

ศิลปวัฒนธรรม

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑๑
๑/๐๘/๕๙

สำนักศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
๕๑ หมู่ ๕ ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

นาฬิกาชีวิต

นายทองดี

สวัสดีครับ กระผมมีเรื่องเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพง่าย ๆ มาให้ผู้ที่ต้องการมีชีวิตยืนยาวและไม่มีโรคภัย ซึ่งคงจะมีบางท่านได้ทราบมาบ้างแล้ว แต่กระผมเก็บมาฝากผู้ที่ยังไม่ทราบเพื่อนำกลับไปปฏิบัติกับตัวเองและคนที่เรารักได้นะครับ

ในร่างกายคนเรานั้น มีอวัยวะ 12 อย่างที่เราต้องดูแล การดำเนินชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จึงเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีและปราศจากโรค โดยให้แบ่งเป็นช่วงเวลาดังนี้ครับ

ช่วงที่ 1 ตั้งแต่ 01.00 - 03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท ตับจะหลั่งสารมีราโทนินเพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าตาอ่อนกว่าวัยและไม่ควรกินอาหารในเวลานี้ เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็วขึ้นครับ

ช่วงที่ 2 ตั้งแต่ 03.00 - 05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด ควรตื่นนอนเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ครับ ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำจะทำให้ปอดดี ผิวพรรณก็จะดีขึ้นครับ

ช่วงที่ 3 ตั้งแต่ 05.00 - 07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายควรดื่มน้ำอุ่น 2 แก้วหรือน้ำผึ้งผสมมะนาวก็ได้ครับเพื่อให้ขับถ่าย

ช่วงที่ 4 ตั้งแต่ 07.00 - 09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร ควรกินอาหารเช้าในช่วงนี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้ากระเพาะอาหารอ่อนแอจะทำให้ขาลำบากไม่มีแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัยครับ

ช่วงที่ 5 ตั้งแต่ 09.00 - 11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้ายครับ มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน ช่วงเวลานี้ควรพุดน้อย กินน้อย และไม่นอนหลับ

ช่วงที่ 6 ตั้งแต่ 11.00 - 13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจจะทำงานหนักในช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวงครับ

ช่วงที่ 7 ตั้งแต่ 13.00 - 15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดการกินอาหารทุกประเภทเพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงานอย่างเต็มที่ ลำไส้เล็กนั้นมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินบี โปรตีน เพื่อนำไปสร้างกรดอะมิโน สร้างเซลล์สมอง และช่วงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ช่วงที่ 8 ตั้งแต่ 15.00 - 17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ ช่วงเวลานี้จึงควรทำให้เหงื่อออกอาจจะออกกำลังกายหรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรงครับ

ช่วงที่ 9 ตั้งแต่ 17.00 - 19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำใจให้สดชื่น ไม่มองเหงาหวานอนในช่วงเวลานี้ แต่ถ้าช่วงนี้เวลานี้ครับ ก็แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อมแล้วละครับ

ช่วงที่ 10 ตั้งแต่ 19.00 - 21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ควรจะทำสมาธิหรือสวดมนต์ให้จิตใจสงบจะดีครับ

ช่วงที่ 11 ตั้งแต่ 21.00 - 23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยง่าย อย่างน้ำตา - กลม อ้าวไม่ใช่ ห้ามตาก - ลมหนาวเพราะช่วงนี้ลมจะเป็นพิษ

ช่วงที่ 12 ตั้งแต่ 23.00 - 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรอง เก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำจะดึงน้ำจากถุงน้ำดี ในกรณีนี้กระผมประสบกับตัวเองมาแล้วครับ เมื่อได้มาทราบเรื่องนี้จึงรู้ว่าทำไมกระผมจึงตื่นมาดื่มน้ำในช่วงห้าทุ่มถึงเที่ยงคืนบ่อย ๆ ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอนหรือก่อนเวลา 23.00 น. ทุกคืนนะครับ

เห็นไหมครับ ช่วงเวลาทั้ง 12 ช่วง นั้นมีความสำคัญต่อร่างกายของเรามาก ถ้าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันของเราให้เข้ากับการทำงานของร่างกายก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมทั้งจะเลี้ยงข้างจิตใจและมันสมองเพื่อพัฒนามหาวิทยาลัยฯ อันเป็นที่รักยิ่งของเราต่อไป

ขอบคุณครับ

“ขอเชิญคณาจารย์ บอกข่าวนักศึกษา”

สำนักศิลปวัฒนธรรมและพัฒนาศูนยามชน ได้จัดกิจกรรม เทิดทูนพระคุณแม่ 12 สิงหาคม วันมหาราชินี เถลิงพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ

1. ประกวดกลอนเทิดทูนพระคุณแม่ 6 บท

2. ประกวดเรียงความเทิดทูนพระคุณแม่ความยาวไม่เกิน 2 หน้า

ทุกรางวัลมีเกียรติบัตรและทุนการศึกษา ส่งได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงวันที่ 11 สิงหาคม 2549 ที่สำนักศิลปวัฒนธรรมและพัฒนาศูนยามชน (เรือนเขียว พระตำหนักวังสวนบ้านแก้ว) ประกาศผลวันที่ 18 สิงหาคม 2549 ผู้ชนะเข้ารับเกียรติบัตรและทุนการศึกษาจากท่านอธิการบดี ณ หอประชุมสาริต วันที่ 30 สิงหาคม 2549 เวลา 08.30 น.



ความคิด

คิดดี	คิดไม่ดี
พูดดี ทำดี	พูดไม่ดี ทำไม่ดี
จิตบริสุทธิ์	จิตไม่บริสุทธิ์
เสวยผลสุข	เสวยผลทุกข์

อยู่คนเดียวจงระวังความคิด

อยู่ร่วมมิตรจงระวังคำขาน

อยู่ร่วมราชการพตั้งระวังการณ

อยู่ร่วมพาลจงระวังทุกอย่างเอยฯ

(ขออบ อนุจาริมหาเถระ.)