

สานสัมพันธ์

RMUTP

ฉบับที่ 6 ประจำเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2562



2 เรื่องเล่า
มทร.พระนครอาวุโส
ย้อนอดีต ชมวังเก่า
ถอดรหัสความเป็นไทย
บอกเล่าประวัติศาสตร์

4 เรื่องดีต้องขยาย
คนตาดี
เพื่อคนตาบอด

6 ชีวิตที่ดี
ผู้สูงอายุ!
รับสิทธิตรวจสุขภาพฟรี
11 รายการ

8 ตะลอนเที่ยว
ท่องเที่ยว : อาสา :
วัยเกษียณ



บทบรรณาธิการ

โดย สุพรรณษา อิน้อย

เข้าสู่ครึ่งปีหลัง สู่เทศกาลเปิดภาคเรียน ภาคการศึกษาแรกของสถาบันการศึกษาเกือบทุกระดับ ในชุมชนเมืองคงหนีไม่พ้นกับฝนตกถดถูดยิ่งในชั่วโมงเร่งด่วนมีผลกระทบกับชีวิตประจำวันหลาย ๆ คน คงเคยประสบกับปัญหานี้มา ถึงอย่างไรก็ตาม การดำเนินชีวิตต้องดำเนินต่อไปค่ะ ต่างวิถีต่างเหตุผล ขอให้ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทและมีความสุขกับทุกช่วงวัยค่ะ กล่าวกันมายี่สิบยวของกล่าวคำว่า “สวัสดิ์ค่ะ” สมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโส และท่านผู้อ่านทุกท่าน สานสัมพันธ์ ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 6 หรือเป็นฉบับครึ่งปีหลัง ของปี 2562 ซึ่งจะเสนอการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมที่ผ่านมา ได้แก่ กิจกรรมย้อนรอยชมวังเก่า อย่างวังสวนผักกาด ถอดรหัสความเป็นไทยบอกเล่าประวัติศาสตร์ ณ มิวเซียมสยาม สถานที่ตั้งไม่ไกลจากมหาวิทยาลัยเรามาก จากนั้นร่วมอนุโมทนาบุญ

กับกิจกรรม คนตาดี เพื่อคนตาบอด “ยิ่งมีดียิ่งเห็นดาว” ณ มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็ได้อบอุ่นใจกันไปทั่วหน้า ในส่วนคอลัมน์ ชีวิต...ดี..ดี นำเรื่องของสิทธิ์ตรวจสุขภาพฟรี 11 รายการ ของผู้สูงอายุ เมนูสุขภาพที่ดีต่อหัวใจ และ 6 ท่าอันตรายต่อผู้สูงอายุมาฝากกันค่ะ ปิดท้ายฉบับนี้ “ตะลอนเที่ยว” แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ พร้อมเป็นจิตอาสา ณ ศูนย์ศึกษาธรรมชาติกองทัพบกเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มหาราชินี จ.สมุทรปราการ กองบรรณาธิการ หวังว่า สานสัมพันธ์ จะเป็นสื่อกลางเพื่อการเผยแพร่ข้อมูลความรู้ ความบันเทิงที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโส รวมถึงผู้อ่านทุกท่านนำไปปรับใช้ หากผู้อ่านยังไม่เป็นสมาชิก สนใจร่วมเป็นสมาชิก สอบถามข้อมูลการสมัครสมาชิก ได้ที่กองคลัง มทร.พระนคร หรือ 0 2665 3777 ต่อ 6033 และสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารจาก Social Media ของ มทร.พระนคร ทุกช่องทางค่ะ

ย้อนอดีต ชมวังเก่า ถอดรหัสความเป็นไทย บอกเล่าประวัติศาสตร์

โดย : กนกพร บุญเพ็ญ / ภาพถ่าย : กองศิลปวัฒนธรรม

สานสัมพันธ์ มทร.พระนครอาวุโส ฉบับนี้ ขอเริ่มต้นด้วยทริปจากโครงการชมรม มทร.พระนครอาวุโส รักษ์ธรรม รักษ์ไทย ปีที่ 3 ที่ได้รับความสนใจจากสมาชิก มทร.พระนครอาวุโส จัดขึ้นเมื่อช่วงปลายเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา กับกิจกรรม “ย้อนอดีต ชมวังเก่า ถอดรหัสความเป็นไทย บอกเล่าประวัติศาสตร์”



เริ่มต้นการเดินทางเยี่ยมชมความสวยงามของวังเก่าอย่าง “วังสวนผักกาด” วังที่ประทับของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุมภุงษ์บริพัตร กรมหมื่นนครสวรรค์ศักดิพินิต หรือ เสด็จในกรมฯ และ หม่อมราชวงศ์พันธุ์ทิพย์ บริพัตร หรือ คุณท่าน และเป็นสถานที่แห่งแรกของประเทศไทยที่เจ้าของบ้านได้เปิดบ้านให้บุคคลภายนอกเข้าชมในขณะที่เจ้าของยังคงพำนักอยู่ และด้วยนิสัยความรักในการสะสมเสด็จในกรมฯ ทรงรวบรวมและสะสมศิลปะและโบราณวัตถุอันล้ำค่าทั้งของชาติไทยและของโลกไว้ที่นี่



พิพิธภัณฑวังสวนผักกาด เป็นหมู่เรือนไทยโบราณ 8 หลังอายุกว่าร้อยปี ภายในมีการจัดแสดงโบราณวัตถุ วัฒนธรรม บ้านเชียง พิพิธภัณฑ์ไขนจัดแสดงหัวไขน หุ่นละครเล็กต่าง ๆ และพิพิธภัณฑ์ดนตรี หูลกระหม่อมบริพัตรฯ ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็น “พระบิดาแห่งเพลงไทยสากล”



พิพิธภัณฑ์วังสวนผักกาด

มาจากการตั้งชื่อตามลักษณะของพื้นที่ซึ่งเคยเป็นสวนผักกาดของคนจีนมาก่อน ตั้งอยู่ที่ วังสวนผักกาด ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ เปิดให้เข้าชมทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น.

ปิดท้ายกับอีกหนึ่งสถานที่ที่สร้างความประทับใจให้กับสมาชิกชมรมอย่างมาก “พิพิธภัณฑ์สยามประเทศ” หรือ “มิวเซียมสยาม” พิพิธภัณฑ์แห่งการเรียนรู้แห่งแรก ที่จะทำให้ผู้เข้าชมได้เรียนรู้และพัฒนาการความเป็นไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจากนิทรรศการที่แสดงเรื่องราวผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ และเทคนิคการเล่าเรื่องที่นำเสนอชวนให้ค้นหา และสามารถผูกโยงเรื่องในอดีต โดยแบ่งการเข้าชมทั้งหมดเป็น 14 ห้องตามหัวข้อที่แตกต่างกันไป โดยห้องที่เป็นไฮไลท์และได้รับความสนใจจากผู้เข้าชม คือ ห้องไทยตั้งแต่เกิด โขว์พัฒนาความเป็นไทย ที่นำเสนอเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์และสิ่งที่แสดงความเป็นไทยในสมัยต่าง ๆ 9 ยุคสมัย ผ่านเทคโนโลยีโมดูลไฮดรอลิก เสียงบรรยาย และกราฟิก ที่ถูกนำมาใช้ในนิทรรศการครั้งแรกของไทย



สำหรับสมาชิกที่พลาดกิจกรรม “ย้อนอดีต ชมวังเก่า ถอดรหัสความเป็นไทย บอกล่าประวัติศาสตร์” ณ พิพิธภัณฑ์วังสวนผักกาด และมิวเซียมสยาม ในครั้งนี้ หากท่านใดสนใจสามารถเดินทางไปเยี่ยมชมด้วยตนเอง การเดินทางก็ไม่ยากเลยคะ สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคล หรือรถโดยสารประจำทางก็ได้เช่นกันคะ



มิวเซียมสยาม

ตั้งอยู่ใกล้กับวัดโพธิ์ (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม) ถนนสนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ เปิดให้เข้าชมทุกวัน เว้นวันจันทร์ ตั้งแต่เวลา 10.00-18.00น.

คนตาดี เพื่อคนตาบอด

“ยิ่งมิดยิ่งเห็นดาว”

โดย : จุติรัตน์ รัตนประพันธ์ / ภาพถ่าย : กองศิลปวัฒนธรรม

ดวงตาถือว่าเป็นหน้าต่างของหัวใจ แล้วถ้าเราเป็นผู้พิการทางสายตาไร้ซึ่งการมองเห็นลองคิดดูสิว่าเราจะทำอย่างไรกับชีวิตจะรับมืออย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงหรือต้องการเรียกร้องอะไรจากสังคมในสถานะที่เราเป็นคนตาบอด แล้วชีวิตจะเป็นเช่นไร ถ้าต้องอยู่ในโลกแห่งความมืด ชมรม มทร.พระนครอาวูโส ได้จัดกิจกรรมในโครงการ “รักษัธรรม รักษาไทย ปีที่ 3” ซึ่งเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมอบความรักและความห่วงใยเพื่อแบ่งปันให้ น้อง ๆ ผู้พิการทางสายตา



นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการร้องเพลงจากนักเรียนที่มีความพิการทางสายตามอบบทเพลงที่ไพเราะแต่ผู้บริหารสมาชิกชมรมฯ และผู้มีจิตกุศลได้ฟังเพื่อเป็นการต้อนรับบรรยากาศเต็มไปด้วยความน่ารัก สดใส จากนั้นเป็นการเยี่ยมชมศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และการเลี้ยงอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน ครั้นนี้ถือเป็นกิจกรรมของทางชมรมฯ ที่ได้มอบทั้งความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย ให้น้อง ๆ ผู้พิการทางสายตาได้มีความสุข และมีรอยยิ้ม



เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน ที่ผ่านมา ทางชมรมฯ ได้เดินทางไปทำกิจกรรม ณ มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ภายใต้กิจกรรมที่มีชื่อว่า การกุศล คนตาดี เพื่อคนตาบอด “ยิ่งมิดยิ่งเห็นดาว” โดยผู้บริหารของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ชมรม มทร.พระนครอาวูโส และผู้มีจิตกุศล มอบสิ่งของเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต พร้อมทั้งมอบทุนการศึกษา สำหรับจัดซื้ออุปกรณ์การเรียน-การสอน รวมจำนวนเงินทั้งสิ้น 26,500 บาท ให้แก่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ได้แบ่งสรรปันส่วนแก่น้อง ๆ ผู้พิการทางสายตา เพื่อปันของปันรัก สร้างสุข และสร้างความงดงามให้สังคม



ทัศนคติของใครแต่ละคนไม่เหมือนกัน และสำหรับผู้พิการทางสายตานั้นคิดว่า “โลกใบนี้กว้างใหญ่ไพศาล สวยงาม” แม้ในบางครั้งพวกเขาอาจจะรู้สึกท้อถอย รู้สึกน้อยใจ แต่สุดท้ายอารมณ์เหล่านั้นก็เปลี่ยนไป แม้จะมีทั้งทุกข์ ทั้งสุข ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนเจอ แต่พวกเขาก็พยายามคิดในแง่บวกว่า “แม้ตาจะพิการ แต่ใจไม่ได้พิการ”



หากสังคมยอมรับว่าผู้พิการทางสายตา ก็เปรียบเสมือนคนปกติไม่ได้มีข้อแตกต่างอะไร เพียงแต่แค่ตาพิการเท่านั้น
 ดังนั้น เราจึงควรปฏิบัติกับคนพิการทางสายตา อย่างคนปกติเพราะ
“สังคมจะงดงามได้ ก็เพราะเกิดจากการให้”



**ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างโอกาสทางการศึกษา
 เพื่อผู้พิการทางสายตา**

บริจาคได้ที่บัญชี : โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ
 ๘.กรุงเทพฯ สาขาองค์การเคหะกรรม
อมรินทร์พย์ 072-0-16925-9

โปรดส่งสำเนาใบโอนเงิน พร้อมชื่อ-ที่อยู่ของท่านไปที่
โทรสาร 0 2354 8369
 เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงินให้ท่านต่อไป



มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
 เป็นองค์การสาธารณกุศล อันดับที่ 75
 ใบเสร็จรับเงินสามารถนำไปหักภาษีลดหย่อนเงินได้

ชีวิต..ดี..ดี

ผู้สูงอายุเอ! รับผิดชอบต่อสุขภาพฟรี 11 รายการ

โดย สมพิต ใปจะ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และเมื่อวัยเกษียณอายุมาถึง ปัญหาที่จะตามมาคือสุขภาพ สำหรับผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงถือเป็นโชคดี ส่วนผู้ที่มีโรคภัยรุมเร้า ก็ไม่ต้องกังวลไป ฉบับนี้มีข่าวดีมาฝาก กับโครงการคลินิกผู้สูงอายุครบวงจร โดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการกรุงเทพมหานคร ได้เห็นความสำคัญของสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยการให้บริการด้านสุขภาพตั้งแต่การคัดกรองโรคและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบครบวงจร

ทั้งนี้ในปี 2562 มีหน่วยบริการเข้าร่วมโครงการแล้วคือ โรงพยาบาล 24 แห่งและศูนย์บริการสาธารณสุข 30 แห่ง โดยสามารถตรวจสอบรายชื่อหน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการได้ที่เว็บไซต์ <https://bkk.nhso.go.th/main> หรือสอบถามเพิ่มเติมโทร. 0 2142 1000 ในวันและเวลาราชการ ผู้สนใจติดต่อได้ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เมื่อพบว่าต้องมีการรักษาพยาบาลเกิดขึ้นก็จะเข้าสู่กระบวนการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลที่มีศักยภาพ หรือเบิกจ่ายตามสิทธิต่อไป



สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในวัย 60 ปีขึ้นไป สามารถเข้ารับบริการได้ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขที่มีคลินิกผู้สูงอายุครบวงจรได้ฟรีทุกสิทธิ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ตามรายการตรวจคัดกรอง 11 รายการ ดังนี้

1. การตรวจสุขภาพ
2. เจาะเลือดตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจวัดระดับ เม็ดเลือด ระดับไขมัน
3. วัดภาวะความซึมเศร้า
4. วัดภาวะสมองเสื่อม
5. เครื่องโภชนาการ
6. ประเมินการใช้ชีวิตประจำวันหรือADL
7. ประเมินเรื่องการไ้ยา
8. ประเมินภาวะกระดูกพรุน
9. การคัดกรองภาวะการกลั้นปัสสาวะไม่ได้
10. การวัดภาวะพลัดตกหกล้ม
11. ให้คำแนะนำปรึกษาด้านการดูแลสุขภาพ โดยทีมสหสาขาวิชาชีพ เช่น เป็นโรคควรทำอะไร ไม่เป็นโรคควรทำอะไร

กินดี...อยู่ดี

การมีสุขภาพหัวใจที่ดีไม่ใช่เรื่องยากทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ควบคุมกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และการเลือกรับประทานอาหารที่ดี ก็จะช่วยทำให้เรามีสุขภาพหัวใจที่ดีและห่างไกลโรคได้แล้ว ดังนั้น สานสัมพันธ์ฉบับนี้จึงขอแนะนำเมนูง่าย ๆ 7 วัน 7 เมนู ดีต่อ(หัวใจ) สำหรับผู้สูงวัยค่ะ

เริ่มต้นด้วยเมนูง่ายๆอย่าง สลัดแซลมอนย่าง : แซลมอนเป็นสัตว์ที่มีโอเมก้า 3 ช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองตีบ

เมนูที่ 2 ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ : เม็ดมะม่วงหิมพานต์ช่วยป้องกันโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

เมนูที่ 3 เต้าหู้ผัดถั่วงอก : เต้าหู้ช่วยลดไขมันเลว เพิ่มไขมันดี ถั่วงอกช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย ลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองและอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้

เมนูที่ 4 ยาเห็ดเข็มทอง : เห็ดเข็มทองช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง ส่วนเครื่องเคียงอื่น ๆ เช่น หอมแดง ขึ้นฉ่าย ช่วยบำรุงเลือด บำรุงหัวใจ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง

7 วัน 7 เมนู ดีต่อ(หัวใจ)

โดย กนกพร บุญเพ็ญ



เมนูที่ 5 ไก่ผัดขิง : ขิง ช่วยบำรุงหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล สาเหตุของการเกิดหัวใจวาย หัวใจหยาบ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ลดอาการหลอดเลือดหัวใจขาดและตีบ

เมนูที่ 6 ปลาผัดพริก : พริก มีสารแคปไซซินช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต ส่วนหอมหัวใหญ่ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

ปิดท้ายด้วยเมนู คั่วกลิ้งทูน่า : ทูน่าช่วยลดระดับของไตรกลีเซอไรด์ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และป้องกันการเกิดอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ

นอกจาก 7 วัน 7 เมนูง่ายๆ แลเมนูดีต่อ(หัวใจ)แล้ว การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ก็ยังเป็นถือเป็นเรื่องสำคัญเพียงเท่านี้รับรองว่าจะช่วยให้สุขภาพหัวใจแข็งแรงและห่างไกลโรคอย่างแน่นอน

สูงวัยระวัง 6 ทำอันตราย

โดย สุติรัตน์ รัตนประพันธ์

สานสัมพันธ์ฉบับนี้มีสาระดี ๆ เพื่อผู้สูงอายุมาฝากค่ะ รู้หรือไม่ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเสื่อมถอย อวัยวะและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่แข็งแรงเหมือนเก่า นอกจากจะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ แล้ว การเคลื่อนไหว ผิดท่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถสร้างความเจ็บปวดและลุกลามเป็นโรคร้ายต่าง ๆ ได้อีกด้วย วันนี้ขอบอกเล่า 6 ทำอันตราย ที่ผู้สูงอายุต้องระวังค่ะ



1 **ท่าแรกที่ต้องระวังมากเป็นพิเศษนั่นคือ ท่านั่งยอง - คูกเข่า** เพราะการนั่งยอง หรือคูกเข่านานเกินไป ทำให้ปวดเข่า และข้อเข่าเสื่อมได้

ท่าที่สอง ที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้นคือ ท่าเอี้ยวตัวหนีบของ โดยเฉพาะการเอี้ยวตัวไปหนีบของ ที่ด้านหลัง เช่น เบาะหลังรถ ทำให้กล้ามเนื้อและหลังที่ไม่ได้ตั้งตัวบิดเบี้ยวอย่างรุนแรง บาดเจ็บที่ข้อไหล่ ปวดต้นคอ ปวดหลังร้ายรุนแรงจากหมอนรองกระดูกปลิ้นไปทับประสาท ขอให้หยุดแล้วหันไปทั้งตัว จะดีต่อสุขภาพมากกว่า



ท่าที่สาม คือ ท่ายืนโดยไม่มีที่เกาะ ทำให้ต้องเกร็งขา เกิดอาการปวดขา ปวดเข่าได้



4 **ท่าที่สี่** การใส่ส้นสูง ก็ทำให้กล้ามเนื้อและน่องต้องทำงานหนัก ทำให้กล้ามเนื้อหลังไม่ได้พักผ่อน อาจทำให้เกิดอาการปวดเรื้อรังได้เช่นกัน

ท่าที่ห้า ไปได้คือ การลุกเร็วหรือก้มศีรษะออกกำลังกาย จะทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงกะทันหัน โดยเฉพาะ “ความดันลูกตา” และความดันในสมอง อาจเกิดอาการเวียนศีรษะ ถึงขั้นคลื่นไส้ อาเจียนได้



6 **และท่าสุดท้าย** คือการแช่น้ำร้อนนาน ๆ ทำให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อคลายความร้อน ความดันตก อาจเกิดอาการหน้ามืด เป็นลมได้

วิธีป้องกัน

หากผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองเริ่มมีอาการเส้นยึด ปวดเมื่อย หรือเคลื่อนไหวไม่สะดวก สามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้



1 **ฝึกโยคะ** : ยืดเส้นยืดสาย เพิ่มความยืดหยุ่น และฟื้นฟูสุขภาพ โดยฝึกครั้งละ 30 - 45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์



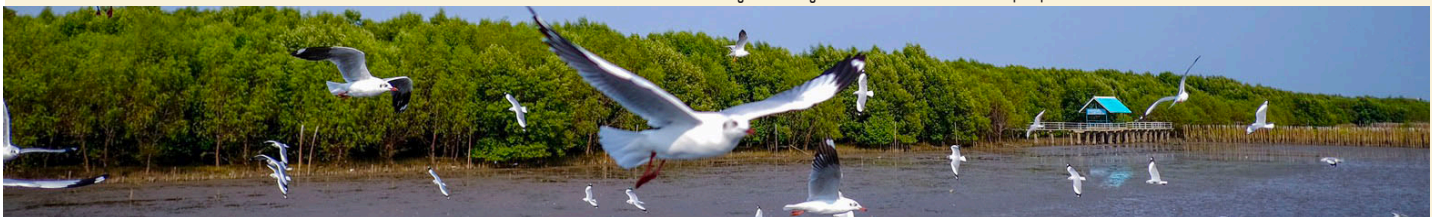
2 **ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ** : ฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และช่วยรักษาอาการข้อเข่าเสื่อมได้

ท่องเที่ยว : อาสา : วิทยเกษียณ

โดย จุฬานาถ ดิตรสุริยวงศ์



ศูนย์ศึกษาธรรมชาติกองทัพบก เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษามหาราชินี



ดังนั้นป่าชายเลนจึงมีความสำคัญต่อระบบนิเวศหลายด้าน เช่น เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันหน้าดินพังทลาย ช่วยกรองของเสียจากพื้นดินไม่ให้ไหลลงสู่ทะเล เป็นแหล่งอาหารและแหล่งอนุบาลตัวอ่อนของสัตว์หลากหลายชนิด รวมถึงเป็นแหล่งศึกษาธรรมชาติ ซึ่งในปัจจุบันบริเวณริมชายฝั่งถูกน้ำกัดเซาะทำให้พื้นที่ป่าชายเลนของจังหวัดมีเนื้อที่น้อยลงทุกปี ส่งผลกระทบต่อที่ดินบริเวณชายฝั่งทะเล ดังนั้นการช่วยกันปลูกป่าชายเลนจึงเป็นการช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติที่ดีอีกรูปแบบหนึ่ง นอกจากปลูกป่าชายเลนแล้ว ใครจะนำปูทะเล ปูก้ามดาบ หรือปูแสมมาปล่อยที่นี่ก็ได้ ถือเป็น การช่วยขยายพันธุ์สัตว์เหล่านี้ได้อีกทางหนึ่ง และในช่วงปลายเดือนตุลาคมจนถึงเดือนพฤษภาคมก็จะมีฝูงนกนางนวลหนีหนาวมาบินโฉบเฉี่ยวให้เราถ่ายรูปเล่นกัน รับรองว่ามาเที่ยวที่นี่จะได้สัมผัสถึงความงดงามของธรรมชาติและอิมมอกอิมใจไปกับงานจิตอาสาอย่างแน่นอน

การท่องเที่ยวเชิงอาสาจึงไม่เพียงแค่นี้ได้ไปเที่ยวชิมซบบรรยากาศ แต่ยังได้เติมพลังใจให้กับตนเอง ด้วยการแลกเปลี่ยนจากการได้ช่วยได้ให้ แบ่งปัน และอาจจะทำให้หลายๆ คน ได้ค้นพบโลกอีกใบหนึ่งที่ต่างออกไปจากเดิม มีสังคม มีความสุข มีรอยยิ้ม ที่ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ทำให้ชีวิตหลังเกษียณไม่มีทางเหงาและไม่น่าเบื่ออีกต่อไป แต่การที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างต่อเนื่องได้ จะต้องมึร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดังนั้นอย่าลืมนัดดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม ไม่หักโหม และหมั่นพัฒนาจิตใจของตนเองเสมอ



ผลิตโดย กองสื่อสารองค์การ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 399 ถ. สามเสน แขวงวิเศษยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300

ออกแบบ : วุฒิชัย แก้วจันทร์