



จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลประจักษ์
อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

บทบรรณาธิการ

พบกันเช่นเคยค่ะ ประจำเดือนพฤศจิกายน 2555 เราก็มีย่าวมาฝาก
เป็นประจําให้ได้ติดตามกันค่ะ

4 เคล็ดลับสุขภาพดีพิชิตหน้าฝน

1. ทำความสะอาดพื้นที่เมื่อต้องเดินลุยน้ำ

แม้ว่าเราอาจจะหลีกเลี่ยงไม่ให้โดนฝนแค่นั้น แต่บางครั้งมันก็ยากเกินกว่าจะหลบหลีกได้ เมื่อไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการเดินผ่านบริเวณที่มีน้ำขังได้ ให้ใช้รองเท้าบูทเวลาเดิน หรือเมื่อเดินย่ำน้ำขังมาแล้ว ต้องไม่ลืมที่จะทำความสะอาดเท้าหรือร่างกายส่วนอื่น ๆ ที่โดนน้ำด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน เพราะนั่นจะช่วยให้คุณรู้สึกอุ่นใจได้ในระดับหนึ่งว่าจะห่างไกลจากโรคของฤดูฝน

2. แต่งกายดีรับหน้าฝน

การแต่งกายดีในที่นี้ไม่ได้หมายถึง แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าแฟชั่นแบรนด์เนมราคาแพงแต่อย่างใด แต่ในหน้าฝนอย่างนี้ควรเลือกเครื่องแต่งกายที่ทำให้รู้สึกสบาย ไม่หนาหรือคับเกินไป เพื่อลดความอับชื้นสะสม สำหรับคนที่ใส่รองเท้า ควรเลือกใช้รองเท้าแบบบางและไม่ใส่คับเกินไป แต่ถ้าหากเป็นไปได้ ควรใส่รองเท้าแตะเพื่อให้เท้าสามารถระบายอากาศได้ดี ป้องกันเท้ามีกลิ่นเหม็นส่งกลิ่นรบกวนตัวเองและคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเสื้อหรือกางเกงก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรใส่หนาเกินไป แต่ก็ไม่ควรใส่จนน้อยชิ้นจนเกินไป เพราะนั่นก็อาจจะทำให้เราไม่สบายได้

3. ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม

เนื่องจากในช่วงฤดูฝนนี้ อากาศมีความชื้นและเย็นมากอยู่แล้ว เราจึงไม่ควรจะปรับแอร์ในบ้านให้เย็นจนเกินไป ไม่ให้ต่ำกว่า 26-27 องศาเซลเซียส ซึ่งอุณหภูมิระดับนี้จะทำให้เราไม่มีปัญหาในการเลือกเสื้อผ้าใส่ เพราะเราสามารถเลือกใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ บาง ๆ สบาย ๆ ได้ จะทำให้ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไปนั่นเอง อีกทั้งร่างกายของเรานั้นค่อนข้างอ่อนแอต่ออากาศเย็น ทำให้ภูมิคุ้มกันทางโรคลดลง

เทศกาลที่สำคัญเดือนนี้



วันลอยกระทงตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ประเพณีลอยกระทงมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยประมาณ 700 ปีมาแล้ว ประเพณีลอยกระทงได้เข้าสู่ประเทศไทยในสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานีประมาณ พ.ศ. 1800 ดังปรากฏในหนังสือนางนพมาศ ผู้เป็นพระสนมเอกของพระร่วงเจ้าว่า "ครั้นวันเพ็ญเดือน 12 ข้าน้อยได้กระทำโคมลอย ติดตกแต่งให้งามประหลาดกว่าโคมสนมกำนัลทั้งปวงจึงเลือกพกาเพชรสีต่างๆ มาประดับเป็นรูปกระทงสิบบางรับแสงจันทร์ใหญ่ประมาณเท่ากงระแทะ ล้วนแต่พรรณดอกไม้ซ้อนสีสลับให้เป็นลวดลาย..." เมื่อสมเด็จพระร่วงเจ้าได้เสด็จฯทางชลมารค ทอดพระเนตรกระทงของนางนพมาศก็ทรงพอพระราชหฤทัย จึงมีพระราชโองการฯให้จัดพิธีลอยกระทงเป็นประจำทุกปี ในคืนวันเพ็ญเดือนสิบสองพระราชพิธีนี้จึงได้ถือปฏิบัติเป็นประจำจนกระทั่งบัดนี้

