

HILIGHT

เรื่อง : อูลิในดวงตา

ถึงเวลาใส่ใจ “อาหารกลางวัน”

ต้องยอมรับว่าใน 10 ปีที่ผ่านมา คณะแพทยศาสตร์ ได้ก้าวรุดหน้าไปมาก ชาวคณะแพทย์พัฒนาสังคมของตนอย่างไร ทั้งๆที่ในเวลาราชการนั้น ทุกคนต่างมีงานประจำที่ต้องบริการผู้ป่วย

คำตอบที่ดูเหมือนจะใช้ก็คือ ทุกคนต่างขงานงานของตนเองกลับไปทำหลังเลิกงาน อย่างไรก็ตามงานของหมู่คณะที่ประกอบไปด้วยคนจำนวนมากนี้ ย่อมไม่รุดหน้าไป หากต่างคนต่างทำโดยไร้ทิศทาง ชาวคณะแพทย์จำเป็นต้องหาเวลาพบปะหารือกัน ในเมื่อทั้งเช้าและบ่ายล้วนต้องบริการผู้ป่วยถามว่าเวลาไหนจะเหมาะเท่ากับ “เวลาอาหารกลางวัน” **ถูกต้องที่สุด! ชาวคณะแพทย์เจียดเวลาอาหารกลางวันเพื่อพบปะแลกเปลี่ยนความคิดพัฒนาสังคมของตน**

สังเกตได้ว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา การประชุมในช่วงอาหารกลางวันจึงเป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยม เชื่อว่าผู้บริหารทั้งระดับน้อยจนถึงระดับใหญ่ จะต้องรับประทานอาหารกลางวันในห้องประชุมไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ แฟชั่นนี้ได้ลามไปถึงบุคลากรทั่วไปด้วย ที่มากที่สุดก็คือ “แพทย์” มิได้จำกัดเฉพาะในคณะแพทย์แต่ลามไปถึงคณะอื่นๆที่คณะแพทย์คลุกคลีด้วยได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ ซึ่งปัจจุบันจัดการเรียนการสอนระดับปริคณินกร่วมกัน ลำดับเหตุการณ์ มักเริ่มด้วยรับประทานอาหารร่วมกันในครึ่งชั่วโมงแรก จากนั้นจะเริ่มการประชุม ตั้งแต่ 12.30 -13.30 น. ผู้ใดที่มาช้าก็ต้องรับประทานเร็วๆ หรืออาจถึงขั้นรับประทานไปด้วย ฟังไป พูดไป ในปีแรกๆที่การประชุมไม่มาก อาหารจะดีหน่อย ภาชนะก็มักเป็นจานชามซ้อนปกติ หลังๆจะพบว่าข้าวห่อและช้อนพลาสติกจะเข้ามาแทน ปัจจุบันกล่องโฟมกำลังมาแรง อาหารที่อยู่ในกล่องโฟมนั้น บางครั้งก็สุดจะคาดเดาว่าคืออะไร ส่วนผู้ประชุมที่มาสายก็ต้องใช้เวลาหรือรับประทานไปด้วยประชุมไปด้วย ท้ายที่สุดแทบจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตนกินอะไรเข้าไป

จริงอยู่ที่คนดีจะต้องอยู่ง่าย กินง่าย แต่การดูแลร่างกายให้ถูกสุขลักษณะก็เป็นหน้าที่สำคัญ โดยเฉพาะในเวลาอาหารกลางวัน ซึ่งที่จริงแล้วถูกออกแบบให้ร่างกายได้เติมสารและน้ำเข้าสู่ร่างกาย หลังจากทำงานอย่างหนักมาถึง 3-4 ชั่วโมง



นอกจากบำรุงกายแล้วหลังอาหารควรจะหย่อนใจด้วยการพักผ่อน ง่ายๆ หรืองีบ หรือพูดคุยสรวลเสเฮฮา ควรหรือที่บุคคลที่ทำงานหนักจะได้รับการตอบแทนด้วยอาหารคุณตำ่ในกล่องโฟมตามด้วยการประชุมที่เคร่งเครียด และกระหืดกระหอบกลับไปทำงานต่ออีก 4 ชั่วโมง



นับตั้งแต่ยังเด็กไม่มีบิดามารดาของใครเลี้ยงดูบุตรีตาของตน โดยการใช้กล่องโฟมแทนจานและใช้ช้อนพลาสติกตักอาหารใส่ปาก หลังจากเขาส่งเสียบุตรีตาจนได้รับการศึกษาสูงแล้วเข้าทำงานในคณะแพทย์ที่แสนจะมีเกียรติ บุตรีตาของเขากลับมารับประทานอาหารกลางวันอย่างเร่งรีบในกล่องโฟมและไม่มีแม้กระทั่งช้อน-ส้อม (ขอโทษที่พูดตรงเกินไป แต่ความจริงย่อมงดงามที่สุดมิใช่หรือ)

จึงอยากกระตุ้นเตือนชาวคณะแพทย์สักนิดให้บำรุงร่างกายในช่วงกลางวันด้วยอาหารคุณภาพดี ลด-เลิกการใช้กล่องโฟม ซึ่งน่าจะมีสารพิษออกมาปะปนในอาหารร้อนบรรยากาศการประชุมให้เป็นกันเอง ผ่อนคลาย สนุกสนานสำหรับผู้บริหารทั้งหลายแล้วท่านอยู่ในตำแหน่งหัวหน้าที่จะชี้คำสั่งคมได้ คนไทยนั้นมักเก็บความรู้สึก เชื่อว่าหลายคนคงจะอึดอัดกับสภาพเช่นนี้ แต่ไม่ยอมกริปากกลัวเขาจะหาว่า “เรื่องมาก” แต่ถึงแม้ผู้บริหารจะไม่ขยับเขยื้อน บุคลากรที่อยู่ในระดับปฏิบัติการก็สมควรที่จะดูแลร่างกาย จิตใจของตนเอง เราทุกคนเลือกอาหารกลางวันของเราได้ มีสิทธิที่จะหย่อนใจหลังอาหารกลางวัน

ด้วยความปรารถนาดีตลอดปี 2550 ต่อชาวคณะแพทย์ •

อัมมอรรอยกับอาหารจัดเลี้ยง

งานโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ นอกจากจะบริการอาหารแก่ผู้ป่วยที่เข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลแล้ว ยังให้บริการจัดงานเลี้ยงในกิจกรรมต่างๆ เช่น งานประชุมวิชาการต่างๆ งานประชุมภายในคณะฯ งานเลี้ยงต้อนรับแขกที่มาร่วมประชุมหรือดูงานของคณะฯ โดยบริการภายใต้สโลแกนที่ว่า “อัมมอรรอย คุ่มคุณค่า ราคาประหยัด สะอาด ปลอดภัย” จนได้รับรางวัล ส6 ระดับดีมากมาแล้ว

โดยงานโภชนาการจะรับจัดอาหารบุฟเฟต์ให้ในจำนวน 20 คนขึ้นไป และจะต้องแจ้งล่วงหน้าประมาณ 4 วันเพื่อเตรียมการสั่งซื้อ (ราคาประมาณ 60-120 บาท/คน ขึ้นอยู่กับเมนูอาหารที่ผู้รับบริการสั่ง)

ผู้สนใจ ติดต่อได้ที่ คุณเกศนีย์ วงษ์บำรุง เทวี โทร.074-451061

