

ด้บร้อนกันดีกว่า....

นำเสนอมื่อ : 22 เม.ย. 2552

ร้อนแล้วอย่าเฝ้าแต่บ่นๆ กับอากาศ ห่าอะไรทำให้ด้บร้อนกันดีกว่า....

1.ขึ้นเขาลงห้วย

ไม่ว่าร้อนไหนคนส่วนใหญ่ต้องไปทะเล อย่างนั้นก็ได้เลย แต่จะลองเปลี่ยนไปรูดชาติไปขึ้นเขาดูบ้างก็ดีนะคะ เพราะอากาศบนเขาจะเย็นกว่าพื้นราบ(ซึ่งก็ย้งดี) เลือกเขาที่มีน้ำตกลำเนาไพรที่มีน้ำตกอยู่ด้วย แซ่เทาเย็นๆ มองต้นไม้สีเขียวขจี ก็ช่วยคลายความร้อนลงไปไต่บาง แต่ไม่แนะนำให้กางอวงแรมนะคะ เพราะช่วงฤดูร้อนเกิดไฟฟ้าใตงาย

2.เล่นวาวให้ติดลมบน

หน้าร้อนมีหนึ่งสิ่งทีธรรมชาติมอบให้และเป็นกิจกรรมที่สนุกได้คือ การเล่นวาว ลมว่าวจะมาช่วงเดียวคือหน้าร้อน ย้งบ้านไหนมีลูกวัยคิดส์จะวิ่งกันมันมาก สายลมพัดเอื่อยกับความสำเร็จทีได้เห็นวาวตัวเองโลดแล่นบนฟ้า นี้อาจจะเป็นหนึ่งความสำเร็จเล็กๆ ทีทำให้ลูกคุณภาคภูมิใจไปตลอดหน้าร้อนนี้ ไม่เชื่อลองดู


3. Matching ชุดว่ายน้ำ

ถือโอกาสถอยชุดว่ายน้ำทีมีสีสน Match กันยุคครอบครัว อย่าลืมถ่ายรูปเก็บไว้เป็นที่ระลึกด้วย ช่วงนี้เองทีเด็กๆ จะปรีเปรมมากกว่าใครอื่น เพราะแม่พอจะปล่อยให้เล่นน้ำนานกว่าปกติ ไม่ต้องกลัวหนาวหรือปอดบวมจะถามหาทีหลัง (แต่กับลูกเล็กไม่ควรเล่นน้ำนานเกิน 1ชั่วโมงนะคะ) แต่ก่อนลงน้ำอย่าลืมทากันแดดแบบ water resistance ด้วยนะคะ ปองกันไม่ให้ผิวบางๆ ถูกแดดเผา

4.ตุลๆ ไปกับเป้งเย็น

ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่เป้งเย็น ดั้งนั้นหน้าร้อนจึงเหมาะสุด หลังอาบน้ำเสร็จทาเป้งเย็นให้ทั่วตัว (ระวังอย่าเข้าตา ส่วนเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปีไม่แนะนำให้ใช้นะคะ) ปิดแอร์เป่าพัดลมให้สบายกาย หรือระหวางวันอาจจะพกใสกระปุกเล็กๆ ติดตัวไปทำงานด้วยก็ได้ หนึ่งในห้องแอร์ควักเป้งเย็นมาทา แนนอนวเราต้องเย็นกว่าใครๆ

5.เย็นล้นกับของเย็นๆ

ช่วงบ่าๆ อากาศร้อนหนักเขียว ขอแนะนำอาหารคลายร้อน อย่างน้ำแข็งไสทีหากินได้ง่ายเพราะขึ้นห้างกันหมดแล้ว และถ่าอยากทำเองก็ยอมได้ เพราะชั้นตอนไม่ได้ยุ่งยากอะไรนัก แถมเจ้าตัวเล็กคงถูกใจทีได้สนุกสนานกับผลงานฝีมือตัวเอง หรือไอศกรีม(ผลไม้)สักแท่ง และทีพลาดไม่ได้ในช่วงหน้าร้อน เพราะเขากันเขากันกับช่วงนี้อย่างดีคือ ชาวแซ่ มีมาแนะนำ 2 ร้านคะ "ร้านหลายรส" พระราม 6 รีมคลองประปาสามเสน และ"ร้านตนเค่รื่อง" ซอยทองหล่อ13 สองร้านขึ้นชื่อเรื่องชาวแซ่สูตรชาววัง 

กินให้อร่อยจนลืมร้อนกันไปเลยนะคะ สำหรับเจ้าตัวเล็กถ้าไม่ยากให้ดิตรสหวานมาก ลองนำผลไม้สดไปแช่เย็นให้หน้าแข็งเกาะ อร่อยลิ้น แถมประหยัดและดีต่อสุขภาพอีกด้วย

6.ปลุกต้นไม้

วันหยุดสุดสัปดาห์แทนที่จะเปิดแอร์ดูทีวีทั้งวัน ตัดใจเดินไปปิดแอร์ วางแผนช่วยกันลดโลกร้อนในอีก 3 ปีข้างหน้า ขอแนะนำไม้มงคลที่อายุสั้น แต่โตเร็ว เช่น มะละกอ ด้วยความเป็นพืชเมืองร้อน มีคุณสมบัติตายยากและโตเร็ว 1 เดือนรับรองเห็นผลว่าต้นจะโตขึ้นผิดหูผิดตา แบบนี้แล้วเจ้าตัวเล็กจะได้ใจชื่นชื่นมาเป็นกอง

และอีกที่ที่ไม่อยากให้พลาดคือ เล่นน้ำสงกรานต์ (ถ้าอยากเล่นแบบหน้าใจให้ไปที่เชียงใหม่) แต่ถ้าแบบพองามก็รดเบาๆ ในบ้านของเรา ปะแป้งบนหน้าด้วยดินสอพอง ชวนกันกรี๊ดเอทลวดลายบนหน้า แล้วสุดท้ายอย่าลืมรดน้ำดำหัวผู้หลักผู้ใหญ่ด้วยนะคะ และสุดท้ายก่อนสุดท้าย...อากาศร้อนใจยารอนตามนะคะ... #