ ถวายเงินสมทบทุนมูลนิธิสายใจไทยฯ ◀
จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ บาท



➔ นายเอกสิทธิ์ วัฒนปรีชานนท์ กรรมการและผู้จัดการมูลนิธิสายใจไทยฯ พร้อมคณะกรรมการ นำคณะชมรมผู้ค้าตลาดบางแคบาทวิถี เฝ้า ทูลเกล้าฯ ถวายเงินสมทบทุนมูลนิธิสายใจไทยฯ เมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ณ วังสระปทุม



➔ นางณัฐชา คະเนกกิจ เฝ้า ทูลเกล้าฯ ถวายเงินสมทบทุนมูลนิธิสายใจไทยฯ จำนวน ๓๐๐,๐๐๐ บาท เมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ณ วังสระปทุม



➔ นายสุทัศน์ โลหะกิจสงคราม เฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายภาพวาดสีน้ำมัน ◀
เมื่อวันพุธที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ณ วังสระปทุม



กิจกรรม มูลนิธิ

เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ นำโดย พลโท นายแพทย์มานโอชญ์ จันทรศร กรรมการแพทย์มูลนิธิฯ พร้อมคณะ เยี่ยมบำรุงขวัญผู้ป่วยทหารผ่านศึกซึ่งเป็นสมาชิกของมูลนิธิสายใจไทยฯ ที่พักรักษาตัวอยู่ ณ โรงพยาบาลทหารผ่านศึก



เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทหารผ่านศึก กรรมการแพทย์มูลนิธิฯ เจ้าหน้าที่มูลนิธิสายใจไทยฯ พร้อมด้วยสมาชิก ร่วมถ่ายภาพหมู่



พลโท นายแพทย์มานโอชญ์ จันทรศร และพลเอก จิตพล วุฒทกนก กรรมการแพทย์มูลนิธิฯ สอบถามอาการพร้อมตรวจสภาพร่างกายของสมาชิก



พลเอก จิตพล วุฒทกนก กรรมการแพทย์มูลนิธิฯ สอบถามอาการของสมาชิก



สมาชิกเข้าวัดความดัน



โรงพยาบาลทหารผ่านศึกกล่าวต้อนรับ



กรรมการแพทย์ลอบถามและตรวจร่างกายของ ร้อยตรี บุญประเสริฐ ทายนาค



ร้อยโท สุนทร อู่ข้า สภาพความพิการ ชาติชาติเต้เซาทั้งล่องข้าง ตาซ้ายมอด



เมื่อวันที่ ๑ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖ หน่วย ฝึกอาชีพ มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ รับนักศึกษาชั้นปีที่ ๒ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา หุ่นนักศึกษา วิชาเอกออกแบบเชิงพาณิชย์ เข้าฝึกงานตามหลักสูตร โดยเลือกแผนกผ้าและ พู่กันระบายสี ในการเข้ารับการฝึกงาน





ผลงานของนักศึกษาฝึกงาน
วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต

ขอแสดงความยินดี



ร้อยตำรวจโท สวง ทะสระ ประธานชมรมสายใจไทยจังหวัดสงขลา - สตูล ในโอกาสรับรางวัล “หม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร บุคคลสำคัญของโลก” ประจำปี ๒๕๖๖ ประเภทคนพิการดีเด่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางการเคลื่อนไหว หรือร่างกาย โดยมีคำประกาศเกียรติคุณว่า “เมื่อต้องเป็นผู้พิการจากการสู้รบเพื่อป้องกันประเทศ ก็ไม่ท้อถอย” และได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาค้นในชุมชนและสังคมอย่างต่อเนื่อง เป็นอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ให้ความรู้ ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนทั้งในระดับชุมชนและระดับ ประเทศ สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้เป็นอย่างดี ช่วยคนพิการทั่วไปได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง ด้วยเช่นกัน

เพื่อนช่วยเพื่อน



เมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๗ นำโดย ร้อยเอก แฉล้ม แสงแดง ประธานชมรมสายใจไทย จังหวัดเพชรบุรี-ราชบุรี และอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมคณะได้ไปเยี่ยมร้อยตำรวจตรี ฌัชพันธ์ เจียรสมจิตร พร้อมมอบเงินและสิ่งของเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการสู้ชีวิตต่อไป

เมื่อวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗ นำโดย พ.จ.อ. พรชัย จันทินอก รองหัวหน้าสำนักงานสงเคราะห์ทหารผ่านศึกเขตชลบุรี/ประธานชมรมสายใจไทยจังหวัดชลบุรี - ฉะเชิงเทรา เดินทางไปเยี่ยมเยียนทหารผ่านศึก/สมาชิกมูลนิธิสายใจไทยฯ ในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา พร้อมมอบสิ่งของเครื่องใช้เป็นถุงเท้าและดินสอดำ จำนวน ๔ ชุด เพื่อแจกให้กับสมาชิกสายใจไทยจำนวน ๔ ราย



ร้อยโท วิชัย ดวงใจเอกราช

อาลาลัมครทหารพราน เรียบ ไกรนอก



ลิมเอก เกษม ปราบพาล



ลิมโท ลมศักดิ์ วรรณทนะ



สมาชิกโปรดทราบ !!



สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทาง การแพทย์แห่งชาติ ออกแบบและผลิตกายอุปกรณ์เทียม ในมิติด้านความเสมือนจริงด้วยวัสดุซิลิโคน ได้แก่ นิ้วเท้า มือเทียม แขนเทียม เท้าเทียม ขาเทียม โดยทีมเวชศาสตร์ พิ้นฟูฯ ประกอบด้วยแพทย์ นักกายอุปกรณ์ผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะด้าน ให้บริการตรวจประเมินและออกแบบกาย อุปกรณ์ให้เหมาะสม มีการใช้เทคโนโลยีและวัสดุที่ได้ มาตรฐานทางการแพทย์ในขั้นตอนการผลิต หากสมาชิก ท่านใดมีกายอุปกรณ์ที่ชำรุดเสียหายและต้องการรับ กายอุปกรณ์ใหม่ สามารถแจ้งชื่อผ่านมูลนิธิฯ ได้โดยค่ะ

ขอความร่วมมือสมาชิกที่มีอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



มูลนิธิส่งแบบฟอร์มการตรวจสอบสุขภาพ ให้กับประธานชมรม เฉพาะสมาชิกที่มี อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป



ประธานชมรมส่งแบบฟอร์มการตรวจ สุขภาพประจำปีให้แก่สมาชิกในชมรม



สมาชิกได้รับแบบฟอร์มการตรวจสอบสุขภาพ จากประธานชมรมและไปตรวจสอบสุขภาพ ประจำปี ณ สถานพยาบาลที่สะดวก



สมาชิกส่งผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี กลับมายังมูลนิธิ

อย่าลืมไปตรวจสอบสุขภาพประจำปีกันเยอะ ๆ นะครับ

** การตรวจสอบสุขภาพประจำปีมิใช่การรายงานตัวนะครับ**

โรคที่เกิดจากความร้อน

ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพ จากความร้อน

อันตรายมาก
43.1°C ขึ้นไป

อันตราย
35°C-38°C

เตือนภัย
40.1°C-43°C

เฝ้าระวัง
38.1°C-40°C



ขดกักรรรมกลางแจ้ง โดยเด็ดขาด

สวมหมวกปีกกว้าง ก่อนออกไปกลางแจ้ง

ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ สวมเสื้อผ้าบางเบา

ติดตามสถานการณ์



คำแนะนำในการดูแลตนเอง

ผู้ที่ต้องทำงาน กลางแจ้ง

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ ในระหว่างทำงาน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ
- ใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศดี มีสีอ่อน สวมหมวก

ผู้ที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด
- สวมชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี
- ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น หากขาดน้ำจะเป็นตะคริวง่าย

5 อาการเจ็บป่วย จากความร้อน



บวมจากความร้อน

เส้นเลือดขยายตัว สารน้ำในร่างกายจึงไหลไปรวมอยู่ที่ข้อเท้า ทำให้เกิดอาการบวม
คำแนะนำ การบวมหายได้เอง ควรพักผ่อนและนอนยกขาสูง



เพลียแดด Heat Exhaustion

อาการสำคัญ

ยังคงมีเหงื่อออก อ่อนแรง อ่อนเพลีย หายใจเร็ว หัวใจเต้นแรง

อัมพาต Heat Stroke

อาการสำคัญ

ไข้สูง มากกว่า 40.5 องศาเซลเซียส ผิวหนังแดงและแห้ง ไม่มีเหงื่อออก สับสน พุดไม่รู้เรื่อง หมดสติ



ผดผื่นจากความร้อน

เหงื่อออกแล้วไม่ระเหย ทำให้ร่างกายเปียกชื้น ตลอดเวลา เหงื่อสะสมและอุดตันในท่อ อักเสบเป็นผื่นแดงใต้วงแขน

คำแนะนำ อาบน้ำ สวมเสื้อผ้าบางๆ ทายาเพื่อลดอาการคัน



ตะคริวจากความร้อน

การสูญเสียเหงื่อและเกลือแร่เป็นจำนวนมาก เป็นผลให้โซเดียมในร่างกายลดลง กล้ามเนื้อจึงหดและเกร็งตัวอย่างเฉียบพลัน
คำแนะนำ ยืดกล้ามเนื้อเบาๆ ไม่บีบจนปวดแสบๆ ดื่มเกลือแร่เพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไป



วิธีปฐมพยาบาล

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม
- ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น
- ห่มด้วยผ้าเปียก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว
- ใช้พัดลมเป่า
- วางถุงน้ำแข็งไว้ตามข้อพับ รักแร้ ซอกคอ
- นำส่งโรงพยาบาลโดยรถปรับอากาศ



“ ตืดเค็ม ”

อันตรายที่มากับความอร่อย

อาหารรสเค็มเป็นส่วนหนึ่งของอาหารไทยที่มีความจัดจ้านเป็นเอกลักษณ์ เป็นที่นิยมของผู้บริโภคส่วนใหญ่ ยังไม่นับนิสัยการ “ติดการปรุง” บางคนเติมเครื่องปรุงเพิ่มทั้งที่ยังไม่ได้ชิมรสของอาหารเสียด้วยซ้ำ รวมไปถึงบรรดาอาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทานที่แทบทุกชนิดประกอบด้วยโซเดียมปริมาณสูง เมื่อมีพฤติกรรมดังกล่าวเป็นระยะเวลานาน จะเกิดการสะสมของโซเดียมจนส่งผลร้ายต่อร่างกายได้

ติดเค็มมีสาเหตุหลักจาก ๒ ปัจจัย



๑. ติดเค็มมาตั้งแต่เด็ก จากการบริโภคเค็มตั้งแต่อายุน้อย อาหารไทยส่วนใหญ่มีรสเค็มมากกว่าปริมาณที่ควร โดยเฉพาะครอบครัวที่มีพฤติกรรมรับประทานเค็มอยู่เดิม ร่วมกับการปรุงเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่ม ส่งผลให้เด็กมีความเสี่ยงติดนิสัยรับประทานเค็มไปด้วย

๒. ติดเค็มเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป ปัจจุบันคนเมืองนิยมความสะดวกสบาย อาหารสำเร็จรูป บุฟเฟต์ ปิ้งย่าง หมูกระทะ ซาบู ซึ่งหารับประทานได้ไม่ยาก อาหารเหล่านี้มักเน้นรสเค็ม เมื่อบริโภคเป็นเวลานานอาจจะติดรสเค็มโดยไม่รู้ตัว

ผลกระทบจากการติดเค็ม

โดยปกติ ไตจะทำหน้าที่ขับโซเดียมส่วนเกินออก เมื่อเรารับประทานโซเดียมในปริมาณมากเกินกว่าที่ไตจะขับได้ ก็จะทำให้ปริมาณโซเดียมสะสมในเลือดสูง ส่งผลให้เกิดการดึงน้ำเข้าสู่หลอดเลือด เกิดภาวะน้ำเกิน เกิดความดันโลหิตสูง การที่มีความดันสูงนาน ๆ จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบหรือแตกและโรคต่าง ๆ มากมาย นอกจากนี้ไตต้องทำงานหนักขึ้นในการขับโซเดียมและน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย ผลที่ตามมาคือไตเสื่อมเร็วก่อนเวลา จนอาจต้องฟอกไตในที่สุด

มีข้อมูลว่าคนไทยเสียชีวิตจากการรับประทานเค็ม ทั้งจากโรคหัวใจและโรคอัมพฤกษ์อัมพาตถึง ๒๐,๐๐๐ คนต่อปี และปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังประมาณ ๑๒ ล้านคน หรือ ๑ ใน ๕ ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งประมาณครึ่งหนึ่งเกิดจากความดันโลหิตสูงที่มีผลจากการรับประทานอาหารรสเค็ม



พฤติกรรมที่บ่งบอกว่าคุณอยู่ในภาวะติดเค็ม

๑. เวลาไปรับประทานอาหารนอกบ้านหรือไปซื้ออาหารสำเร็จรูป มักจะเลือกอาหารหรือขนมรสเค็มอย่างแรก

๒. ติดเครื่องปรุงและการปรุงอาหาร เมื่อเริ่มรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ จะต้องเติมน้ำจิ้มหรือเครื่องปรุงเสมอ และมักเติมเครื่องปรุงทันทีเมื่ออาหารมาเสิร์ฟ โดยที่ยังไม่ได้ชิมรสชาติ

๓. ชอบชดน้ำซุบในปริมาณมาก ๆ ซึ่งในน้ำซุบเป็นแหล่งสะสมความเค็ม



เคล็ดลับการลดเค็มสำหรับคนที่ติดเค็ม

ต้องทำความเข้าใจก่อนว่าตัวปัญหาทั้งหมดที่กล่าวมาคือ โซเดียม เกลือที่รสเค็มหรือโซเดียมคลอไรด์เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของโซเดียม อาหารที่มีโซเดียมปริมาณมากแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท

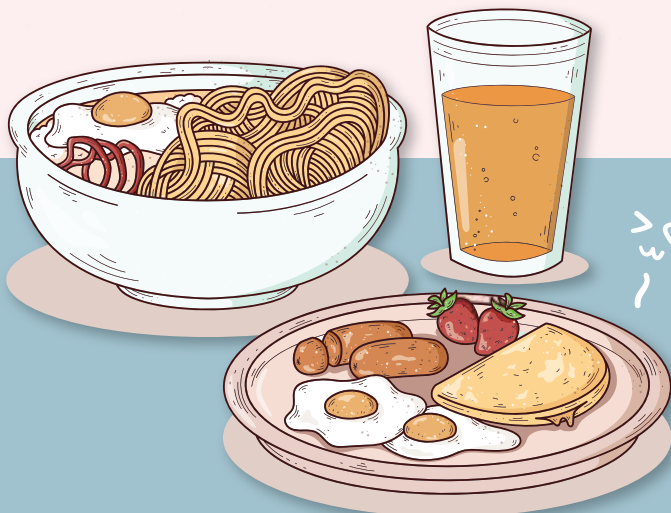
๑. เครื่องปรุงน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ซอสต่าง ๆ กะปิ ผงชูรส ซึ่งแม้ไม่เค็มแต่มีโซเดียมสูง

๒. อาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก ซุปทั้งชนิดกึ่งซอง ถ้วย ซึ่งใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบของสารกันบูด

๓. อาหารแปรรูป แฮม ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ อาหารหมักดอง มีการใส่โซเดียมไนไตรท์เพื่อถนอมอาหาร และทำให้สีสันทนารับประทาน

๔. ขนมอบต่าง ๆ เค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ใช้ผงฟูที่มีโซเดียมไบคาร์บอเนตเป็นส่วนผสม

จากคำแนะนำโดยสมาคมต่าง ๆ คนเราควรได้รับโซเดียมไม่เกินวันละ ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม แต่ว่าปัจจุบันคนไทยรับประทานเกินไปถึง ๓,๖๐๐ มิลลิกรัม หรือประมาณ ๒ เท่าจากปริมาณที่ร่างกายต้องการ จึงควรลดปริมาณโซเดียมลงจากที่รับประทานอยู่ครั้งหนึ่ง ซึ่งสำหรับคนที่เป็ความดันโลหิตสูงจะช่วยลดความดันได้ถึง ๒ - ๘ มิลลิเมตรปรอท



วิธีที่จะช่วยลดการรับประทานโซเดียมลงได้ มีอยู่ ๕ ข้อหลัก คือ

๑. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารต่าง ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง บางผลิตภัณฑ์จะมีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ ซึ่งรับประกันได้ว่าอาหารนั้น ๆ มีปริมาณโซเดียมที่เหมาะสม

๒. เลี่ยงการชดน้ำแกง น้ำซุ๊ป น้ำก๋วยเตี๋ยว ซึ่งมักมีปริมาณโซเดียมสูงมากกว่า ๑,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อชาม โดยควรรับประทานก๋วยเตี๋ยวด้วยตะเกียบอย่างเดียว ไม่ใช่ช้อน เพื่อจะเลี่ยงการรับประทานน้ำแกง

๓. ชิมก่อนปรุงเสมอ พบว่า ๗๕ เปอร์เซ็นต์ของการบริโภคโซเดียมเกินความจำเป็นคือเครื่องปรุงรส หากปรุงอาหารเอง ควรลดเครื่องปรุงรสในขั้นตอนการปรุงอาหาร ลดน้ำปลา ซอสปรุงรส ผงชูรส ถ้ารับประทานอาหารนอกบ้านให้เลี่ยงการปรุงรสเพิ่ม

๔. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป ในกลุ่มแฮม ไส้กรอก หมูแฮม หมูหย็อง อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีการใช้โซเดียมปริมาณมากเพื่อถนอมอาหาร

๕. หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมที่ใช้ผงฟู ในกลุ่มซาลาเปา ขนมปัง ขนมเค้ก และเบเกอรี่ต่าง ๆ

เห็นได้ว่าอาหารที่มีโซเดียมสูงส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพ ความเคยชินในการรับประทานอาหารรสเค็มจัดของคนไทยอาจจะปรับเปลี่ยนได้ยาก เคล็ดลับก็คือ อย่าหักดิบ ถ้าหักดิบไปรับประทานอาหารจืดเลยอาจจะทำไม่ได้จนล้มเลิกความตั้งใจไป ให้ลดความเค็มทีละน้อย เช่น ลดการเติมน้ำปลาลงจากเดิม ๓ ช้อนก็เหลือ ๑ - ๒ ช้อน จากเคยจิ้มจนชุ่ม เปลี่ยนเป็นลดลงครึ่งหนึ่งหรือจิ้มเพียงผิว ๆ ซึ่งเราอาจจะไม่สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลง แต่สุดท้ายก็จะสามารถลดเค็มลงได้สำเร็จ

แหล่งที่มา: วารสารวิจัยยุทธ ฉบับที่ ๗๑
เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๖

A B C D E F G H I
 J K L M N O P ~~Q~~
 R S T ~~U~~ V W X Y ~~Z~~

สมาชิกน้อย

ใช้ตัวอักษรภาษาอังกฤษทุกตัว A-Z
 เต็มลงในช่องว่าง โดยใช้แต่ละตัว
 อักษรเพียง ๑ ครั้ง โดยพิจารณา
 จากคำแปลที่ใหม่มา

จากตัวอย่างใช้ตัวอักษรไปแล้ว
 ๓ ตัว คือ Q U Z ใช้อีก ๒๓ ตัว
 ที่เหลือ เต็มลงในช่องว่าง

ตัวอย่าง

Q	U	I	Z
---	---	---	---

การทดสอบย่อยหรือแบบทดสอบสั้นๆ

--	--	--	--

ไฟ บั ตร การ์ด

		R		
--	--	---	--	--

การเกิด กำเนิด

			E	
--	--	--	---	--

สัตว์ป่าในตระกูลสุนัขชนิดหนึ่ง (พหูพจน์)

	U			I		
--	---	--	--	---	--	--

กำลังกระโดด

	A		
--	---	--	--

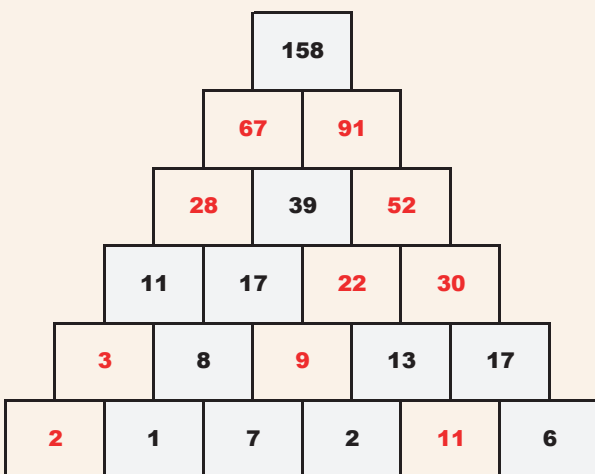
ทะเลสาบ

	A		
--	---	--	--

หยัก เป็นคลื่น คดเคี้ยว

ส่งคำตอบ
 เพื่อลุ้นรับรางวัล
 สุดพิเศษ!

เฉลยเกม ฉบับเดือนเมษายน ๒๕๖๖



ผู้โชคดีได้รับหน้ากากรวมวัยลายผีพระหัตถ์

๑. นายวีรกุล เจริญสุข เพชรบุรี
๒. นางวีรวรรณ วิชัยทัตตะ นนทบุรี
๓. นางชมภูษะ วงศ์วีชรานุกูล ปทุมธานี
๔. นางสาววงวิมลอยู่ สุขสมบูรณ์ ฉะเชิงเทรา
๕. นายสุธี ลิขิตตระกูล กรุงเทพมหานคร

รายนามส่วนหนึ่งของผู้บริจาคเงินสมทบทุน มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เดือนมิถุนายน - ธันวาคม ๒๕๖๖

ชื่อ-สกุล/บริษัท/หจก./คณะ

แพทย์หญิงอุบล กุลประภารัตนอุบล

มูลนิธิทุนทำนุบำรุงมหาวิทยาลัยโรงแรมเอราวัณ

คุณสุชานนท์ แก้วจินดา

คุณหญิงนงคราญ จันทนยิ่งยง

สมาคมสโมสรนักลงทุน

นางสาววิระจิตต์ วนรักษ์

บริษัทมานา เนเจอร์ อินโนเวชั่น จำกัด

สหกรณ์ออมทรัพย์มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

มูลนิธิสมจิตต์ สุพรรณทัศน์

บริษัทน้ำตาลไทยเอกลักษณ์ จำกัด

บริษัทซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)

วปอ.๖๐ หมู่วิว

บริษัทยูนิเวอร์แซล เมทริกซ์ เทคโนโลยี จำกัด

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

คุณเนาวรัตน์ คงวิเชียรวัฒน์

สมาคมศิษย์เก่าคณะบริหารธุรกิจ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

นางสาวประไพพรรณ สุพัฒน์ศิลป์

คุณวิวัฒน์ วิชิตบุญญเศรษฐ์

มูลนิธิคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

Asia Pacific Lottery Association Limited

ผู้บริจาครายย่อยรวม

จำนวนเงิน (บาท)

๑๐,๗๖๙,๘๒๐.๖๒

๓,๐๐๐,๐๐๐.๐๐

๕๐๐,๐๐๐.๐๐

๓๐๐,๐๐๐.๐๐

๓๐๐,๐๐๐.๐๐

๒๐๕,๓๐๐.๐๐

๒๐๐,๐๐๐.๐๐

๒๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๗๕,๐๐๐.๐๐

๑๕๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๑๐๐,๐๐๐.๐๐

๖๙,๙๐๐.๐๐

๑,๗๑๐,๔๕๘.๐๐

ขอขอบคุณและอนุโมทนาในกุศลจิตของทุกท่านที่บริจาคเงิน
เพื่อสมทบทุนการดำเนินงานของมูลนิธิสายใจไทยฯ



น้ำอัญชันมะนาว เปรี้ยวหวานสดชื่นโดนใจ



ส่วนผสม น้ำอัญชันมะนาว

- | | | |
|----------------------|-----|----------|
| ๑. ดอกอัญชันสด | ๑๐๐ | กรัม |
| ๒. น้ำ | ๒ | ถ้วยตวง |
| ๓. น้ำเชื่อม | ๔ | ช้อนโต๊ะ |
| ๔. น้ำมะนาว (ตามชอบ) | | |
| ๕. น้ำแข็ง | ๑ | แก้ว |

วิธีทำ

- ๑ ต้มดอกอัญชันในน้ำ ปิดฝาต้มประมาณ ๒-๓ นาที จนเดือด ยกลงจากเตา กรองดอกอัญชันออก เอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้
- ๒ ร่อนน้ำอัญชันเริ่มอุ่น ใส่ น้ำเชื่อมลงไป ตามด้วยน้ำมะนาว คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เติใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมดื่ม

