

ทำบุญไหว้พระส่งท้ายปี
รับสิ่งดีๆ ต้อนรับปีใหม่

บรรดาเบอร์รี่กินแล้วผิวสวย... ตัวช่วยสาวๆ ยุคใหม่

ในผลเบอร์รี่ทั้งหลายนั้นนอกจากจะอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ผลไม้สีสวยอย่างราสเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ และอาซาฮีเบอร์รี่นั้นยังมีคอลลาเจนปริมาณมาก ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการป้องกันริ้วรอยและสัญญาณ

ความร่วงโรยก่อนวัยอันควรได้ แต่เบอร์รี่เหล่านี้

มักมีปริมาณน้ำตาลสูงเช่นกัน ดังนั้นควรกินใน

ปริมาณที่พอดี หรือถ้านำไป

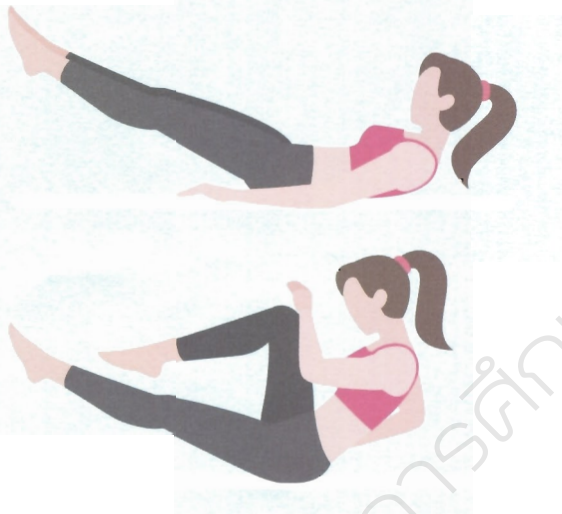
ผสมในเมนูของหวานต่างๆ ก็

พยายามอย่าเพิ่มความหวาน

ให้มากเกินไปอีก อย่างลิ้มว่า

น้ำตาลคือตัวการแห่งความ

แก่ล่ะ



มาทำ Sprinter Crunch ลดหน้าท้องกันดีกว่า

จะว่าไปท่ากายบริหารเพื่อลดพุงลดหน้าท้องนั้นมีมากมายหลายท่า แต่อีกท่าหนึ่งที่ได้ผลดีเมื่อทำอย่างสม่ำเสมอก็มีท่า Sprinter Crunch รวมอยู่ด้วย ใครที่สนใจอยากมีหน้าท้องแบนราบ ลองทำกันดู สเต็ปก็ไม่ยาก ทำตามกันได้เลย

1. นอนหงายขึ้นจากนั้นยกลำตัว แขนและขาขึ้นพร้อมๆ กัน โดยที่ยกแขนกับขาคนละฝั่งขึ้น เช่น ยกแขนซ้าย - ยกขาขวา
2. กลับลงมานอนหงายในท่าตรง ขาเหยียด แขนตั้งฉากกับพื้น
3. ทำสลับซ้าย - ขวา 45 วินาที โดยทำทั้งหมด 3 เซ็ต
ทำนี้จะช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้องด้านใน และด้านนอกได้เป็นอย่างดี เมื่อทำต่อเนื่อง เรียกว่าหน้าท้องจะสวยแบบฟิตแอนด์เฟิร์มเลยจ้า

วาโก้ปรับลวดผลิตภัณฑ์เจาะกลุ่มวัยรุ่น

ส่ง "Wacoal Go Girls"

เพื่อสาว ม.ปลายถึงมหาวิทยาลัย เรียบ เก๋
ด้วยไซส์ S M L LL EL



กระชับ สบาย
USA GEN ใหม่ เลือกง่าย ใส่สวย

วาโก้รุกตลาดกลุ่มลูกค้าวัยรุ่นมากขึ้น ล่าสุดกับ "Wacoal Go Girls" เจาะกลุ่มผู้หญิงวัยนักเรียน - นักศึกษา ระดับมัธยมปลายถึงมหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 15-20 ปี ที่มีความหลากหลายทางด้านความคิด การแสดงออก และไลฟ์สไตล์ วาโก้จึงออกแบบบราที่เข้าใจกลุ่มวัยที่มั่นใจ พร้อม Go ให้สุดและไม่หยุดที่จะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ในทุกวัน จึงเสิร์ฟฟังก์ชันบราที่เน้นความสบาย ไร้โครง ใส่ได้ทุกเวลากับทุกกิจกรรม พร้อมเพิ่มไซส์ให้ครอบคลุมทุกสรีระด้วยสมาร์ทไซส์ S M L LL และไซส์ใหม่ล่าสุด EL



Wacoal Go Girls คอลเล็กชันล่าสุดส่งท้ายปี 2562 ในคอนเซ็ปต์ กระชับ สบาย บรา Gen ใหม่ เลือกง่าย ใส่สวย ชุดชั้นในที่เป็นทุกความต้องการของกลุ่มวัยรุ่น ที่ไม่ต้องวุ่นกับการเลือกไซส์ พร้อมรูปแบบเรียบแต่เก๋บราเท่าที่สาวๆ

ต้องมีด้วยโทนสีสุดฮอต เช่น สีเนื้อ สีดำ

สีเทาและสีขาว เป็นต้น ใส่สบายขั้นสุดด้วยนวัตกรรม Bonding เนียนเรียบไร้รอยตะเข็บ เก็บกระชับทุกสถานการณ์ พร้อมเต้าโมล 3 มิติ ไร้โครงโค้งไปตามสรีระและ Push Up ดันทรงไถ่ระดับกระชับบอกลาย Wacoal Go Girls จึงเป็นบราหนึ่งเดียวที่มีกซ์แอนด์แมทซ์เข้ากับทุกชุด สนุกได้ไม่ซ้ำ สามารถรับชมภาพยนตร์โฆษณา "Wacoal Go Girls จะก็ No ก็ Go ไปให้สุด" เรื่องราวของสาว ๆ วัยทีนที่มักเจอเรื่องที่ "เค้าว่ากันว่า..." เพราะการเกิดเป็นผู้หญิงแท้จริงแสนลำบาก นั่นก็ No นี่ก็ No แล้วเมื่อไรจะได้ Go สักที ว่าแต่เค้านี้ใคร? ติดตามได้ที่ YouTube : Wacoal Thailand

Wacoal Go Girls มีจำหน่ายแล้วที่วาโก้ ซุปเปอร์ และเคาน์เตอร์ วาโก้ทั่วประเทศพร้อมช่องทางออนไลน์ <https://shopfb.wacoal.co.th>, Lazada, Shopee ข้อมูลเพิ่มเติมที่ www.facebook.com/wacoal.th และ Line @wacoal.th





ทำบุญไหว้พระส่งท้ายปี รับสิ่งดีๆ **ต้อนรับปีใหม่**

คู่มือเดินทางฉบับนี้พาเที่ยวแบบเอาใจคนกรุง และคนจังหวัดใกล้เคียง หรือคนต่างจังหวัดที่เดินทางเข้ามาเที่ยวกรุงเทพฯ ก็ดี ใครที่ยังไม่มีโปรแกรมไปเที่ยวที่ไหนไกลๆ ในช่วงปีใหม่นี้ เราชวนชวนท่านเข้าวัดทำบุญ สงบจิตใจสงบใจ เพื่อต้อนรับสิ่งใหม่ๆ ในช่วงต้นปี เป็นการเที่ยวแบบง่ายๆ ได้ความรู้ อิ่มเอมจิตใจ ในสถานที่ที่สวยงามและบรรยากาศรื่นรมย์ พร้อมทั้งยังได้กราบ

นมัสการพระบรมสารีริกธาตุขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ัญญเชิญมาจากประเทศศรีลังกา รวมทั้งเหล่าบรรดาพระอริยสงฆ์ชื่อดังจากทั่วประเทศ และสมเด็จพระสังฆราช ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน แบบไปเที่ยวครบวันเดียวคุ้ม พร้อมชมสถาปัตยกรรมที่งดงามริมแม่น้ำเจ้าพระยา ณ วัดเทวราชกุญชร วรวิหาร

วัดเทวราชกุญชร วรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิด วรวิหาร เดิมเป็นวัดราษฎร์สร้างมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา นามเดิมว่า “วัดสมอแครง” เป็นวัดเก่าแก่ มีมาก่อนสร้างกรุงรัตนโกสินทร์ สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ 1 ได้ทรงสถาปนาใหม่ ต่อมาเจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษ์มนตรี (ต้นสกุลมณตรีกุล) พระโอรสของสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยาเทพสุดาวดี ทรงบูรณปฏิสังขรณ์ จากนั้นกรมพระพิทักษ์เทเวศร์ (ต้นสกุลกุญชร ณ อยุธยา) พระนามเดิมว่า “พระองค์เจ้ากุญชร” พระราชโอรสของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ทรงบูรณปฏิสังขรณ์อีกครั้ง และในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 พระองค์ทรงสถาปนาเป็นพระอารามหลวงและพระราชทานนามว่า “วัดเทวราชกุญชร วรวิหาร” โดยนำคำว่า เทวราช มาหน้าพระนามของพระองค์เจ้ากุญชร ซึ่งเป็นพระนามเดิมของกรมพระพิทักษ์เทเวศร์ผู้ทรงบูรณปฏิสังขรณ์วัดนี้ รวมเป็น “เทวราชกุญชร” แปลว่า “ช่างพระอินทร์” ปัจจุบันกรมศิลปากรได้จดทะเบียนเป็นโบราณสถานสำคัญของประเทศ





สิ่งที่น่าสนใจในวัดมีดังนี้

• **พระอุโบสถ** มีขนาดสูงใหญ่ กว้าง 17 เมตร ยาว 36 เมตร กรมพระพิทักษ์เทเวศร ทรงสร้างไว้ภายในมีพระพุทธรูปโลหะหล่อลงรักปิดทอง เป็นพระประธานประจำพระอุโบสถ โดยฝีมือช่างในสมัยทวารวดี มีอายุกว่า 200 ปี สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้รับพระราชทานนามจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ว่า “พระพุทธเทวราชปฏิมากร” เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546 และพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 ได้เสด็จฯ เสด็จฉัตรถวาย เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2551 เมื่อครั้งดำรงพระอิสริยยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร

นอกจากนี้ภายในพระอุโบสถยังมีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาที่สวยงามและน่าสนใจอีกด้วย การมาทำบุญที่นี้คนส่วนใหญ่จะนำผ้าไตรมาถวายองค์พระพุทธรูปเทวราชปฏิมากร พระประธานประจำพระอุโบสถ เชื่อว่าทำแล้วดี บารมีองค์พระจะคุ้มครอง





● **มณฑกปัจฉิมุข** เดิมเป็นสถานที่ตั้งของพระอุโบสถหลังเก่า หรือที่ชาวบ้านเรียกกันติดปากว่า “โบสถ์น้อย” หันหน้าไปทางทิศตะวันออก มี “หลวงพ่อบุสธน้อย” เป็นพระประธาน หลังจากการรื้อถอนตัวโบสถ์แล้วยังคงเหลือพระประธานตั้งบนฐานชุกชี อดีตเจ้าอาวาสจึงได้สร้างหลังคาครอบไว้ และเนื่องจากพระประธานเป็นพระเก่าแก่และศักดิ์สิทธิ์ที่พุทธศาสนิกชนชาววัดเทวราชกุญชรและชาวตลาดเทวราชให้ความเคารพนับถือ ทางวัดจึงมีมติก่อสร้างมณฑกปัจฉิมุขคอนกรีตทั้งหลังเพื่อใช้ประดิษฐานพระประธานหลวงพ่อบุสธน้อย นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปเก่าแก่หาชมยาก อาทิ พระพุทธรูปปางฉนสมอ, รอยพุทธรูปไม้ อายุยาวนานมากกว่า 670 ปี หาคมในกรุงเทพฯ ได้ที่วัดนี้เพียงวัดเดียว, พระสิวลีเถระ, พระสังกัจจายน์, พระแก้วมรกต ศิลปะเชียงแสน เป็นต้น

● **องค์เทวราชนฤมิตร** ประดิษฐานอยู่บริเวณด้านหน้าอาคารเทวราชธรรมสถิต เป็นเทพทันใจองค์จำลองที่สร้างมาจากองค์ต้นแบบนัตโอบโยีประเทศเมียนมา แต่เป็นลักษณะปางหนึ่งของพระอินทร์ ทรงเครื่องชุดไทยเวลาอธิษฐานขอพรที่คนส่วนใหญ่มักทำกันคือ นำเงินไปไว้ในมือท่านแล้วเอาหน้าผากไปแตะตรงปลายนิ้วชี้มือขวาของท่านที่ชื่อออกมา จากนั้นก็อธิษฐานขอพรให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ ไม่นานก็จะได้สมความปรารถนา





● **พิพิธภัณฑ์สักทอน** ด้านหน้าทางเข้าเป็นที่ประดิษฐานประติมากรรมพระอินทร์ทรงช้างเอราวัณ หล่อด้วยสัมฤทธิ์ อันสื่อถึงช้างทรงของพระราชแห่งเหล่าทวยเทพ หรือ “เทวราชกฤษณ์” นั่นเอง ลักษณะพิพิธภัณฑ์เป็นอาคารทรงปั้นหยาขนาดใหญ่สวยงามอลังการมาก สร้างด้วยไม้สักทอง ทั้งหลัง มีเสากลมขนาดใหญ่สองคนโอบ จำนวน 59 ต้น แต่ละต้นมีอายุมากถึง 480 ปี เป็นไม้สักทองที่มาจากจังหวัดแพร่ โดย ศ.ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน มอบให้แก่วัดเทวราชกฤษณ์ วรวิหาร เพื่อเป็นศูนย์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา และเป็นการอนุรักษ์ไม้สัก

พิพิธภัณฑ์ฯ แบ่งออกเป็น 2 ชั้น ชั้นล่าง ส่วนแรกด้านหน้าเมื่อเดินเข้ามาจะเป็นการจัดแสดงนิทรรศการประวัติความเป็นมาของพิพิธภัณฑ์ฯ ในส่วนที่ 2 จะเป็นห้องขนาดใหญ่โถงบันไดทางขึ้นชั้น 2 ที่ภายในจัดแสดงประวัติของ ศ.ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน อดีตประธานรัฐสภา 5 สมัย ผู้ที่มอบบ้านหลังนี้ให้กับทางวัดเพื่อเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ ภายในห้องประดิษฐาน

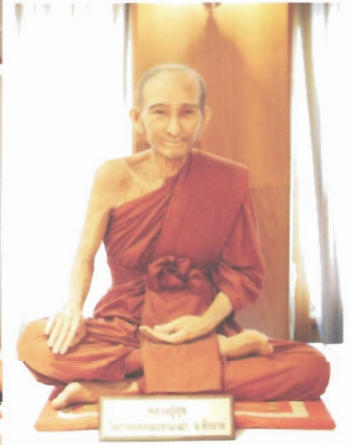




“พระสยามเทวาธิราช” องค์จำลอง ให้ได้กราบสักการะ ส่วนอีกห้องที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกันจะเป็นการจัดแสดงประวัติของวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร นอกจากนี้ยังประดิษฐาน “พระคลังมหาสมบัติ” องค์เทพารักษ์ผู้ดูแลทรัพย์สินของแผ่นดิน องค์จำลอง ให้ได้กราบสักการะด้วยเช่นกัน

จากนั้นเดินขึ้นมา ชั้นที่ 2 ของพิพิธภัณฑฯ ชั้นนี้ถือว่าเป็นไฮไลท์ของพิพิธภัณฑฯ เลยทีเดียว โดยแบ่งออกเป็นซีกซ้าย-ขวาของอาคาร มีการจัดแสดงหุ่นไฟเบอร์กลาสของสมเด็จพระสังฆราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ทั้ง 19 พระองค์ พร้อมประวัติในด้านคุณูปการต่อพระพุทธศาสนาและประเทศชาติของทุกๆ พระองค์ ตั้งแต่สมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (ศรี) สมเด็จพระสังฆราชพระองค์แรก ในสมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ 19 ที่ได้สิ้นพระชนม์เมื่อปี พ.ศ. 2556 และปิดท้ายด้วยพระรูปของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ 20 ในรัชกาลปัจจุบัน





และในอีกฝั่งหนึ่งของอาคารเป็นห้องจัดแสดงหุ่นไฟเบอร์กลาสของ 19 พระอริยสงฆ์ที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย แต่ละองค์ดูขลังมีความเหมือนจริงมาก อาทิ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (หลวงพ่อดโต พรหมรังสี), หลวงพ่อเงิน วัดบางคลาน จ.พิจิตร, หลวงปู่ทวด วัดช้างให้ จ.ปัตตานี, หลวงปู่แหวน วัดดอยแม่ปั๋ง จ.เชียงใหม่, หลวงปู่ชา วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี, หลวงพ่อเกษม เขมโก สุสานไตรลักษณ์ จ.ลำปาง, หลวงปู่ชัช วัดปากคลองมะขามเฒ่า จ.ชัยนาท ฯลฯ พร้อมกับประวัติให้ได้ศึกษาหาความรู้ และอีกหนึ่งจุดที่สำคัญของห้องนี้คือเป็นที่ประดิษฐานของพระบรมสารีริกธาตุ ส่วนพระอูระ (หน้าอก) ที่ท่านเจ้าคุณเจ้าอาวาสพระเทพคุณาภรณ์ ได้อัญเชิญมาจากประเทศศรีลังกา

มาที่นี่ทีเดียวได้กราบสักการะทั้งพระบรมสารีริกธาตุ พระอริยสงฆ์ และสมเด็จพระสังฆราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อันเป็นบุญตาและบุญตนที่ได้มากราบไหว้แล้ว เรียกว่าเป็นสิ่งที่ดีงามมากๆ เป็นการต้อนรับต้นปีที่เป็นสิริมงคลยิ่งนัก





• **กุฎิทรงปั้นหยา** เป็นกุฎิ 2 ชั้น สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2475 เป็นที่พำนักของเจ้าอาวาสที่ขาดการดูแล จึงมีสภาพทรุดโทรมไปตามกาลเวลา จนกระทั่งพระราชสุธี ได้มาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส เล็งเห็นความสำคัญของกุฎิหลังนี้ ที่มีรูปทรงและโครงสร้างที่งดงามหาชมได้ยาก ดังนั้นจึงได้มีดำริให้ทำการบูรณะจนแล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2546 กุฎิหลังนี้มีความโดดเด่นและงดงามทางด้านสถาปัตยกรรม ปัจจุบันนี้มีชื่อว่า “เทวราชกุณชกร” เป็นกุฎิพำนักของเจ้าอาวาส





• **กุฎิทรงตรีมุข** เป็นกุฎิ 2 ชั้น สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2475 เช่นกัน เป็นกุฎิสงฆ์ที่มีความงดงามเช่นเดียวกันต่างกันเพียงรูปทรงเท่านั้น ได้รับการบูรณะแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. 2545 ชั้นบนเป็นที่พำนักของพระสงฆ์ ชั้นล่างเป็นสำนักงานวัด มีห้องประชุม ฯลฯ กุฎิหลังนี้มีความโดดเด่นงดงามคู่กับกุฎิทรงปั้นหยา ปัจจุบันมีชื่อว่า “เทวราชธรรมสภา”

• **ศาลากำน้าวัดเทวราชกุญชร** อยู่ติดแม่น้ำเจ้าพระยา มีศาลาท่าน้ำและโป๊ะเทียบเรือ แต่ไม่ได้เป็นท่าสาธารณะ ดั้งนั้นสถานที่แห่งนี้จึงผู้คนนิยมมาปล่อยปลา และมีปลาหลากหลายชนิดอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ที่สำคัญยังเป็นจุดชมวิวยะพานพระราม 8 และชมทัศนียภาพของแม่น้ำเจ้าพระยาด้วย 📍

การเดินทาง

• **วัดเทวราชกุญชร วรวิหาร**
เลขที่ 90 ถนนศรีอยุธยา แขวงวชิรพยาบาล
เขตดุสิต กรุงเทพฯ
เปิดทุกวัน เวลา 07.00 - 18.00 น.
www.watdevaraj.org

• พิพิธภัณฑ์สักทอง

ตั้งอยู่ภายในวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร
เปิดให้ชมทุกวัน เวลา 10.00 - 17.00 น.
ค่าเข้าชม 30 บาท
(พระภิกษุ สามเณร แม่ชี ผู้สูงอายุเกิน 60 ปี เข้าชมฟรี)

• การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว ลงจากทางด่วนยมราช ตรงเข้าถนนพิษณุโลก เมื่อเข้าสู่ถนนพิษณุโลก สามารถไปได้ 3 เส้นทางคือ

- จากถนนพิษณุโลก ให้เลี้ยวขวาที่สี่แยกพาณิชย์การเข้าถนนพระราม 5 ให้เลี้ยวซ้ายที่สี่แยกเข้าสู่ถนนศรีอยุธยา ตรงไปยังวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร

- จากถนนพิษณุโลก ให้เลี้ยวขวาที่แยกมีสกวันเข้าถนนราชดำเนิน ให้เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนศรีอยุธยา ตรงไปยังวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร

- จากถนนพิษณุโลก ให้เลี้ยวขวาที่แยกวังแดงเข้าถนนราชสีมา ให้เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนศรีอยุธยา ตรงไปยังวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร

รถโดยสารประจำทาง สาย 3, 9, 30, 32, 33, 49, 64, 65, ปอ.5, ปอ.6, ปอ.16, ปอ.49, ปอ.524

ทางเรือ ขึ้นเรือที่ท่าหน้าเทเวศร์แล้วเดินมายังวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร อยู่ด้านซ้ายมือ



หนาวนี้ดูแลสุขภาพอย่างไรให้ห่างไกลหวัด

ในช่วงที่อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ฤดูหนาว หลายคนมักมีอาการป่วย ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทันในการรับมือกับอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลง แล้วควรดูแลสุขภาพอย่างไรให้แข็งแรงตลอดช่วงหน้าหนาว คู่มือเดินทางมีวิธีง่ายๆ มาแนะนำ ลองมาดูกันว่า มีอะไรบ้าง



1 เพิ่มวิตามินซีให้ร่างกาย เพื่อช่วยต้านทานอนุมูลอิสระและไวรัสทั้งหลายที่ก่อให้เกิดโรคหวัด โดยเฉพาะวิตามินซีจากธรรมชาติในผักและผลไม้ต่างๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม กีวี เซอร์รี่ ฯลฯ

2 รักษาอุณหภูมิของร่างกายให้อบอุ่นเสมอ ด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่บาง ไม่สิ้นจนเกินไป หากอยู่ในที่ที่อากาศหนาวควรสวมใส่เสื้อกันหนาวหรือมีผ้าคลุม ผ้าพันคอ หมวกไหมพรม ที่ช่วยเพิ่มความอบอุ่น

3 เลือกกินอาหารที่ช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย งดการดื่มเครื่องดื่มหรือกินอาหารที่มีความเย็นจัดเป็นประจำ หากติดการดื่มน้ำเย็น ควรลดปริมาณน้ำแข็งหรือไม่ใส่น้ำแข็งดูบ้าง อาหารบางอย่างที่ออกฤทธิ์ให้ความเย็น เช่น แตงโม แตงกวา ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากเกินไป ลองหันมากินอาหารประเภทซूपไก่ ไก่ตุ๋นยาจีน น้ำขิง ชาสมุนไพร ที่ออกฤทธิ์ให้ความร้อนกับร่างกาย



4 หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนหนาแน่น ที่อากาศไม่ถ่ายเทหรือมีความแออัด เพราะสุมเสี่ยงที่จะรับเชื้อหวัดที่ลอยอยู่ในอากาศได้มากกว่า หากหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยเสมอ และอาบน้ำชำระล้างร่างกายทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน รวมถึงล้างมือบ่อยๆ

5 ควรออกกำลังกายหรือขยับร่างกายบ่อยๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถือเป็นการยืดเส้นยืดสายรวมถึงกล้ามเนื้อไปในตัว



6 หากเริ่มรู้สึกเจ็บคอ ไอ มีไข้ มีเสมหะ ควรเพิ่มการนอนหลับพักผ่อนให้มากขึ้นกว่าเดิมอย่างเพียงพอ จิบน้ำอุ่นบ่อยๆ ในระหว่างวัน อยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเท ไม่ใช้ห้องแอร์ ยิงดี รวมทั้งไม่ควรใช้สิ่งของปะปนกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็น ผ้าเช็ดตัว จานชาม แก้วน้ำ ช้อนส้อม ฯลฯ เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อหวัดให้แก่ผู้อื่น

เป็นอย่างไรบ้างกับวิธีง่ายๆแสนง่ายในการป้องกันโรคหวัดในเบื้องต้น ที่ใครๆ ก็ทำได้



Did you know?

อาการปวดประจำเดือนหรือปวดบริเวณท้องน้อยของสาวๆ นั้น เกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ และมีคนนำไปสู่โรคหลายโรคทางนรีเวชวิทยา ยกตัวอย่างเช่น เนื้องอกในมดลูก ซีสต์หรือถุงน้ำดี และเนื้องอกรังไข่ เป็นต้น ดังนั้นหากมีอาการปวดบ่อยๆ ปวดเรื้อรังหรือปวดมากผิดปกติอย่าปล่อยทิ้งไว้หรือรู้สึกอาย ควรปรึกษาแพทย์ด้านสูตินรีเวชโดยเร็ว

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์

