

KHR

ข่าวสารชุมชน เพื่อสุขภาพกายและใจที่สมดุล



ในเล่ม:

- นาฬิกาชีวิต (Biological Clock)
- สนทนา ประสา สมาชิก KHR
- สรุปรวันหยุดนักขัตฤกษ์ ระหว่าง
1 กุมภาพันธ์ 2551- 31มกราคม 2552
- แล้วสิ่งนั้นก็จะผ่านไป

รางวัล! ท้ายเล่ม
ตอบได้ รับไปเลย
เข้าร่วมโปรแกรม
ฟรี!

หน้าบ้าน	2
ร่มไม้...ชายคา	3
เอกเขนก	5
ห้องรับแขก	10
ชุมชน	12
ตีท้ายครัว	20
ลุยสวน	21
เที่ยวรอบบ้าน	25
ติดบอร์ด	27
ประตูใจ	31
หลังบ้าน	32

สวัสดิ์ค่ะ

ไต่เวลากลับมาพบกันอีกเช่นเคย ต้องขออภัยที่กลับมาพบกันช้าไปสักนิด เพราะเราได้ปรับปรุงเนื้อหาเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้คุ้มค่าแก่การรอคอย และทีมงานก็วนกับการปรับโฉมเว็บไซต์ เขาซะเมา ให้มีรูปลักษณะที่สดใสชวนอ่าน และเพิ่มเนื้อหาต่างๆ เกี่ยวกับรีสอร์ทให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ชาวดี! ตอนนี้ ท่านสมาชิกเจ้าของกรรมสิทธิ์รวมสามารถติดตามข่าวสารต่างๆ ของชุมชนคนรักสุขภาพและดาวน้ไหลด **แบบฟอร์มการจองห้องพัก** ได้แล้วใน www.chamaohealth.com อย่าลืม! คลิกเข้าไปชมและอัปเดตความเคลื่อนไหวกันนะคะ... เพราะมีเสียงจากสมาชิกฯ หลายท่านฝากบอกมาว่า อยากให้มีการส่งข่าวระหว่างกัน หรือมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกฯ ให้มากกว่านี้...อย่างนี้ดี... ถึงจะเรียกว่า **รักกันจริง** ก็ต้องขอขอบพระคุณในข้อเสนอแนะต่างๆ มา ณ โอกาสนี้ด้วยนะคะ

และอีกหนึ่งกิจกรรมในช่วง พฤษภาคม ถึง กรกฎาคมนี้ ที่ทางรีสอร์ทอยากขอเชิญทุกท่านมาร่วม ก็คือ

“ชิมเพลิน...เดินชมสวน” มาตะลุยสวนผลไม้สไตล์เกษตรอินทรีย์ชนิดถึงลูกถึงโคน (ต้น) กันจริงๆ... งานนี้รับรองปลอดภัย แนนอน... อย่าลืมหอบลูกจูงหลานไปร่วมกิจกรรมนี้กันเยอะๆ นะคะ เพราะ หนึ่งปีมีครั้งเท่านั้น... ทั้งสนุก ทั้งอร่อย และได้ความรู้แบบนี้ คนรักสุขภาพจะพลาดได้ไง!..

ว่า! เนื้อที่ หมดเสียแล้ว ต้องขอลาไปก่อน... แล้วพบกันใหม่ ฉบับหน้าค่ะ 🙏

กองบรรณาธิการ



อากาศบริสุทธิ์...คือ ชีวิต

ใน KHR 1 ฉบับที่ผ่านมา คุณผู้อ่านคงได้ทราบกันถึงเอกลักษณ์พิเศษของบ้านพัก
เขาะมาแต่ละหลังแล้วนะคะ ว่าเราสามารถประยุกต์ศาสตร์ของสีมาใช้ในการดูแลสุขภาพ
ได้อย่างไร... ในฉบับนี้ เราจะพาคุณๆ ไปรู้จักกับเจ้าก้อนวัตถุที่เป็นผลึกสีส้มๆ ขาวๆ
รูปร่างหน้าตาประหลาดๆ ที่ตั้งอยู่บนโต๊ะหัวเตียง... ในห้องพัก

วินาทีแรกที่ได้พบประสบเห็น...หลายท่าน
อาจจะคิดว่าก็แค่โคมไฟธรรมดาๆ ที่ทำหน้าที่ให้แสง
สว่าง ...

แต่ **ตามหลักฮวงจุ้ย** ห้องที่มีโคมไฟจะมีพลัง
งานหมุนเวียน ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้น
แต่ช้าก่อน... ประโยชน์ของเขายังไม่หมดแต่เพียงเท่านี้



เพราะนี่คือ “**โคมไฟผลึกเกลือล้านปี**” หรือ “โคมไฟสุขภาพ” หรือ “โคมเกลือ”
นวัตกรรมอันมีที่มาจากผลึกหินเกลือ (crystal salt) ซึ่งอาศัยการตกผลึกของเกลือ
เป็นเวลาหลายร้อยล้านปี สามารถพบได้ในบริเวณเปลือกโลกเก่าแก่ เช่น บริเวณเทือกเขา
หิมาลัย ประเทศเนปาล เป็นต้น
สภาพอากาศรอบๆ ห้องให้บริสุทธิ์
ของ **Negative Ions** ปรับคุณภาพ
สำหรับผู้ที่มีการปวดศีรษะ, ไมเกรน,
ดอกไม้, ภูมิแพ้, หอบหืด, ไซนัส,
เหนื่อยง่าย ไม่สดชื่น,



มีคุณสมบัติในการปรับ
โดยอาศัยหลักการทำงานของ
ของอากาศให้ดีขึ้น เหมาะ
แพ้อากาศ, ฝุ่นละออง, เกสร
นอนไม่หลับ, วิตกกังวล
ขาดสมาธิในการทำงาน....

แล้วอยากทราบไหมคะว่า...เจ้า **Negative Ions** (ไอออนลบ) คืออะไร
และทำงานอย่างไร ติดตามหน้าต่อไปได้เลยคะ

Negative Ions คืออะไร

คุณอาจเคยได้ยินได้ฟังมาบ้างแล้วเกี่ยวกับ **หลัก 5 อ.** เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี อันได้แก่ **อาหาร, ออกกำลังกาย, อูจจาระ, อารมณ์ และ อ.อีก 1 ตัว** ที่สำคัญมากๆ ก็คือ **อ.อากาศบริสุทธิ์** นั่นเอง

...ลองนึกถึงเวลาที่คุณไปเดินเล่นบริเวณยอดเขาสูง, ชายหาด ริมหาดทราย หรือ บริเวณที่มีต้นไม้ครึ้ม หรือ ช่วงหลังฝนตกใหม่ๆ คุณจะสัมผัสสัมผัสกับบรรยากาศที่สดชื่น ปรอดปรอง ให้ความรู้สึกกระชุ่มกระชวย กระปรี้กระเปร่า นั่นเป็นเพราะว่า บริเวณนั้นมี **Negative Ions** อยู่มาก

แต่ในสภาวะปัจจุบัน บ้าน อาคารสำนักงานต่างๆ มักก่อสร้างอย่างมิดชิด ทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก บางแห่งติดเครื่องปรับอากาศ อากาศเสียก็จะหมุนเวียนอยู่แต่ภายในห้องนั้น นานเข้า ร่างกายก็จะอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย โดยที่เราไม่ได้ตระหนักเลยว่า อากาศที่เราหายใจอยู่ทุกวี่ทุกวันนั้นเอง จะกลับกลายมาเป็นตัวบั่นทอนทำลายสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจของเรา...



หลักการทำงานของผลึกหินเกลือ

นักวิทยาศาสตร์ได้วิจัยแล้วว่า ผลึกหินเกลือ สามารถให้ **Negative Ions** หรือ วิตามินของอากาศ ได้โดยอาศัยความร้อนจากหลอดไฟช่วยปลดปล่อย **Negative Ions** ออกมาจากผลึกหินเกลือและจะเข้าไปแทรกอยู่ในอนุภาคที่เล็กมากๆ ของฝุ่นละออง, เชื้อรา, แบคทีเรีย รวมทั้งสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นผลทำให้อนุภาคเหล่านี้มีน้ำหนักมากขึ้นและตกลงสู่พื้น

อาจเรียกได้ว่า โคมไฟผลึกหินเกลือนี้เป็นเครื่องปรับอากาศอากาศที่ธรรมชาติ ตั้งใจมอบให้เป็นของขวัญ...สำหรับมนุษย์โดยแท้

นาฬิกาชีวิต



ทุกวันนี้จังหวะชีวิตของคนเราแตกต่างไปจากแต่ก่อนมาก และนับวันก็ยิ่งเต็มไปด้วยความเร่งรีบยิ่งขึ้น กระนั้น จังหวะภายในร่างกายก็ยังคงก้าวไปตามจังหวะของตัวเอง อันเป็นไปตามการไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) แต่ละอวัยวะจะใช้เวลา 2 ชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวมระยะเวลา 24 ชั่วโมง หรือ 1 วัน เรียกว่า “นาฬิกาชีวิต” (biological clock)

การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา หากเราสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน และปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติภายในได้ ก็จะช่วยต่อการมีสุขภาพที่ดีได้ไม่ยาก เมื่อพิจารณาการเคลื่อนไหวของพลังงานในระบบอวัยวะภายในแต่ละระบบ สามารถแบ่งช่วงเวลาได้ ดังนี้


ช่วงเวลา/ระบบ	การเคลื่อนไหวของพลังงาน	คำอธิบาย
01.00-03.00 น. ตับ	เป็นช่วงเวลาที่พลังงานเคลื่อนมาที่ตับ หน้าที่ของตับ คือ สะสมอาหารสำรองให้ กับร่างกาย ตับจะเก็บเลือดไว้ 50 กรัม เพื่อใช้ในการขับสารเคมีออกจาก ร่างกาย ตลอดจนผลิตและส่งน้ำดีไป เก็บไว้ที่ถุงน้ำดีเพื่อใช้สำหรับย่อยไขมัน	ถ้ายังไม่หลับนอน ยังทำงานอยู่ ร่างกาย จะสูญเสียพลังงานส่วนที่สะสมไว้ ตับจะ อ่อนแอลง การสะสมพลังงานสำรองลด ลง การผลิตน้ำดีลดลง ส่งผลกระทบต่อ การทำงานของตับอ่อน การผลิตอินซูลิน ลดลง ผล คือ ความดันโลหิตแปรปรวน ก่อให้เกิด โรคเกาต์, โรครูมาตอยด์, รูมาติซั่ม, ภูมิคุ้มกันบกพร่อง, เบาหวาน, หัวใจ และกระดูกเสื่อม

ช่วงเวลา/ระบบ	การเคลื่อนของพลังงาน	คำอธิบาย
03.00-05.00 น. ปอด	พลังงานเคลื่อนไปที่ปอด จึงควรจะตื่น เข้ามีด (ประมาณตี 3) เพื่อให้ปอดได้รับ ออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์ และขับสารพิษออก จากเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย	การตื่นนอนแต่เช้าเพื่อบริหารปอดจะทำให้ สมองปลอดโปร่ง แต่ถ้านอนมากเกินไป เซลล์ก็ จะได้รับออกซิเจนน้อยลง ทำให้เซลล์แก่และ ตายได้ง่าย
05.00-07.00 น. ลำไส้ใหญ่	พลังงานเคลื่อนสู่ลำไส้ใหญ่ เพื่อกระตุ้นให้ ลำไส้ใหญ่เตรียมขับถ่ายของเสีย (อุจจาระ)	ควรออกกำลังกายและขยับถ่ายอุจจาระก่อน 7 โมงเช้า เพื่อให้ลำไส้ใหญ่มีการขยับตัว ซึ่งจะ ช่วยเพิ่มศักยภาพในการขับเคลื่อนของเสีย ถ้า เลยเวลาจากนี้ ร่างกายจะดูดซึมของเสีย ขยะ และพิษต่างๆ กลับเข้าสู่กระแสเลือด แล้ว นำไปเลี้ยงร่างกาย อันเป็นสาเหตุของริ้วรอย บนใบหน้า คนที่นอนดึก เลือดจะมีสภาวะเป็น กรด และลำไส้ใหญ่มีภาวะเป็นด่างอย่างแรง ทำให้ขับถ่ายยาก
07.00-09.00 น. กระเพาะอาหาร	พลังงานเคลื่อนสู่กระเพาะ กระเพาะจึง สามารถย่อยอาหารได้ดีที่สุดในช่วงเวลานี้	ควรกินอาหารเช้าในช่วงเวลานี้ เพราะถ้าไม่ กินอาหารเช้า ม้ามก็จะไม่สามารถเก็บ พลังงานสำรองไว้ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงาน หนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของ ร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะ และโรคหัวใจได้
09.00-11.00 น. ม้าม	ม้ามเริ่มเก็บพลังงานสำรอง และ สารอาหารทุกอย่างที่กระเพาะย่อยแล้ว ม้ามมีหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) ทุก ชนิด สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี	หากเราไม่กินอาหารเช้า ร่างกายจะดึง พลังงานสำรองออกมาใช้ พลังงานโดยรวมก็ จะหายไปทำให้อวัยวะอ่อนแอไม่มีแรง

ช่วงเวลา/ระบบ	การเคลื่อนไหวของพลังงาน	คำอธิบาย
11.00-13.00 น. หัวใจ	ในภาวะปกติ หัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดัน และอัตราที่ปกติ แต่หากนอนตึก เซลล์เม็ดเลือดจะแตกตัวมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้หัวใจต้องทำงานอย่างหนัก เพื่อจะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นที่มาของภาวะความดันโลหิตสูง	สำหรับคนที่ขาดอาหารเข้าเป็นประจำ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร หัวใจจึงต้องทำงานอย่างหนัก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ง่าย
13.00-15.00 น. ลำไส้เล็ก	ลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเช้า ทั้ง คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกือบแล้ว ไปเป็นพลังงานทั้งหมด	หากร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้า ในลำไส้เล็กก็จะมีอาหาร ลำไส้เล็กก็จะทำการย่อยตัวเอง และเริ่มอ่อนแอ ซึ่งปัญหาที่ลำไส้เล็กนี้ยังส่งผลต่อไปที่สมองอีกด้วย เพราะทุกหยักในลำไส้เล็ก หมายถึง รอยหยักของสมอง
15.00-17.00 น. กระเพาะปัสสาวะ	พลังงานเคลื่อนมาที่กระเพาะปัสสาวะ ในช่วงนี้ กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุดเพื่อขับกรด และของเสียต่างๆ (ที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กออกจากร่างกาย)	หากนอนตึกเกิน 3 ชม เซลล์เม็ดเลือดที่แตกและตกค้างอยู่ในกระแสเลือด จะถูกลำไส้ส่งไปที่กระเพาะปัสสาวะเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดการปวดร้าวที่เส้นอุ้งหนาระหว่างกลางหลังถึงก้นกบ แต่ถ้าเป็นน้อยๆ ไม่มาก จะมีอาการเหมือนสะบักจม และมีอาการปวดบริเวณขา และ น่อง
17.00-19.00 น. ไต	เป็นช่วงที่ต้องหยุดงานเพื่อไม่เพิ่มความ เป็นกรดในร่างกาย เพราะความเป็นกรดนี้จะทำให้ไตต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น	ไม่ควรออกกำลังกายแบบตัน วิ่ง หรือ มีการเคลื่อนไหวมากๆ ยกเว้น โยคะ ไทเก๊ก ซึ่งไม่ทำให้เกิดกรดแลคติก และควรกินอาหารมื้อเย็นให้เสร็จก่อน 18.00 น. และควรจะเป็นอาหารอ่อนๆ เพื่อให้ร่างกายย่อยได้ง่าย และควรกินให้เสร็จก่อนเข้านอน (อย่างน้อย 3 ชม.)

ช่วงเวลา/ระบบ	การเคลื่อนของพลังงาน	คำอธิบาย
19.00-21.00 น. กล้ามเนื้อหัวใจ	กล้ามเนื้อหัวใจจะชะล้างตัวเอง ส่วนหัวใจจะทำงานน้อยลง	พักทำสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ เพื่อให้จิตใจและร่างกายสงบลง เพื่อเตรียมตัวเข้านอน ถ้าไม่พัก เลือดจะข้น กล้ามเนื้อหัวใจจะทำงานหนักเสี่ยงต่อการเป็นอัมพาตมากกว่าคนปกติ 5-6 เท่า
21.00-23.00 น. พลังงานรวม	พลังงานรวม หมายถึง จำนวนเม็ดเลือดปกติเซลล์เม็ดเลือดคนเราจะแตกต่างกัน 2-2.5 ล้านเซลล์ ยิ่งนอนดึกมากยิ่งเท่าไร เซลล์เม็ดเลือดก็จะถูกทำลายมากขึ้นเท่านั้น	ควรเข้านอน 3 ทุ่ม เพื่อให้ร่างกายได้สร้างเซลล์เม็ดเลือดใหม่ขึ้นมาทดแทนส่วนที่ถูกทำลายไป เพื่อนำไปล้างถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีแข็งแรง หากนอนหลังจากนี้ จะกระทบต่อกระบวนการสะสมพลังงานและการฟื้นฟูอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
23.00-01.00 น. ถุงน้ำดี	พลังงาน หรือ เลือด เคลื่อนมาที่ถุงน้ำดี เพื่อให้ถุงน้ำดีย่อยไขมันที่จะเปลี่ยนรูปไปเป็นฮอร์โมน, กล้ามเนื้อ, กระดูก, ไขข้อ, เส้นเอ็น, ไขสมอง และ น้ำหล่อเลี้ยงต่างๆ ทั้งหมดภายในร่างกาย	ผู้ที่นิยมเข้านอนในช่วงนี้ควรแก้ไข เพราะการนอนดึกทำให้เกิดถุงไขมันได้ ตา, มีพุง, สมอเงเลอะเลือนง่าย ถุงซีส์ทีตามส่วนต่างๆ ปวดไหล่ ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูกได้ง่าย ทำให้กระดูกผุ ผิวหนังหยาบกร้าน หลอดเลือดไม่ยืดหยุ่นเท่าที่ควร

จากตารางข้างต้นนี้ น่าจะช่วยให้คุณอ่านพอเห็นภาพได้ว่า ความเป็นอยู่ และอนามัยพื้นฐานในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการกิน อยู่หลับนอน ไม่ใช่เรื่องเล็กๆ ที่จะถูกละเลยมองข้ามได้อีกต่อไป เพราะแม้แต่การไม่ทานอาหารเข้าตามเวลาที่ควรจะทาน หรือ การเข้านอนที่ผิดเวลา ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพไปยังอวัยวะอื่นๆ แถมยังโยงโย่เป็นลูกโซ่กระทบไปถึงสุขภาพโดยรวม ซึ่งท้ายที่สุด ก็มักจะจบลงด้วย ความเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ นั่นเอง... รู้เคล็ดลึกลับในการดูแลตัวเองแล้วหันมาป้องกันย่อม ดีกว่าการแก้ไขแน่นอน

โดยสรุป ยึดหลักสั้นๆ ง่ายๆ ตามข้างล่างนี้ค่ะ 

01.00-03.00	ดื่บ	นอนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท
03.00-05.00	ปอด	ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
05.00-07.00	ลำไส้ใหญ่	ขับถ่ายอุจจาระ
07.00-09.00	กระเพาะอาหาร	กินอาหารเช้า
09.00-11.00	ม้าม	พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
11.00-13.00	หัวใจ	หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง
13.00-15.00	ลำไส้เล็ก	งดกินอาหารทุกประเภท
15.00-17.00	กระเพาะปัสสาวะ	ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกาย/อบตัว)
17.00-19.00	ไต	ทำให้สดชื่น ไม่่วงเหงาหาวนอน
19.00-21.00	เยื่อหุ้มหัวใจ	ทำสมาธิ หรือสวดมนต์
21.00-23.00	ระบบความร้อนร่างกาย	ห้ามอาบน้ำเย็น ทำร่างกายให้อบอุ่น
23.00-01.00	ถุงน้ำดี	ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

ที่มา: “เวลาชีวิต” โดย ลอเกวียน, “นาฬิกาชีวิต” อ. นวลฉวี ทรัพย์นันทน์

แขกไปใครมา



ตั้งแต่ปีใหม่มาจนถึงสิ้นเดือนมีนาคมที่ผ่านมา มี คณะบุคคล และ หน่วยงานต่างๆ มาเข้าร่วม และจัดโปรแกรม สุขภาพ ที่เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท กันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดยเฉพาะหน่วยงานที่ขานรับนโยบาย “สร้างนำซ่อม” (สุขภาพ) แต่ด้วยข้อจำกัดของสถานที่ก็เลยต้องจัดกันหลายรุ่น หลายรอบ น้อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนบ้านจาก **ร.พ.สอยดาว** จ.จันทบุรี หรือ **สาธารณสุขหนองหงษ์** ที่มาจาก จ.บุรีรัมย์ ยอมออกจากบ้านมากันตั้งแต่เที่ยงคืน แม้จะไกลแค่ไหน ก็ บ่ ย่น! แถมบางรอบ ยังมีเจ้าตัวเล็กมาร่วมขบวนกับคุณพ่อคุณแม่ ช่วยสร้างสีสันให้กับโปรแกรม และรีสอร์ทเป็นอย่างดี แฮ่ม! เป็นครอบครัวรักสุขภาพกันอย่างนี้ เมืองไทยแข็งแรง แน่นอนคะ... และนอกจากหน่วยงานภายนอกแล้ว เพื่อนสมาชิก ของเราก็ไม่พลาด โอกาสที่จะนำสิทธิ์การใช้ห้องพักมาใช้ในการจัดโปรแกรมธรรมชาติบำบัดของคุณหมอ เจศกอบ ที่มีแต่คนติดตามตึ้งใจ เพราะยังไม่ทันจบรอบ 2 ดี **คุณสมหมาย ใจจง M 411** คนเก่งของเราก็ขอลองต่อรอบที่ 3 ทันที!!! อะไรวะขนาดนั้นจะ นายจา... นอกจากนี้ ยังมี สมาชิก อีก 3 ท่าน คือ **คุณชินพันธุ์ ศิววัฒนกิตติสุข M226**, **คุณวดี โชคชัยพรักษ์ M067** และ **คุณฉัตรีย์ เคเอ M 223** ที่นอกจากจะมาเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล” แล้ว ยังมีจิตที่เปี่ยมด้วยเมตตา โดยการมอบสิทธิ์การใช้ห้องพักให้กับคณะวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรมอีกด้วย ซึ่งงานนี้ทั้งทางผู้จัด คือ ชมรมไม่เกิด และทางทีมงานของบริษัท เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท ก็ต้องขอโมทนาสาธุด้วย 3 รอบละคะ...

ต่อไป คือ รายชื่อของหน่วยงาน และคณะบุคคล ที่เข้ามาใช้บริการที่ เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท ในโอกาสนี้ทางรีสอร์ทขอขอบพระคุณทุกๆ ท่าน เป็นอย่างยิ่ง และหวังว่าจะได้รับใช้ท่านอีกในโอกาสต่อไป

รายชื่อหน่วยงาน/คณะบุคคลที่มาใช้บริการ
ณ เขาชะเมา เสน่ห์ รีสอร์ท
ระหว่าง มกราคม - มีนาคม 2551

มกราคม

5-6 ม.ค. 51

ร.พ.สอยดาว (รุ่น 2)

11-13 ม.ค. 51

ร.พ. กาฬสินธุ์

25-26 ม.ค. 51

สาธารณสุขนายายอาม

กุมภาพันธ์

11-12 ก.พ. 51

สาธารณสุขหนองหงษ์ จ.บุรีรัมย์ (รุ่น 1)

14-15 ก.พ. 51

สาธารณสุขหนองหงษ์ จ.บุรีรัมย์ (รุ่น 2)

20-26 ก.พ. 51

โปรแกรมธรรมชาติบำบัด หมอเจacob

มีนาคม

15-16 มี.ค.51

บริษัท เอ พี แอล เอเจเนซีส (ประเทศไทย) จำกัด

28-30 มี.ค.51

โครงการปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล”



สนทนาประสาสมาชิกเจ้าของกรรมสิทธิ์ร่วม เขาชะเมา เสลท์ รัสอर्थ

แป้ว นี่เธอ...ตั้งแต่ฉันเป็นสมาชิกฯ ของ เขาชะเมา เสลท์ รัสอर्थ ฉันยังไม่ว่างเลย ยังไม่ได้ใช้สิทธิ์ไปพักผ่อนเลยละ แล้วยุเธอละ...เป็นยังไงบ้าง? ได้ไปใช้บ้างหรือเปล่า?

กุง อ้อ!ฉันไปใช้มาแล้วจะ เพิ่งจัดให้พนักงานไปพักผ่อน ประชุมสังสรรค์ เชื่อมความสัมพันธ์ เมื่อปลายเดือนที่แล้วนี่เอง ฉันใช้สิทธิ์หมดเลยนะ 15 ห้อง ในคืนเดียว แต่ก็ไม่พอนะ ยังต้องเช่าเพิ่มอีกให้ครบ 22 ห้อง เพราะพนักงานไปกันตั้งเกือบ 60 คน... และเห็นว่าไหนๆ ก็พาไปพักผ่อนพักผ่อนแล้ว ฉันก็เลยติดต่อให้ทางเขาชะเมา เขาช่วยจัดอบรมเรื่องสุขภาพให้กับพนักงานด้วยซะเลย เพราะเขามีทีมผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ด้านต่างๆ อย่างเช่น โภชนศาสตร์, ชีวจักษุวิทยา, โยคะ, นวดตัวคลายโรค...นอกจากไปพัฒนาที่มืองแล้ว ยังสนุก แถมได้ความรู้กลับมาอีก และที่นั่นก็อากาศดีมากๆ นะแป้ว อาหารก็อร่อย พวกพนักงานเขาชอบกันใหญ่เลยละ...ประเมินผลออกมาว่าอยากจะให้จัดที่นี้อีก



ติ่ม เหนอ! ดีจัง ฉันเพิ่งไปพักมาครั้งเดียวเอง แต่เท่าที่ฉันอ่านในจดหมายข่าว... ช่วงไหนที่เราไม่ได้ไปใช้สิทธิ์ ทางบริษัท เขาชะเมา เขาก็ช่วยทำการตลาด หาคนมาพักนะ...ดูอย่างรอบบัญชีที่แล้วสิ ยังมีส่วนแบ่งค่าเช่าให้พวกเราที่มาใช้สิทธิ์กันไม่ครบด้วยเอ!..ที่จริง ฉันว่า ถ้าเราช่วยกันแนะนำให้คนที่รู้จักมาใช้บริการ มาพักผ่อนด้วยอีกแรงก็น่าจะดีนะ

ต๋อย จริงๆ แล้ว ฉันว่า เราสามารถนำสิทธิ์ใช้บ้านพัก 15 วัน ของเราไปใช้ประโยชน์ได้หลายวิธีเลยนะ นอกจากการรอส่วนแบ่งค่าเช่า เพราะฉันคิดว่าคงไม่เยอะอย่างตัวฉันเอง ก็ไม่ค่อยมีเวลาไปพักผ่อนเหมือนกันเพราะทำร้านอาหาร หยุดยาก นอกจากช่วงสงกรานต์ ฉันเลยเอาสิทธิ์ห้องพักมาทำเป็นโปรโมชั่นพิเศษดึงดูดลูกค้าให้มาใช้บริการ

ที่ร้านฉันบ่อยๆ เสียเลย ด้วยการออกบัตรกำนัลพิเศษแจกลูกค้าที่มาทานอาหารที่ร้านครบ 3 ครั้ง ฉันก็ให้บัตรกำนัลไปพักฟรี 1 คืน 1 ห้อง หรือ บางครั้ง ก็เอาไปเป็นรางวัลจับฉลากประจำวัน ลูกค้าของฉันเขาก็สนใจกันดีนะ

ศรี เหมือนกันเลย ฉันเป็นหัวหน้าหน่วยประกันชีวิต ฉันก็ไปทำบัตรกำนัลพักฟรีให้กับตัวแทนประกันชีวิต เพื่อไปแจกให้ลูกค้าที่ทำประกันวงเงิน 300,000 บาทขึ้นไป ฉันว่า มันก็เป็นเรื่องที่เขาทำได้ดีนะ ประกันชีวิตกับการไปใช้บริการบ้านพักสุขภาพของเรา

แป๋ว ดีจังเลย ฉันชักจะสนใจแล้วละ แต่ไอบัตรกำนัลเนี่ย มันต้องทำยังไงบ้างละ



ต๋อย ง่ายมาก ฉันก็ทำจากคอมฯ ที่บ้านนี่แหละ หรือไม่เวลาที่เธอโทรไปจองห้องพักกับสำนักงานที่กรุงเทพฯ ก็บอกเขาไปว่า จะเอาไปเป็นของกำนัล อยากขอคำแนะนำหน่อย

อาร์ม บัตรกำนัลห้องพัก ฟังดูก็ดีนะครับ จริงๆ ผมก็ไม่ได้ทำธุรกิจส่วนตัวหรอก แต่ก็มีญาติกับเพื่อนๆ ที่เค้าทำธุรกิจอยู่ ฟังแบบนี้ ผมว่าผมเกิดไอเดียบางอย่างแล้วละ... อ้อ! ส่วนตัวผม ที่ผ่านมา ผมก็นำสิทธิ์ไปใช้ ตอนผมกับแฟนไปเข้าร่วมคอร์สธรรมชาติบำบัด ผมก็บอกกับทางผู้จัดว่า ผมมีกรรมสิทธิ์ของบ้านพักที่เขาชะเมาอยู่ ทางผู้จัดเขาก็ยอมให้ผมใช้สิทธิ์การพัก 6 คืน ไปหักกับค่าใช้จ่ายในการเข้าคอร์สทั้งของผมและของแฟนผมได้ก็โอเคนะผมว่า...นี่กลับมาแล้ว ก็ยังอดคิดถึงบรรยากาศสงบๆ ที่นั่นไม่ได้

ศรี ใช่ สถานที่เค้าเงียบสงบดีนะ แต่ลูกค้าฉันเป็นพวกชอบทำกิจกรรม ฉันก็เลยแนะนำลูกค้าที่ได้บัตรกำนัลไปว่า ให้ออกจากกรุงเทพฯ แต่เช้าๆ แล้วไปแวะระหวางทาง จะเป็นชายทะเลทางจังหวัดระยอง หรือจะไปเที่ยวน้ำตกเขาชะเมาในอุทยานฯ หรือไม่ก็แวะไหว้พระแถวนั้น มีที่ให้แวะเที่ยวตั้งเยอะ หาดูในเว็บไซต์ หรือสอบถามที่บริษัทก่อนเดินทางก็ได้ เขาก็ให้คำแนะนำดีนะ... แล้วพอเที่ยวเสร็จ บ่ายๆ ก็ค่อยเข้าไปในรีสอร์ททิวทัศน์กำลังดีเลย... ถ้างั้นไม่เห็น้อย ก็ไปเดินชมสวนหินในป่า ไปออกกำลังกายในสระน้ำ วารีบำบัด หรือไปขี่จักรยานเสือภูเขา รับลมก็ได้... แต่ถ้าเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว ก็มีบริการนวด

ด้วย เพียงแต่ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่เขาลงหน้า ตอนเย็นๆ ค่อย มานั่งทานอาหารสุขภาพ...
จริงๆ แล้ว ถ้าอยากทานอาหารอะไรเป็นพิเศษ ก็โทรสั่งให้เขาช่วยเตรียมเอาไว้ให้ล่วงหน้า
ก็ได้ หรือ จะแวะจ่ายตลาดซื้อของเข้าไปลงมือทำกินเองในครัวก็ได้นะ ทางรีสอร์ทเขายินดี
เพียงแต่เขาขอให้มีแม่ครัวมาช่วยเรียนรู้ และเป็นลูกมือให้เราด้วย

ต๋อย เห็นเขามีสอนการทำอาหารสุขภาพด้วยนะ แล้วก็มีส่วนทำแชมพู
สมุนไพร ทำผ้ามัดย้อม เพียงแต่แจ้งล่วงหน้า เขาจะได้จัดเตรียมวิทยากร และอุปกรณ์ไว้ให้

แป๋ว ออ! ฟังพวกเธอพูด ก็ทำให้ฉันเกิดไอเดียในการใช้สิทธิ์ขึ้นมาบางแล้วละ
ฉันว่าจะจัดโปรแกรมชวนเพื่อนๆ ไปท่องเที่ยวกัน สัก 20 คน ไซรด์ตุ๋นสัก 2 คืน เชิญอาจารย์
ศุภชัยมาให้ความรู้เล็กๆ น้อยๆ ในเรื่องสุขภาพก็น่าจะดีนะ ไปกันสัก 3 วัน 2 คืน
เดินทางวันศุกร์แล้วกลับวันอาทิตย์ ใช้สิทธิ์แลกห้องพักก็ประหยัดดี ไม่ต้องไปเช่าที่อื่น
เหม! รู้อย่างนี้ ฉันหาเวลาไปจัดตั้งนานแล้ว...ขอบคุณนะจะเพื่อนๆ 🙏

หมายเหตุ ชื่อบุคคล และเรื่องราวในวงสนทนาประชาสัมพันธ์ นี้ เป็นเพียงเหตุการณ์สมมติ

โปรโมชันพิเศษ!!!

สำหรับผู้สนใจเป็นเจ้าของร่วมบ้านพักเขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท

จากราคา 95,000 ลดพิเศษ 6,000 บาท เหลือเพียง 89,000 บาท

(ระยะเวลาการผ่อน 5 เดือน เช่นเดิม)

แถมฟรี! ชุดของขวัญสุขภาพ มูลค่า 3,500 บาท

(โคมไฟเกลือสุขภาพขนาดใหญ่, เกล็ดหิมาล้างแช่ตัว 1 ชุดใหญ่, ตะเกียงอโรมา)

สำหรับท่านเจ้าของร่วมฯ เพียงแค่แนะนำ ผู้มาเป็นเจ้าของร่วมใหม่ 1 กรรมสิทธิ์

ฟรี! ชุดของขวัญสุขภาพ มูลค่า 3,500 บาท เช่นกัน

คอลัมน์ “ชุมชน” เป็นพื้นที่เปิดสำหรับการแบ่งปันประสบการณ์ และเรื่องราวต่างๆ หากท่าน
สมาชิก มีเรื่องราวที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ สามารถส่งไปรษณีย์มาตามที่อยู่สำนักงาน
กรุงเทพฯ หรือส่งโทรสารมาที่หมายเลข 0-2391-1785 ต่อ 14 โดยระบุว่าจะส่งถึง คอลัมน์ “ชุมชน”
เรื่องที่ได้ลงพิมพ์ ทางเราจะมีของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ มอบให้แทนคำขอบคุณค่ะ

รายการส่งเสริมการใช้บ้านพักสำหรับสมาชิก

(ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2551 - 31 มกราคม 2552)

สิทธิการใช้บ้านพัก รวม 15 ครั้ง ต่อ 1 กรรมสิทธิ์

- ✻ วันหยุดนักขัตฤกษ์ 1 ครั้ง/คืน/ห้อง
- ✻ วันเสาร์ 2 ครั้ง/คืน/ห้อง
- ✻ วันธรรมดา 12 ครั้ง/คืน/ห้อง

สามารถแลกเปลี่ยนสิทธิได้ดังนี้

- วันธรรมดา 2 ครั้ง/คืน/ห้อง แลกเป็น วันเสาร์ได้ 1 ครั้ง/คืน/ห้อง
- วันธรรมดา 3 ครั้ง/คืน/ห้อง แลกเป็น วันหยุดนักขัตฤกษ์ได้ 1 ครั้ง/คืน/ห้อง
- วันเสาร์ 2 ครั้ง/คืน/ห้อง แลกเป็น วันหยุดนักขัตฤกษ์ได้ 1 ครั้ง/คืน/ห้อง

หมายเหตุ งดการแลกเปลี่ยนในช่วงเทศกาลสงกรานต์ และเทศกาลปีใหม่

รายละเอียดเพิ่มเติม

- ✻ ในรอบบัญชี 1 (1 ก.พ.51-31 ก.ค.51) สามารถใช้สิทธิได้ 8 ครั้ง/คืน/ห้อง
- ✻ ในรอบบัญชี 2 (1 ส.ค.51-31 ม.ค.52) สามารถใช้สิทธิได้ 7 ครั้ง/คืน/ห้อง
- ✻ หากสมาชิกใช้สิทธิในรอบบัญชีที่ 1 หมด และมีความประสงค์จะใช้สิทธิในรอบบัญชีที่ 2 สามารถกระทำได้โดยไม่เกินสิทธิ์ที่มีอยู่
- ✻ สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนการใช้สิทธิได้ตามรายการส่งเสริมการใช้บ้านพักข้างต้น
- ✻ ในรอบบัญชีที่ 2 ไม่สามารถใช้สิทธิ์ล่วงหน้าในปีต่อไปได้

สมาชิก ที่มีความประสงค์จะจองห้องพักในช่วงวันหยุดนักขัตฤกษ์โปรดตรวจสอบวันในสรุพบันหยุดนักขัตฤกษ์

สรุปวันหยุดนักขัตฤกษ์ รอบบัญชี 1 (กุมภาพันธ์ - กรกฎาคม 2551)



วันหยุดนักขัตฤกษ์



วันเสาร์

กุมภาพันธ์

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

มีนาคม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

เมษายน

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

พฤษภาคม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

มิถุนายน

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

กรกฎาคม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

รอบบัญชี 2 (สิงหาคม 2551 - มกราคม 2552)

สิงหาคม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

กันยายน

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ตุลาคม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

พฤศจิกายน

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ธันวาคม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

มกราคม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

เมนูเด็ดจากครัวเขาชะเมา ฉบับนี้ ภูมิใจเสนอ “น้ำพริกเห็ด” หนึ่งในเมนูเด็ดอันเลื่องชื่อของเรา ด้วยส่วนผสมที่หาได้ง่ายๆ และวิธีทำที่แสนง่ายดาย เพียงเท่านั้นคุณก็จะพบกับความอร่อยอย่างไม่น่าเชื่อ



น้ำพริกเห็ด

ขนาดรับประทาน 2-3 ท่าน

ส่วนผสม (โดยประมาณ)

เห็ดนางฟ้า	2 ซีด
พริกอ่อน	5 เม็ด
พริกชี้ฟ้า	1-2 เม็ด
กระเทียม	4 กลีบ
หอมแดง	3 หัว
งาคั่วป่น	1 ซอนกาแพ
ผักชี	3-4 ใบ

เครื่องปรุงรส

(ปริมาณตามความชอบ)

มะนาว, น้ำปลา และ น้ำตาลปี๊บ

วิธีทำ

- ล้างเห็ดให้สะอาด และนำไปคั่วในกระทะจนสุก
- นำ พริก หอม และ กระเทียม มาคั่วให้สุก
- นำส่วนผสมทั้งหมดตำรวมกัน
ไม่ต้องให้ละเอียดมากนัก
- ปรุงรสด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
- ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยงาคั่วคั่ว และตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้า และผักชี
- เสิร์ฟพร้อมผักสด และผักลวกนานาชนิด



เรื่องของผม... ไฉนเกี่ยวกับคุณ

ก็แล้วจะไม่ให้ผมเกี่ยวกับคุณได้อย่างไรกันล่ะคะ ก็เพราะเรากำลังพูดกันถึง “เส้นผม” ที่ขึ้นปกคลุมอยู่บนศีรษะของเรานั้นเองคะ เพราะนอกจาก “ผม” จะช่วยป้องกัน ความร้อน ความเย็น ให้กับหนังศีรษะของเราแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการเสริมสร้าง



บุคลิกภาพให้กับผู้เป็นเจ้าของอีกด้วย

วันนี้ ลุยสวน จะพาคุณๆ ลงไปค้นหาสมุนไพรใกล้ตัว

ที่สามารถนำมาบำรุงและแก้ปัญหาของเส้นผม และ

หนังศีรษะ ไม่ว่าจะเป็น ผมร่วง, ผมหงอกก่อนวัย,

ผมแห้งแตกปลาย, รังแค ฯลฯ...

พร้อมกันหรือยังคะ... ถ้าพร้อมแล้วก็เชิญหิวตะกร้าเขา

ไปลุยสวนกันเลยดีกว่าคะ

1. ผมร่วง, ผมหงอกก่อนวัย, บำรุงผม

ขนานที่ 1 นวดหนังศีรษะและผมด้วยน้ำมันมะกอก แล้วหมักทิ้งไว้สักพัก แล้วจึงสระผมตามปกติ ทำอาทิตย์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 2-4 อาทิตย์ ผมก็จะ หายร่วง

ขนานที่ 2 เอาลูกมะกรูดแก่ 2 ลูก ย่างไฟให้สุก จนนิ่ม หรือถ้าทำกับข้าวด้วยเตาอังโล่ จะเอาใส่ไว้ใต้เตา อังโล่ ขณะที่ใช้เตาทำกับข้าวอยู่ก็ได้ เมื่อมะกรูดนิ่มดี แล้ว นำมาขยำหรือปั่นกับน้ำอุ่น (เพื่อให้ได้ ประสิทธิภาพสูงสุด ควรใช้น้ำซาวข้าวแทนน้ำเปล่า) รอจนส่วนผสมเย็นแล้ว จึงกรองเอาแต่น้ำมาใช้เป็น ครีมนวดผมหลังการสระผมทุกครั้ง ทั้งนี้ หากไม่สะดวก จะใช้น้ำมันมะกรูดดิบๆ ก็ได้ แต่ฤทธิ์จะสู้มะกรูดเผาไม่ได้



ขนานที่ 3 ใช้ น้ำมันมะกอกขนาดหนึ่งศึระให้ทั่ว แล้วเอาผ้าโพกหัว
ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วจึงสระผมด้วยน้ำที่ได้จากลูกมะกรูดเผาไฟขยำกับน้ำ

ขนานที่ 4 นำน้ำเมือกวานหางจะเขมาชโลมใส่พอให้ทั่วเรือนผมแล้ว ปล่อยให้แห้งสัก
10 นาที (ไม่ต้องล้างออก) ทำเป็นประจำทุกเช้า-เย็น และหลังจากสระผม

2. ผมร่วงเป็นหย่อม ๆ

อาจมีสาเหตุมาจากเชื้อรา ให้ใช้ยาดังต่อไปนี้

ขนานที่ 1 สระผมให้สะอาด แล้วเอาใบทองพันชั่งมาโขลกให้ละเอียด ผสมกับน้ำ
ให้เข้ากันพอเหนียว นำไปพอกบริเวณที่ผมร่วงแล้วคลุมด้วยผ้าทิ้งไว้ข้ามคืน รุ่งเช้าจึงไป
ล้างออก ทำติดต่อกัน 15-30 วัน

ขนานที่ 2 ใช้ น้ำมันกระเทียม โดยนำกระเทียม 8 กลีบใหญ่มาปอก
เปลือกแล้วทุบหรือบดให้ละเอียด ใส่ลงในขวดที่มีฝาปิด แล้วเทน้ำมันมะพร้าว (จะใช้
น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก หรือ น้ำมันพืชอย่างอื่นแทนก็ได้) ที่อุ่นร้อน ๆ จำนวน
8 ซอนโตะ ใส่ลงในกระเทียม แล้วปิดฝาดังทิ้งไว้ประมาณ 36 ชั่วโมง จึงเอาน้ำมันที่ได้
มาขนาดศึระให้ทั่ว แล้วโพกด้วยผาขนหนูอุ่น ๆ ทิ้งไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง แล้วค่อยสระผม

ขนานที่ 3 หลังการสระผม ให้นำนมด้วยครีมขนาดผมที่ทำจากลูกมะกรูดเผาไฟ

3. ผมมีน้ำมันมากเกินไป

โดยมากมักเกิดจากการรับประทานอาหาร จึงควรสังเกต
แล้วพยายามเลี่ยงอาหารชนิดนั้น ๆ เสีย

ขนานที่ 1 ใช้ น้ำมันกระเทียม เหมือนวิธีรักษาอาการผมร่วงเป็นหย่อม ๆ

ขนานที่ 2 หลังการสระผม ให้นำนมด้วยครีมขนาดผมที่ทำจากลูกมะกรูดเผาไฟ



4. รังแคคั้น

ขนานที่ 1 หาบวบอ่อนๆ มา 1 ลูก ปอกเปลือกออกหั่นเป็นท่อนๆ แล้วเอามาทาที่ศีรษะจนหมด ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออก

ขนานที่ 2 ก่อนนอน ใช้น้ำจุ่มลงในน้ำส้มสายชูเช็ดให้ทั่วศีรษะ แล้วปล่อยให้แห้งโดยไม่ต้องล้างออก



ขนานที่ 3 ซิลิโคนให้เปียก แล้วหาบวบขมแก่ๆ สัก 2-3 ลูก ทุบพอแตกเอาเปลือกออกจนเหลือแต่ขี้ ใส่น้ำมาขยี้บนศีรษะให้ทั่วจนเกิดฟองเหมือนแชมพู ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วจึงล้างออก ทำประมาณสัปดาห์ละครั้ง รังแคจะหาย หรืออีกวิธีหนึ่ง ให้เอาวบขมแก่ๆ มา 1 ลูก หักออกสองท่อน ใส่น้ำส้มสายชูให้ทั่วจนหมดบวบทั้งสองท่อน ทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด

5. ผมหงอก

เพราะผมแห้งเนื่องจากถูกแสงแดด หรือโดนสายลมมากไป บางทีเกิดจากการใช้สบู่ หรือ แชมพูที่มีความเป็นด่างมากเกินไป

ขนานที่ 1 นำต้นตะไคร้สด 2-3 ต้น ตำให้ละเอียด บีบน้ำออก (ถ้ามีน้ำน้อย ให้เติมน้ำลงไปพอให้ข้นน้ำได้) กรอง และนำน้ำที่ได้มานวดผมหลังจากสระผมเสร็จ โดยนวดทิ้งไว้สัก 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำ ประมาณ 2 เดือน ผมจะกลับสู่สภาพปกติ

ขนานที่ 2 ก่อนการสระผมทุกครั้ง ใช้นวด และหมักผมด้วยน้ำมันมะกอกเป็นประจำ

ขนานที่ 3 นวดผมด้วยครีมนวดผมที่ทำจากลูกมะกรูดเผาไฟ

6. ล้างคราบแชมพูหรือสบู่

การสระทำความสะอาดผมและหนังศีรษะในแต่ละครั้ง หากมีคราบสบู่หรือ แชมพู ซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างตกค้างอยู่กับหนังศีรษะ อาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ผมเสียได้ เพราะตามปกติหนังศีรษะจะมีสภาพเป็นกรดอ่อนๆ การล้างผมด้วยน้ำมะกรูด หรือน้ำมะนาว หรือน้ำส้มสายชู จะช่วยล้างคราบแชมพู และปรับสภาพของหนังศีรษะให้มีความเป็นกรดเหมือนเดิม



วิธีล้าง หลังจากสระผมด้วยสบู่หรือแชมพูแล้วเอาน้ำมะกรูด หรือน้ำส้มสายชู อย่างใดอย่างหนึ่งสัก 1-2 ชอนชามา สระ นวดให้ทั่วศีรษะ แล้วปล่อยให้แห้งทิ้งไว้ให้ทั่วประมาณ 4-5 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ทำ ย า ส ร ะ ผ ม ไ้ เอง

สมุนไพรที่คนในสมัยก่อนนิยมนำมาใช้แทนแชมพูสระผม คือ ผักส้มป่อยแก่ ซึ่งมีสารซาโปนิน ที่เมื่อตีกับน้ำแล้วจะเกิดฟองเหมือนฟองสบู่ ใช้ชะล้างสิ่งสกปรกออกจากผมได้ โดยเลือกเอาผักแก่ที่แห้งแล้ว 4-8 ผัก มาหั่นแล้วตีกับน้ำสะอาด 1 ลิตร ใช้สระผม

สมุนไพรอีกอย่างหนึ่ง คือ มะกรูด วิธีใช้ คือ ใช้น้ำเปล่าเคล้าเส้นผมจนเปียกดี แล้วใช้มะกรูดถูๆ ใหญ่ๆ แก้ว 1 ลูก ฝ่าซีก บีบเอาน้ำใส่ผมนวดศีรษะให้ทั่วประมาณ 4-5 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด แต่หากต้องการได้รับประโยชน์จากมะกรูดอย่างเต็มที่ ให้ใช้ หรือ เผา มะกรูดให้ไหม้เสียก่อน แล้วนำมาขย่ำในน้ำอุ่นๆ จนละเอียดดีแล้วจึงกรองเอาแต่น้ำมาขนาดผมเช่นเดียวกับวิธีข้างต้น น้ำมันจากผิวมะกรูด จะช่วยบำรุงเส้นผมได้ดีมาก 🍋

ที่มา: มูลนิธิสุขภาพไทย <http://www.thaihof.org/herb/hair.html> (และนำมาเรียบเรียงใหม่)

ศูนย์ศึกษาการพัฒนา อ่าวคุ้งกระเบน ต้นแบบโรงเรียนอนุรักษ์ป่าชายเลน

เส้นทางท่องเที่ยววันนี้: เขาชะเมา เสด็จ รัสอर्थ-อ่าวคุ้งกระเบน

นอกเหนือจากการมาพักผ่อนที่เขาชะเมา เสด็จ รัสอर्थ แล้ว บริเวณใกล้เคียงยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกหลายแห่งให้คุณได้แวะเวียนไปเยี่ยมชมกัน



หนึ่งในนั้น ก็คือ **อ่าวคุ้งกระเบน** ป่าชายเลนขนาดใหญ่ สำหรับคำว่า “ป่าชายเลน” เคยมีผู้ให้คำนิยามชวนพิศวงเอาไว้ว่า คือ “ป่าที่ถูกสวรรค์สร้างโดยอิทธิพลของดวงจันทร์”

ค่าที่มันเกิดจาก อิทธิพลน้ำขึ้น น้ำลง ระหว่างรอยต่อของน้ำจืดกับมหาสมุทร ระบบนิเวศน์สุดมหัศจรรย์ตั้งเกาะกำบังชั้นดีที่ต้านทานได้แม้คลื่นยักษ์สึนามิ

อ่าวคุ้งกระเบน เป็นสถานที่ที่เต็มไปด้วยพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติ อาจารย์หลายท่านของ เขาชะเมา เสด็จ รัสอर्थ จึงไม่พลาดโอกาสที่จะพาผู้เข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพไปเยี่ยมชม พร้อมเปิดจักระ สัมผัสรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติ เพื่อเรียกความสดชื่น กระปรี้กระเปร่ากลับคืนมา และปรับสมดุลของร่างกายนั่นเอง

ครั้งหนึ่งป่าชายเลนอ่าวคุ้งกระเบนเกือบถึงกาลต้องล่มสลาย จากการเสื่อมโทรมตามธรรมชาติและการบุกรุกทำลายทั้งบนบกและทะเลของมนุษย์เรา เกษตรกรเดือดร้อนจากน้ำเค็มท่วมถึง ดินเค็ม สัตว์น้ำสูญหาย เนื่องจากหวงโซอาหารถูกทำลาย

ด้วยพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อปี 2524 ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบนฯ จึงเกิดขึ้น เพื่อกอบกู้ป่าชายเลนแห่งนี้ กระทั่งแปรสภาพเป็น “พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติที่มีชีวิต” นำป่าชายเลนที่สมบูรณ์ที่สุดกลับคืนสู่จังหวัดจันทบุรี




นับเป็นหนึ่งในโรงเรียนต้นแบบการอนุรักษ์ป่าชายเลนของไทยที่สร้างชุมชนอยู่อาศัย และประกอบอาชีพอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมได้ และกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่สำคัญ

ประชาชนรอบอ่าวสามารถกลับมาพึ่งตัวเองได้อีกครั้ง ดัชนีคุณภาพชีวิตสูงขึ้น หลังได้รับความรู้การทำประมงชายฝั่งอย่างยั่งยืน การเกษตรแบบผสมผสานภายใต้ “เกษตรผสมผสานและทฤษฎีใหม่” การปลูกหญ้าแฝกอนุรักษ์ดิน น้ำ และปลูกป่าด้วยความร่วมมือของชุมชน ผลสำเร็จนี้ต่อยอดด้วยฝูง “หิ่งห้อย” ดัชนีชี้วัดความสมดุลทาง

ธรรมชาติ รวมถึงการปรากฏตัวอีกครั้งของ “พะยูน” ที่สูญหายไปตั้งแต่ปี 2515



อ่าวคุ้งกระเบนวันนี้ก้าวสู่รูปแบบ “การท่องเที่ยวเชิงพัฒนา” ได้รับรางวัลยอดเยี่ยมด้านการท่องเที่ยว เป็นสถานที่ทางธรรมชาติที่เต็มไปด้วยความรู้ รอคอยให้ ผู้สนใจได้มาสำรวจ เก็บเกี่ยว และได้ค้นพบ

ประสบการณ์อันมีค่าด้วยตนเอง ทั้งจากการเดินท่องเที่ยวบนสะพานทางเดินศึกษาธรรมชาติ ป่าชายเลน หรือ ลองเรือคายัคไล่ล่าไปตามแนวป่าชายเลน และตามคลองซอกซอยต่างๆ ท่านจะได้เข้าถึงกฎธรรมชาติที่สิ่งมีชีวิตต้องเกื้อกูลกัน และซาบซึ้งกับประโยคที่ว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” มากยิ่งขึ้น 

เปิดทำการทุกวัน ระหว่างเวลา 08.30 - 16.30 น.

ยกเว้น สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา
ปิดทำการวันจันทร์

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ต.คลองขุด อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

โทรศัพท์. 0-3938-8116-8 โทรสาร. 0-3938-8119

www.fisheries.go.th/cf-kung_krabaen

ที่มา: เปิดทองหลังพระ ท่องเที่ยวสืบสานโครงการพระราชดำริ

ตีห้องร้องป่า

ชิมเพลิน...เดินชมสวน”

เร่เข้ามาจ้า...เร่เข้ามา... หนึ่งปีมีครั้งจ้า...

ช่วงพฤษภาคม ถึงกรกฎาคม 51 นี้

เขาชะเมา เสดท์ ไรส์ออร์ท ขอเชิญชวนเหล่าคนรักผลไม้ มาตะลุย เที่ยวชมสวนผลไม้ และชิมผลไม้สดๆ ปลอดสารพิษ ชนิดผลิตจากต้นไม่ว่าจะเป็น เงาะ, มะม่วง, มังคุด หรือใครอยากจะทำลองทุเรียนปลอดสาร ว่ามีรสชาติต่างจากที่เคยได้ลิ้มลองมาอย่างไร



เราก็มีจ้า... ชิมอร่อย เพลินตา เพลินใจ สนุก แถมได้ความรู้

สนใจ! สอบถามข้อมูลได้ที่ บ.เขาชะเมาฯ โทร. 0-2392-1038, 0-2713-2823



ประกาศรายชื่อผู้โชคดี ตอบคำถาม KHR 1 (ต.ค.-ธ.ค.50)

คำถาม: เขาชะเมา เสดท์ ไรส์ออร์ท ไรส์ออร์ทสุขภาพแห่งแรก และแห่งเดียวในประเทศไทย ที่เปิดให้ สมาชิก เป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ร่วม... ในฐานะสมาชิก คุณสามารถใช้สิทธิ์ ใช้ห้องพักได้ปีละกี่วัน และเป็นวันประเภทใดบ้าง??? **ซึ่งคำตอบที่ถูกต้องก็คือ...**

สมาชิก มีสิทธิ์ใช้ห้องพักได้ปีละ 15 วัน ประกอบด้วย

วันเสาร์ 2 ครั้ง, วันหยุดนักขัตฤกษ์ 1 ครั้ง และ วันธรรมดา 12 ครั้ง

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ...สำหรับผู้ตอบถูกและส่งเข้ามาก่อน 3 ท่านแรก ก็คือ

1. คุณวัลลีย์ คงเดชเกษมสุข รหัสสมาชิก M 359
2. คุณมาลินี เคลือบทอง รหัสสมาชิก M 299
3. คุณกฤษณา จึงสง่า รหัสสมาชิก M 053

ขอแสดงความยินดีด้วยนะคะ (เสียงปรบมือ) ทั้ง 3 ท่านนี้ จะได้รับรางวัลบัตรกำนัลห้องพัก วันธรรมดา สำหรับ 2 ท่าน ฟรี 1 ห้อง 1 คืน รวมอาหารเช้า สามารถใช้สิทธิ์นี้ได้ภายใน 31 ก.ค. 51

สำหรับท่านอื่นๆ ที่ตอบถูก แต่ส่งคำตอบเข้ามาช้าไปหน่อย ก็ไม่ต้องเสียใจนะคะ เพราะ เรายังมี คำถามให้สมาชิก ได้ลองลุ้นกันอีกใน... **“ตอบได้...รับไปเลย”** ท้ายเล่ม



โครงการปฏิบัติธรรม

“พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล” วันที่ 11-13 ก.ค. 51

จากคำพูดที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”, “ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” ให้เวลากับสุขภาพกายกันมามากพอแล้ว อย่าลืม! หาเวลามาดูแลรักษาสุขภาพใจของตนเองกันบ้างนะคะ... ในช่วงวันหยุด 11-13 ก.ค..2551 ทางชมรมไม่เกิด ร่วมกับ บ. เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท จัดโครงการปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล” งานนี้มีคูบาสิกา เพียงเดือน ธนสารพิพิธ และคณะ เป็นวิทยากรคะ ท่านใดสนใจรีบสมัครด่วนนะคะ เพราะรับจำนวนจำกัดไม่เกิน 60 ท่าน สมัครได้ที่ คุณเล็ก -พรรวี องค์ศิริมงคล โทร. 085-258-8917, หรือ คุณจรัมม์ - จรัมม์สุตาธีระกุล โทร. 086-190-2547, หรือ คุณฮัท - หัสณีย์ แก้วล้วน โทร. 089-677-1866 รายละเอียดอื่นๆ และใบสมัคร ดาวน์โหลดได้ที่ www.chamaohealth.com

พิเศษ! หากมีหน่วยงานไหน หรือหมู่คณะใดที่สนใจจัดโครงการปฏิบัติธรรม 3 วัน 2 คืน (ในรูปแบบเดียวกันกับโครงการ “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล” และมีผู้เข้าร่วมอย่างน้อย 60 ท่าน) ทางชมรมไม่เกิด และ บ.เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท ยินดีให้การสนับสนุนค่าใช้จ่ายบางส่วน) สนใจเชิญติดต่อได้ที่ บ.เขาชะเมาฯ



กำหนดการ “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล”

วันที่หนึ่ง

- | | |
|---------------|--|
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ | ตีม้น้ำสมุนไพร - ลงทะเบียนเข้าที่พัก |
| ๑๐.๐๐ - ๑๑.๑๕ | สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย รับประทานศีล / อุโบสถศีลถวายพระสังฆทาน-ภัตตาหารเพล |
| ๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐ | ปฐมนิเทศ / แนะนำการปฏิบัติธรรมด้วยการเขียนบันทึกประจำวัน |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ | อาหารกลางวัน |
| ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ | เดินจงกรม - นั่งสมาธิ |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ | บรรยายธรรมเรื่อง “ จากเป้าหมายของพระพุทธศาสนา สู่การดำเนินชีวิตที่เป็นสุขของมนุษย์ ” |

๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐

พักดื่มน้ำปานะ

๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐

บรรยายธรรม “ กฎแห่งกรรม วิบากกรรม กับ ๓๑ ภพภูมิ “

๑๗.๔๕ - ๑๘.๔๕

อาหารเย็น / น้ำปานะ สรีริกิจ

๑๙.๐๐ - ๑๙.๔๕

ทำวัตรเย็น- พิธีกล่าวขอ-ให้โหสิกรรม

๑๙.๔๕ - ๒๑.๓๐

บรรยายธรรม “อริยบุคคล-การก้าวสู่ความเป็นอริยบุคคล
ชั้นพระโสดาบันเพื่อปิดอบายภูมิ”

วันที่สอง

๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐

ทำวัตรเช้า- นั่งสมาธิ

๐๗.๑๕ - ๐๘.๐๐

อาหารเช้า

๐๘.๓๐ - ๐๙.๑๕

เดินจงกรม - นั่งสมาธิ

๐๙.๑๕ - ๑๐.๕๐

บรรยายธรรมเรื่อง “ ทาน-ศีล-ภาวนา ในชีวิตประจำวัน”

๑๑.๐๐ - ๑๑.๑๕

ถวายพระสังฆทาน-ภัตตาหารเพล

๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐

สนทนากับสหธรรมิก / เขียนบันทึกประจำวัน

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐

อาหารกลางวัน

๑๓.๑๕ - ๑๓.๔๕

เดินจงกรม - นั่งสมาธิ

๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐

บรรยายธรรมเรื่อง “ การอยู่กับตนเอง และสังคมอย่างมีความสุข “
(อาทิ ชมราวาธรรม/ทิศหก /พละ5-อินทรี 5 , อิทธิบาทสี่)

๑๕.๓๐- ๑๖.๐๐

พักดื่มน้ำปานะ

๑๖.๐๐ -๑๗.๓๐

บรรยายธรรมเรื่อง “ปฏิปทาสี่ – บารมี๑๐ สังโยชน์๑๐ “

๑๗.๔๕ - ๑๘.๔๕

อาหารเย็น / น้ำปานะ สรีริกิจ

๑๙.๐๐ - ๒๐.๑๕

ทำวัตรเย็น /อธิษฐานพระนิพพานในชาติปัจจุบัน

๒๐.๓๐ - ๒๑.๓๐ น.

ปฎิณกรรม- ปุจฉา - วิสัชนา

วันที่สาม

๐๖.๐๐ - ๐๗.๑๕

กิจกรรมเหมือนวันที่สอง

๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐

สรุปเนื้อหาการปฏิบัติธรรม ประเมินผลการอบรม -
การบ้านเพื่อการปฏิบัติด้วยตนเองต่อไป

๑๐.๓๕- ๑๑.๐๐

ถวายพระสังฆทาน / พิธีปิดการอบรม รับของที่ระลึก /
ขอขมาพระรัตนตรัย-ครูบาอาจารย์

๑๑.๑๕- ๑๒.๐๐

ภัตตาหารเพล

๑๑.๑๐ - ๑๒.๐๐

เช็คของจากที่พัก เตรียมเดินทางกลับ

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐

อาหารกลางวัน

๑๓.๐๐

เดินทางกลับโดยปลอดภัย



หมายเหตุ: รายละเอียดกำหนดเวลาต่างๆอาจจะมีเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

This too will pass: แล้วสิ่งนั้นก็จะผ่านไป

ในอดีตมีพระราชกษัตริย์ยิ่งใหญ่แห่งอาณาจักรฮิบรู พระนามว่า “โซโลมอน”

พระราชกษัตริย์ได้สั่งให้เจ้าเมืองทำของวิเศษให้อย่างหนึ่ง โดยของสิ่งนั้นต้องมีคุณสมบัติพิเศษคือ...ของสิ่งนี้จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกของพระราชกษัตริย์ได้

“หากมีความทุกข์อยู่ก็จะหายจากทุกข์ หากมีความสุขอยู่ก็จะคลายความสุขลงไม่ว่ากำลังร้องไห้อยู่ หรือ หัวเราะอยู่ ก็จะสามารถหยุดอารมณ์ทั้งสองอย่างนั้นได้”

เมื่อครบกำหนด เจ้าเมืองใหญ่เมืองใดๆ ก็ไม่สามารถหาของตามที่พระราชกษัตริย์ต้องการได้ แต่มีเจ้าเมืองเล็กๆ อยู่เมืองหนึ่งบอกว่า มีแหวนวิเศษ มีคุณสมบัติอย่างที่พระราชกษัตริย์ต้องการมาถวาย พระราชกษัตริย์จึงรีบให้มาเข้าเฝ้า

เมื่อพระราชกษัตริย์ได้เห็นแหวนวงนั้นแล้ว ปรากฏว่าเป็นเพียงแหวนทองธรรมดาเรียบๆ วงหนึ่ง พระราชกษัตริย์ก็สงสัยว่า แหวนนี้จะมีคุณสมบัติอย่างไรกัน เมื่อพระราชกษัตริย์นำไปใช้ก็ปรากฏว่าแหวนวงนี้สามารถเปลี่ยนอารมณ์ของพระองค์ได้จริงๆ...

ไม่ว่าพระองค์จะกำลังมีความทุกข์หรือความสุขอยู่ก็ตาม... เพียงเพราะแหวนวงนั้นมีข้อความสั้นๆ สลักไว้ว่า **“แล้วสิ่งนั้นก็จะผ่านไป”**

ยามใดที่พระราชกษัตริย์มีความสุข ความยินดี หรือ มีความทุกข์ ความโกรธ ความกังวล ไม่สบายใจใดๆ ก็ตาม เมื่อมองไปที่แหวนนี้

ซึ่งเตือนสติพระองค์ว่า... **“แล้วสิ่งนั้นก็จะผ่านไป”** ทำให้พระองค์เข้าใจว่าสิ่งที่พระองค์กำลังประสบอยู่ ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะทุกข์ มันไม่จริงยั่งยืน เกิดขึ้นแล้วก็จากไป

นับตั้งแต่นั้นมา พระราชกษัตริย์ก็ไม่คิดที่จะนำความทุกข์มาเป็นกังวล และเมื่อมีความสุข ก็ไม่ได้ยึดติดกับความสุขนั้น ทำให้พระราชกษัตริย์สามารถตัดสินใจในกิจการต่างๆ ของบ้านเมืองได้อย่างถูกต้อง และตั้งหน้าตั้งตาทำเพื่อประชาชนของพระองค์ จนได้ชื่อว่าเป็น กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ เป็นที่รักใคร่ของประชาชน

หากว่าไปแล้ว...ในการดำเนินชีวิตของเรา ก็ต้องประสบกับ **โลกธรรม 8** คือ การ



ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และก็ต้อง
เผชิญกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์
เป็นธรรมดา หากเราสามารถเตือนสติ
ตนเองได้ว่า **“แล้วสิ่งนั้นก็ผ่านไป”**
ก็จะช่วยให้เราสามารถรักษาจิตใจให้เป็นกลาง
ทำใจให้เป็นปกติ เพื่อสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ
ได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ช่วยให้เกิด

ปัญญาในการตัดสินใจ หรือ พิจารณาหาหนทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เผชิญอยู่ได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อมีความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้น เช่น หงุดหงิด โกรธ น้อยใจ เสียใจ ขี้เกียจ
วิตกกังวล หรือเมื่อมีความรู้สึกตื่นเต้น ยินดีพอใจก็ตาม ให้เรากลับมากำหนดสติ โดย
อาศัยเครื่องมือตามธรรมชาติที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด คือ “ลมหายใจ” หายใจเข้า
ลึกๆ... หายใจออกยาวๆ ให้เกิดความรู้สึกตัว รักษาใจเป็นกลางๆ ทำใจให้สงบ ปล่อย
วาง และพิจารณาว่า **“แล้วสิ่งนั้นก็ผ่านไป”** เพราะเมื่อมีทุกข์ ทุกข์นั้นไม่ใช่สิ่ง
จีรังยั่งยืน ไม่มีประโยชน์อะไรที่เราจะนำความทุกข์มาเป็นกังวล หรือ เมื่อมีสุข สุขนั้น
ก็ไม่จีรังยั่งยืนเช่นกัน เราไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง... 🌸

ที่มา: วัดสุนันทวนาราม(และนำมาเรียบเรียงเพิ่มเติม)

หันศีรษะไปทิศไหน ...ให้หลับสบาย

ถ้านอนให้ศีรษะอยู่ทาง ทิศตะวันออก...จะทำให้หลับได้ลึกและมีสมาธิ

ถ้าศีรษะอยู่ทาง ทิศตะวันตก...จะทำให้ฝันถึงความรุนแรง

ถ้าศีรษะอยู่ทาง ทิศเหนือ...พลังจะถูกถ่ายเทออกจากร่างกายทำให้กระวนกระวาย

ถ้าศีรษะชี้ไปทาง ทิศใต้...จะทำให้ร่างกายได้รับพลังมากขึ้นและผ่อนคลาย

สำหรับทิศที่ดีที่สุดคือควรรอนโดยให้ศีรษะอยู่ทาง ทิศตะวันออก

เพราะจะช่วยให้หลับลึกและมีสมาธิ

ตอบได้...รับไปเลย!

ฉบับนี้ ขอเปลี่ยนจากคำถามเพื่อการค้นหาคำตอบมาเป็นคำถามเพื่อค้นหาความคิด
ไอเดียดีๆ เก๋ๆ กันดีกว่า และคำถามก็คือ ท่านคิดว่า นอกจากการใช้สิทธิ์ห้องพัก
เพื่อการพักผ่อนของตัวเองและครอบครัวแล้ว ท่านสามารถนำสิทธิ์ห้องพัก 15 วัน
นี้ไปใช้ประโยชน์อื่นได้อีกบ้าง

สำหรับไอเดียดีๆ ที่กรรมการคัดเลือก จะได้รับรางวัลประจำปีนี้ คือ
สิทธิ์ในการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล” 11-13 ก.ค. 51
โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายในการอบรม สงวนสิทธิ์ท่านละ 1 รางวัลเท่านั้น (เฉพาะสมาชิกฯ
ที่ยังไม่เคยรับ รางวัลมาก่อน) โดยส่งคำตอบพร้อมระบุชื่อ และรหัสสมาชิกมาที่ โทรสาร
0-2391-1785 ต่อ 14 ระบุว่า ตอบคำถาม KHR 2 หมวดเขตส่งคำตอบ 15 มิ.ย. 51
จะประกาศ รายชื่อผู้โชคดีทั้ง 3 ท่าน ใน KHR ฉบับที่ 3 (เมษายน-มิถุนายน 2551)

ชวนคิด

โดยสามัญสำนึกแล้ว ดูเหมือนว่าจะมี
สองวิธีในการจัดการกับปัญหาและความทุกข์
วิธีแรก คือ พยายามหลีกเลี่ยงปัญหา ผลักออก
ไปจากจิตใจ แม้ว่าเป็นความจริงปัญหานั้น
ยังคงอยู่ และมีได้เบาบางลงเลย
อีกวิธีหนึ่ง คือ เผชิญหน้ากับมันโดยตรง และ
วิเคราะห์ปัญหา ศึกษาให้คุ้นเคย และทำให้เกิด
ความกระจ่างว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของเรา
ทุกคน



-องค์ทะไลลามะที่ 14-

บริษัท ชาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท จำกัด

สำนักงานกรุงเทพ: 71 Sport Club ชั้น 4 ซ.ปรีดีพนมยงค์ 41 ถ.สุขุมวิท 71 เขตวัฒนา กทม. 10110
โทร: 0-2392-1038, 0-2713-2823 แฟกซ์: 0-2391-1785 ต่อ 14

www.chamaohealth.com อีเมล: info@chamaohealth.com