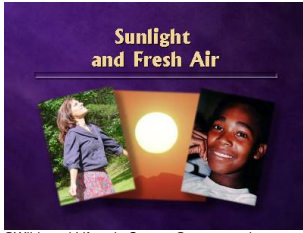


แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์



©Wildwood Lifestyle Center; ©www.arttoday.com;
©Diana Barnett /FACES OF TOMORROW

วันนี้เราจะพูดถึงเรื่องของการของท่านพิเศษสองอย่างจากพระเจ้า
นั่นคือแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์
ซึ่งเป็นของท่านที่สำคัญมาก
หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งโลกนี้คงไม่มีสิ่งมีชีวิตได้อยู่ได้
ให้เราเริ่มด้วยการพูดถึงแสงแดดและเรียนรู้ประโยชน์อันมีคุณค่า
มหาศาลเหล่านี้



©Panorama Productions

แสงแดดจะให้ความอบอุ่นแก่โลกของเรา
แสงแดดยังทำให้สิ่งต่างๆเติบโตใหญ่ขึ้นได้
และทำให้ร่างกายมนุษย์มีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง
แสงแดดมีประโยชน์ต่อเรามากมาย



©Corbis #MED0100

ท่านเคยทราบหรือไม่ว่าแสงแดดมีฤทธิ์ทำลายเชื้อโรคได้อย่างมี
ประสิทธิภาพมาก

แสงแดดฆ่าเชื้อโรคที่อันตราย ซึ่งจะทำให้เราล้มป่วยได้



©George Sedupane

ด้วยเหตุนี้
เราจึงควรเปิดบ้านทุกวันเพื่อให้แสงแดดส่องเข้ามาในบ้าน



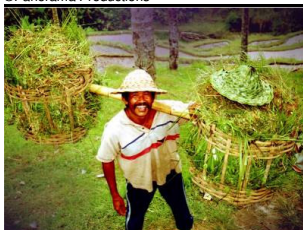
©Wildwood Lifestyle Center

การตากเสื้อผ้าในแดดจะช่วยฆ่าเชื้อโรค
ซึ่งจะสะอาดกว่าการซักในผงซักฟอก ทุกๆ 2-3
สัปดาห์เราควรนำผ้าห่ม
หมอนและเครื่องใช้อื่นๆในบ้านที่ซักไม่ได้ไปผึ่งแดดไว้เป็นเวลา
หลายชั่วโมงเพื่อฆ่าเชื้อโรค



©Panorama Productions

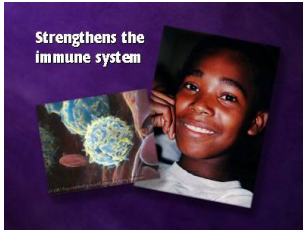
แสงแดดจะช่วยป้องกันและรักษาอาการซึมเศร้าได้



©UNESCO #30200630

หากเราใช้เวลาอยู่ข้างนอกทุกวัน ตากแดดพอสมควร
อาการซึมเศร้าจะหายไปและทำให้รู้สึกสบายใจขึ้นได้

แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์



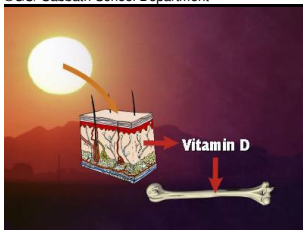
©Diana Barnett / FACES OF TOMORROW, ©HelpMD.com #Z061-F-164

แสงแดดทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเราแข็งแรงขึ้น
กองกำลังดูแลร่างกายของเราจะช่วยป้องกันเราไม่ให้ล้มป่วยและ
เป็นโรคได้ง่าย



©GC/ Sabbath School Department

หากเราได้รับแสงแดดในปริมาณที่พอเหมาะ
ผิวหนังของเราจะเปล่งประกาย อ่อนนุ่มและไม่หยابกร้าน



©www.arttoday.com #733041, #1681193; Corel

เมื่อแสงแดดส่องลงมายังผิวหนังของเรา



...ร่างกายจะผลิตวิตามิน ดี



วิตามินชนิดนี้จะช่วยร่างกายในการสร้างกระดูกที่แข็งแรง



©Corbis #MME0061

วิตามิน ดี

ที่ได้จากแสงแดดยังช่วยป้องกันโรคของกระดูกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า
โรคกระดูกพรุน และโรคริคเคท หรือโรคกระดูกอ่อนได้



©Loma Linda/ Harding Series

โรคกระดูกอ่อนจะทำให้กระดูกอ่อนและคดงอได้
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก



©Galen Fry

อีกโรคหนึ่งที่คนอายุมากมักเป็นกันคือ โรคกระดูกพรุน
ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้กระดูกอ่อนแอ เมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน
หลังจะค่อมและโอกาสที่กระดูกจะหักจะเพิ่มสูงขึ้น



©GC/Sabbath School Department

หากในแต่ละวัน เราให้แสงแดดส่องหน้าและมือเพียงสิบนาที
ก็จะเพียงพอต่อร่างกายที่จะสร้างวิตามินที่ต้องการได้

แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์



©CARE 1988/George Wirt

แสงแดดเป็นพระพรแก่สิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น พืช สัตว์ และมนุษย์ แต่เราควรใช้มันอย่างชาญฉลาด



©Dynamic Graphics #10048006

หากปล่อยให้แสงแดดส่องผิวหนังของเรามากเกินไป จะทำให้ผิวหนังเราไหม้ได้ และมีโอกาสทำให้เป็นมะเร็งได้

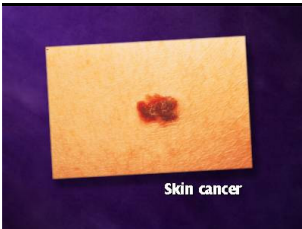
ด้วยเหตุนี้จะทำอย่างไรที่จะให้เราได้รับประโยชน์จากแสงแดดมากที่สุดโดยไม่ทำให้เกิดปัญหาเหล่านี้ ประการแรก เราจะต้องทำความเข้าใจว่าผิวหนังของเราจะทนต่อปริมาณแสงแดดได้มากน้อยเพียงไร



©GC/Sabbath School Department

แสงแดดจะเผาไหม้ผิวของคนที่มีสีผิวที่อ่อนกว่า เราควรระวังที่จะไม่อยู่กลางแจ้งนานเกินไป คนผิวสีเข้มจะทนต่อแสงแดดได้ดีกว่า

ผิวหนังที่ไหม้เกรียมอันเนื่องมาจากแสงแดดหรือจากสาเหตุอื่นๆ จะทำให้เกิดแผลเป็น เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี แผลเป็นนี้อาจกลายเป็นมะเร็งผิวหนังได้ ดังนั้นคนที่มีผิวสีอ่อนจะต้องระมัดระวังเรื่องของมะเร็งผิวหนัง



©American Cancer Society

มะเร็งผิวหนังมีลักษณะคล้ายแผลบนผิวหนังที่ตลกเสกิด แทนที่แผลนี้จะหาย มันกลับกระจายวงกว้างขึ้น หากตรวจพบมะเร็งผิวหนังในระยะแรกเริ่มก่อนที่จะรามีไป จะสามารถทำการตัดทิ้งให้หมดได้



©American Cancer Society

มีมะเร็งผิวหนังอยู่ชนิดหนึ่งที่น่ากลัวเรียกว่า เมลาโนมา แรกเริ่มจะเป็นไฝสีดำบนผิวหนังและจะเริ่มใหญ่ขึ้น หากเราไม่ตัดไฝดำนี้ทิ้งไปทันที ไฝนี้จะกระจายไปในร่างกาย และจะทำให้เราเสียชีวิตได้



©Loma Linda/Hardinge Series

เราจะช่วยร่างกายของเราป้องกันไม่ให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ ให้หลีกเลี่ยงแดดที่จะเผาไหม้ผิวหนังจนเกรียม และรับประทานอาหารจำพวกพืชและผลไม้ให้มาก สิ่งเหล่านี้จะช่วยร่างกาย ป้องกันตัวเองได้มากยิ่งขึ้น

แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์



©Panorama Productions

หากต้องทำงานหรือทำกิจกรรมนอกบ้านให้สวมหมวกและเสื้อผ้าป้องกันแขนและขาให้ดี การทำสิ่งเหล่านี้จะช่วยได้มาก

เป็นพระประสงค์ของพระเจ้าตั้งแต่แรกเริ่ม
ที่ให้แสงแดดเป็นพระพรแก่มนุษย์
เมื่อเราใช้ในทางที่ถูกจะให้ประโยชน์มากกว่าโทษ
แสงแดดให้เรามีสุขภาพที่ดีและทำให้โลกมีความสุข



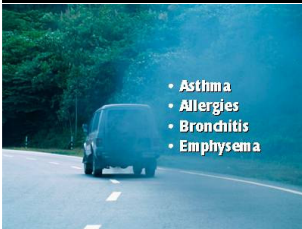
©Adventist Digital Media

นอกจากแสงแดดที่ล้อมรอบตัวเราแล้ว
เรายังมีของประทานพิเศษอีกอย่างหนึ่งที่พระเจ้าทรงประทานให้แก่
เรา นั่นคือ อากาศบริสุทธิ์
เราจะมีชีวิตอยู่ได้หลายสัปดาห์โดยไม่ต้องรับประทานอาหาร
หลายวันโดยไม่ต้องดื่มน้ำ แต่อยู่ได้เพียงไม่กี่นาทียหากไม่มีอากาศ
คุณภาพของอากาศที่เราหายใจในแต่ละวันนั้นสำคัญต่อสุขภาพของ
เรามาก



©UNESCO #10016909

ในเมืองใหญ่มากมายทั่วโลก อากาศจะไม่บริสุทธิ์
อากาศเช่นนี้จะทำให้เรามีปัญหาด้านสุขภาพมากมาย



©Photodisc #39059

ปัญหาต่างๆ ที่พบกันได้ทั่วโลกคือ
➔
...โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหลอดลมอักเสบ
และโรคถุงลมโป่งพอง และจะเพิ่มมากขึ้น
เราต้องการอากาศที่**บริสุทธิ์**



© Viriato Ferreira, ©Adventist Digital Media

ในที่นี้บางคนอาจจะรู้สึกแปลกใจที่เรียนรู้ว่าอากาศที่แย่ที่สุดนั้นได้
มาจากการสูบบุหรี่

อย่าอนุญาตให้คนใดสูบบุหรี่ในบ้านของท่าน เพราะเหตุใด
เพราะว่าการหายใจเอาควันบุหรี่มีภัยอันตรายเท่ากับการสูบบุหรี่
เลยทีเดียว
การสูบบุหรี่มือสองจะทำให้ร่างกายได้รับสารอันตรายมากมายเป็น
ร้อยชนิด

ถึงแม้จะไม่มีผู้ใดสูบบุหรี่ในบ้านของคุณเลยก็ตาม
แต่ก็ยังมีสารอันตรายอื่นๆที่จะทำให้อากาศเป็นพิษได้

แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์



©Wildwood Lifestyle Center

ท่านป้องกันตัวท่านเองและคนในบ้านของท่านได้ด้วยการติดตั้งปล่องควันที่เตาไฟของท่านเพื่อใช้ระบายควันออกไปนอกบ้าน หากท่านใช้เตาที่ใช้แก๊ส น้ำมัน หรือน้ำมันก๊าด ท่านจะต้องติดตั้งปล่องควัน เตาถ่านและเตาที่ใช้ฟืนก็ควรมีปล่องควันด้วยเช่นกัน



©JHU/CCP/Nigel Bruce #501-10

เปลวไฟที่มาจากเตาหุงต้มจะทำให้เกิดควันไฟและทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์ ด้วยเหตุนี้การหุงต้มนอกบ้านจึงปลอดภัยต่อสุขภาพของเรา



©George Sedupane

เราควรหลีกเลี่ยงที่จะสัมผัสสารเคมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาฉีดไล่ยุงและแมลง ลูกเหม็นและสารเคมีทำความสะอาดต่างๆที่ส่งผลเสียต่อร่างกายของเรา



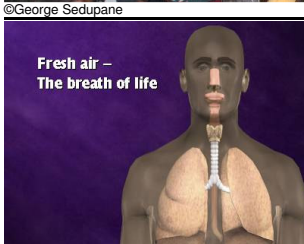
©Wildwood Lifestyle Center

การอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์นั้นสำคัญมาก แม้ในช่วงฤดูหนาวเราจะต้องเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศบริสุทธิ์ถ่ายเท หากไม่ทำเช่นนี้เราจะต้องหายใจเอาอากาศเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งจะทำให้เราไม่ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์



©George Sedupane

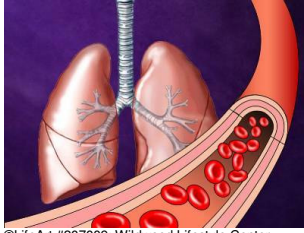
มีคนมากมายไม่ได้ตระหนักเลยว่าเราอาจหายใจเอาอากาศเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก ขณะที่อากาศบริสุทธิ์หมดไปจะทำให้เราง่วงนอนและอาจมีอาการปวดศีรษะได้



©LifeArt #108003

อากาศบริสุทธิ์เป็นอากาศที่ให้ชีวิตแก่เรา ชีวิตของเราจะต้องใช้ออกซิเจนเพื่อให้ร่างกายทำงาน เนื่องจากร่างกายมนุษย์ทำงานด้วยการใช้ออกซิเจน เซลล์ร่างกายจำนวนล้านๆเซลล์จะต้องได้รับอากาศบริสุทธิ์ หากไม่ได้รับอากาศบริสุทธิ์เซลล์เหล่านี้จะตาย

แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์



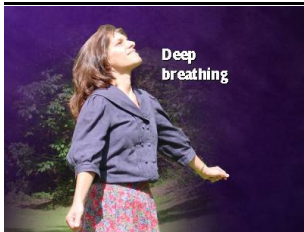
©LifeArt #207009; Wildwood Lifestyle Center

เม็ดเลือดแดงจะนำออกซิเจนจากปอดที่เราหายใจ



...ไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย
อะไรก็ตามที่ทำให้ปริมาณของออกซิเจนลดน้อยลง
หรือนำไปใช้ไม่ได้ไม่ทั่วถึงจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย
ของเรา

มีวิธีสองวิธีที่จะช่วยให้ร่างกายของเราหายใจเอาออกซิเจนเพื่อให้
ที่เราสดชื่นและมีพลังมากยิ่งขึ้น



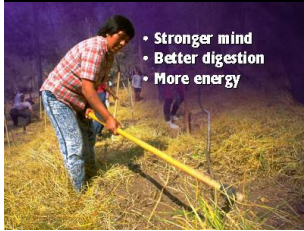
©Daniel White

ให้ลองออกกำลังกายเช่นนี้ ให้ท่านหยุดงานที่ทำอยู่ หายใจลึกๆ
และช้าๆ ทำเช่นนี้ซ้ำหลายๆครั้งตลอดวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการ
"สูดออกซิเจน" เข้าไปในร่างกายและจะทำให้ท่านรู้สึกแจ่มใส



©Wildwood Lifestyle Center

วิธีที่สองที่จะหายใจเอาออกซิเจนได้มากๆ คือ
การออกกำลังกาย
กิจกรรมที่ต้องใช้กำลังจะทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี
และทำให้ออกซิเจนส่งไปทั่วร่างกาย

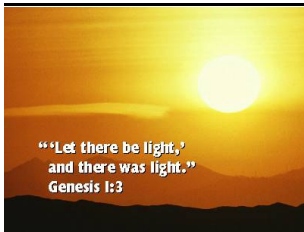


©Inter American Development Bank

เมื่อร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์และออกซิเจนมาก
ก็จะทำให้ร่างกายเรามีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะประกอบด้วย

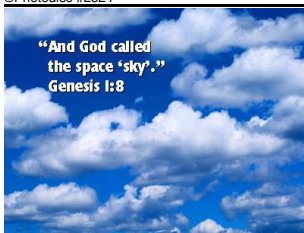


- สมอองที่แจ่มใส
- ระบบการย่อยอาหารที่ดี และ
- ร่างกายจะมีพลังเพิ่มมากขึ้น



©Photodisc #2324

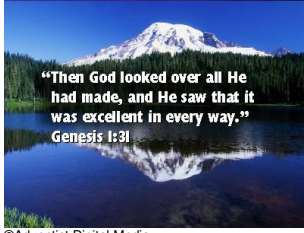
ในปฐมกาล พระเจ้าตรัสว่า "จงเกิดแสงสว่าง"
แสงสว่างก็เกิดขึ้น...



©Corbis #NBA001

...พระเจ้าจึงทรงเรียกภาคพื้นนั้นว่า "ฟ้า"

แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์



“Then God looked over all He had made, and He saw that it was excellent in every way.”
Genesis 1:31

©Adventist Digital Media

“พระเจ้าทอดพระเนตรสิ่งทั้งปวงที่พระองค์ทรงสร้างไว้ ทรงเห็นว่าดีนัก” ปฐมกาล 1:3,4,7,8,31



©Panorama Productions

ด้วยเหตุนี้

จึงเชิญชวนท่านให้เปิดหน้าต่างเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์และแสงแดดเข้ามาในบ้าน ทั้งอากาศและแสงแดดจะทำลายเชื้อโรค กวาดมลพิษให้ออกไป

ยกระดับความสุขของชีวิตและทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น