



ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒๓ ปีชวเรก เดือนธันวาคม ๒๕๕๒



ISO 9001 : 2000



อศรราชพราบาทสมเด็จพรเจ้าอยู่หัว “ภูมิพลอดุลยเดช”

5 ธันวาคม 2552

ธ พุมเทกยหทัยใหปวงราชฐร์	ธ คือปราชญ์แห่งแผ่นดินอินสยาม
ธ คือกษัตริย์ขัตติยาสง่างาม	ธ คือความเป็นหนึ่งใจประชา
หกสิบสามปีที่พระองค์ทรงครองราชย์	ประชาชาติร่มเย็นเป็นหนักหนา
มาบัดนี้พระพลานามัยเริ่มโรยรา	เหล่าบรรดาพสกนิกรต่างร้อใจ
ขอพระองค์ทรงเสวยสิริสวัสดิ์	พรพิพัฒน์เทพยดามาอวยให้
เป็นพ่อของแผ่นดินอีกยาวไกล	สถิตยในหทัยราชฐร์มีคลาดคลา
แปดสิบสองพระชันษามหามงคล	ขอทรงพระเจริญชนมพรรษา
ขอพระองค์ทรงเกษมเปรมปรีดา	เป็นมิ่งขวัญปวงประชานิรันดร

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ สำนักหอสมุดกลาง

(นางชวนพิศ สุคันสนิช – ผู้ประพันธ์)

ข่าวบุคลากร

ประชุม สัมมนาอบรม

สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วม ประชุม สัมมนา อบรม ดังนี้

- บุคลากร จำนวน 22 คน เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การพัฒนาประสิทธิภาพวิทยากรผู้สอนการสืบค้นสารสนเทศของสำนักหอสมุดกลาง” ในวันพุธที่ 9 ธันวาคม 2552 ณ ห้องฝึกอบรม อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักหอสมุดกลาง

- บุคลากร เข้าร่วมสัมมนาความร่วมมือระหว่างห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา ครั้งที่ 27 เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นเลิศ (Best Practices) ในงานห้องสมุด” จัดโดย สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ระหว่างวันที่ 14-16 ธันวาคม 2552 ณ ห้องประชุมพินานทิพย์ ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมกาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ดังรายชื่อต่อไปนี้

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. รศ.ทศพร คล้ายอุดม | 6. นางจินดา จิตเพียร |
| 2. ผศ.จุฑารัตน์ วรประทีป | 7. น.ส.พรสุข พงศ์วุฒิศักดิ์ |
| 3. นางสาวดี สุขอนันต์ | 8. นางลัดดาณี ทรงผาสุข |
| 4. นางวีระวรรณ พรพวงษ์ | 9. นางครองทรัพย์ เจิดนภาพันธุ์ |
| 5. นางสาวรรณา อินทร์รักษา | 10. นางมารยาท พุ่มโพธิ์ |

ข้าราชการเป็นวิทยากร

นางชวนพิศ สุคันสนีย์ บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 ได้รับเชิญจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เป็นวิทยากรบรรยายในการสัมมนาความร่วมมือระหว่างห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา ครั้งที่ 27 หัวข้อเรื่อง “เทคนิคการสร้างความคิดเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์เพื่อการทำงาน” ระหว่างวันที่ 14-16 ธันวาคม 2552 ณ ห้องประชุมพินานทิพย์ ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมกาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

นาฬิกาชีวิต (Biological Clock)

การแพทย์ตะวันตกถือว่ากลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่าช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย อวัยวะต้นและอวัยวะกลาง

- อวัยวะต้น หมายถึง หัวใจ เชื้อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต
- อวัยวะกลาง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อน

ของร่างกาย (ขานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมีอวัยวะ 12 ชิ้น รวม

24 ชั่วโมง คือหนึ่งวันเรียกว่า “นาฬิกาชีวิต” ตัวอย่างเช่น การไหลเวียนของเส้นลมปราณ ปอดจะมีพลังไหลเวียนเริ่มต้นที่

เวลา 03.00 น. และสูงสุดในช่วงประมาณ 04.00 น. จากนั้นจะค่อยๆ ลดลง และออกจากเส้นลมปราณปอดไปยังเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เวลา 05.00 น. การรักษาโรคของเส้นลมปราณปอดที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุด จึงควรอยู่ระหว่างเวลา 00.00-05.00 น. ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่าผลของการใช้ยาตะวันตก คือยาคลิดาติส ในการรักษาโรคหัวใจล้มเหลว (มีการดั่งของน้ำในปอด) การให้ยาในช่วงเวลา 04.00 น. จะให้ผลออกฤทธิ์ประมาณสี่สิบเท่าของการให้เวลาอื่น เป็นต้น การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน และสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา (นาฬิกาชีวิต) ร่างกายเราจึงมีกลไกการปรับตัว มีการสร้างสารคัดหลั่งฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป การดำเนินชีวิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จึงเป็นหลักฐานของการมีสุขภาพที่ดี และมีอายุยืนปราศจากโรค โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาดังนี้

เวลา 01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควบนอนหลับพักผ่อน ถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารเมราโทนิน (meratone) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งสารเมราโทนินเป็นประจำแล้วยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphin) ออกมาด้วย จึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว หน้าทีหลักของตับคือ ขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รอง คือ

- ช่วยไต่ในการดูแล ผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บจะไม่สวย
- ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อยๆ จะทำให้ตับทำงานหนัก ตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

เวลา 03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอนลุกขึ้น เพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำ ปอดจะดี ผิวดี และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

เวลา 05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของจมูก ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว โดยใช้ น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว 4-5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่าย หรือบริหารโดยยืนตรงหายใจเข้า แล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือเท้าเอวเขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

เวลา 07.00-09.00 น. กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเข้าในช่วงเวลานี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยไว้ให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า จี๋กังวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

เวลา 09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อยมักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครง สาเหตุมาจากม้ามกับตับ

- ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย
- ม้ามขึ้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไป จะแปรสภาพเป็นไขมันจึงทำให้อ้วนง่าย

ผู้ที่นอนหลับในช่วงเวลา 09.00-11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ ม้ามจะขึ้น จึงควรพูดน้อยกินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

เวลา 11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนักในช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้น หรืออาการตกใจให้ได้

เวลา 13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดการกินอาหารทุกประเภท เพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามิน ซี บี โปรตีน เพื่อสร้างกรดอะมิโน สร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไขสำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อย ไขจะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่า เนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ 1 ซี่

เวลา 15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจากหัวตา -> ผ่านหน้าผาก -> ศีรษะ -> ท้ายทอย -> แผ่นหลังทั้งแผ่น -> สะโพก -> ด้านหลังขา -> หัวเข่า -> น่อง -> ส้นเท้า -> นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะ จะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และระบบเพศทั้งหมด ช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออก อาจจะทำกายบริหารหรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโซเดียมปนออกมามากไปจะวาย แต่ถ้ามีโปตัสเซียมปนออกมามากหัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวาย ด้วยการให้ดื่มน้ำ น้ำส้ม หรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปตัสเซียม (ผู้ที่มิโปตัสเซียมน้อยต้องระวังเรื่องการฉีดยา เพราะยาจะทำให้โปตัสเซียมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย) การอั้นปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ

เวลา 17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำให้สดชื่น ไม่ม่วงเหงาหาวนอน ในช่วงเวลานี้ผู้ใดมีอาการง่วงนอน แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพื่อ แสดงว่าอาการหนักมาก

- ไตซ้าย จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหาอารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัวและเป็นคนขี้ร้อน

- ไตขวา จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหา ความจำจะเสื่อมและเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนมีอายุยืน เป็นคนกล้า) ถ้าไตได้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านไตได้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก กลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเลือดในคอ การดูแลคือ ตอนเช้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า แขนงคว่ำใส่สมุนไพรที่ถูกต้องกับโรคของผู้ป่วย เช่น จิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

เวลา 19.00-21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรระวังสวดมนต์ ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือ หัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นตื่น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขาด ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้า ชุดสีดำเทา แช่เท้าในน้ำอุ่น

เวลา 21.00-23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

เวลา 23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี ถุงน้ำดี เป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ อวัยวะใดในร่างกายเมื่อบริโภคน้ำมาดื่มน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออกเมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่า ถุงน้ำดีขึ้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก) ทางแก้ คือ อย่าใส่ชุดนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ในตอนชุดนอนที่ทำจากใยสังเคราะห์ จะไปอุดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายที่ดี สีสด ไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น.

บรรณานุกรม

สุทธิวิสต์ คำภา. (2552). นาฬิกาชีวิต. ค้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2552, จาก <http://eportfolio.hu.ac.th/library/images/stories/biologicalclock.pdf>

คณะทำงานฝ่ายประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง

<http://www.lib.ru.ac.th/document/libnews.html>