

## ไปเที่ยวชายทะเล...ควรจะ...

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

**หน้าร้อนแบบนี้ ใคร ๆ ก็คงอยากนอนอาบแดด แต่ว่าใครที่กลัวดำ  
พอดีมีวิธีนอนอาบแดดไม่ให้อำนาจบอกร...นะคา...**

**การอาบแดดจากดวงอาทิตย์มีประโยชน์** ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามิน D  
ช่วยสร้างภูมิต้านทานให้เม็ดเลือดขาวทำงานได้ดีขึ้น และทำให้กระดูกแข็งแรง  
แถมยังสร้างพลังให้ร่างกายไม่อ่อนแอหรือป่วยบ่อยด้วย

### **วิธีอาบแดดด้วยใบตอง**

เหมาะสำหรับคนที่ต้องการอาบแดดหรือคนที่ต้องการสีผิวสีแทนแต่ไม่ใช่ผิวคล้ำ แค่หาทำเลเหมาะ ๆ  
ยามแดดส่องช่วงก่อน 10 โมงเช้าหรือหลังบ่าย 3  
โมงเย็นถือว่าเป็นช่วงที่ทำให้โดนแดดน้อยที่สุดและแสงแดดก็อ่อนตัวลงด้วย

**อาบแดดด้วยน้ำมันมะกอก** จากนั้นนอนหงายเอาใบตองม้วนตัวไว้สัก 3 ใบ ประมาณ 10-15  
นาที แล้วเปลี่ยนท่านอนหงายเป็นนอนคว่ำ ทำตามสูตรเดิม วิธีนี้จะช่วยให้ผิวไม่คล้ำแดด  
เพราะมีใบตองคอยกรองแสงอาทิตย์ แถมรังสีจากแสงเขียว ๆ ยังไม่คอยมีอันตรายด้วย

**เพียงเท่านี้ก็สามารถอาบแดดได้โดยผิวไม่คล้ำกันแล้ว  
ยังไงก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติกันได.**

# ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

ชื่อเพลง : ทราวยกับทะเล

ศิลปิน : นันทิดา แก้วบัวสาย



จะเหนื่อยเพียงไหน.. จะทุกข์เพียงใดโปรดรู้  
ตรงนี้ยังมีฉันอยู่ พรอมจะดูแลหัวใจ  
หากมรสุม จะทำเธอเห็นปัญหาใจ  
พายุจะแรงแค่ไหน.. จะคอยอยู่ข้างเคียงเธอ  
หากมีวันไหน.. ที่เธอไปไกลจากฉัน  
ในหัวใจไม่เคยหวน และจะคอยเธอกลับมา  
ก็ใจมั่นรู้คลื่นลมจะคอยพัดพา  
คอยซัดทะเลเขาหา.. หาดทรายแห่งนี้ดั้งเดิม  
คือ.. ผืนทรายที่โอบ ทะเลไว้..  
จะวันใด มันคงเหมือนดังที่เป็น  
อยู่เคียงข้างเธอ.. ใจไม่ไหวเอน  
และยังคงชัดเจน อย่างนั้น

หาดทราย ยังสวย.. รัยล้อมทะเลด้วยรัก  
คงไวด้วยใจ แน่นหนัก.. ไม่วันยามพายุผาน  
จะมีเพียงฉัน และเธอตราบนานเท่านาน  
มีรักในใจผสาน.. ดังทรายอยู่คู่ทะเล..

หาดทรายยังสวย.. รัยล้อมทะเลด้วยรัก  
คงไวด้วยใจแนหนัก.. ไม่วันยามพายุผาน  
จะมีเพียงฉัน และเธอตราบนานเท่านาน  
มีรักในใจผสาน.. ดังทรายอยู่คู่ทะเล..  
คือ.. ผืนทรายที่โอบทะเลไว้..  
จะวันใด มัน คงเหมือนดังที่เป็น  
อยู่เคียงข้างเธอ.. ใจไม่ไหวเอน  
และยังคงชัดเจน อย่างนั้น  
จะมีเพียงฉัน และ เธอตราบนานเท่านาน  
มีรักในใจผสาน.. ดังทรายอยู่คู่ทะเล..



และขอบคุณเพลงจากบล็อคอต่อตระกูล