

## ด้บร้อนกันดีกว่า....

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

ร้อนแล้วอย่าเฝ้าแต่บ่นๆ กับอากาศ ห่าอะไรทำให้ด้บร้อนกันดีกว่า....

### 1. ด้บร้อนห่วย

ไม่ว่าร้อนไหนคนส่วนใหญ่ต้องไปทะเล อย่างนั้นก็ได้เลย แต่จะลองเปลี่ยนไปรูสชาติไปขึ้นเขาดูบ้างก็ด้ด้นะคะ เพราะอากาศบนเขาจะเย็นกว่าพื้นราบ(ซึ่งก็ด้ด้) เลือกเขาที่มีน้ำตกลำเนาไพรที่มีน้ำตกอยู่ด้วย แซ่เทาเย็นๆ มองต้นไม้สีเขียวขจี ก็ช่วยคลายความร้อนลงไปได้บ้าง แต่ไม่แนะนำให้กางกางแรมนะคะ เพราะช่วงฤดูร้อนเกิดไฟป่าได้ง่าย

### 2. เล่นวาวให้ด้ด้ลมน

หน้าร้อนมีหนึ่งสิ่งด้ด้ธรรมชาติมอบให้และเป็นกิจกรรมที่สนุกด้ด้คือ การเล่นวาว ลมว่าวจะมาช่วงด้ด้คือหน้าร้อน ยิ่งบ้านไหนมีลูกวัยด้ด้จะด้ด้กันมันมาก สายลมพัดเอื้อยด้ด้ความสำเร็จที่ด้ด้เห็นวาวด้ด้ตัวเองโลดแล่นบนฟ้า น้ืออาจจะเป็นหนึ่งความสำเร็จเล็กๆ ที่ทำให้ลูกคุณภาคภูมิใจไปตลอดหน้าร้อนนี้ ไม่เชื่อลองดู

### 3. Matching ชุดวายน้้า

ด้ด้โอกาสถอยชุดวายน้้าที่มีสีส้ Match กันยุคครอบครัว อยู่ล้ิมถ่ายรูปเก็บไว้เป็นที่ระลึกด้ด้ ช่วงนี้เองที่ด้ด้จะปร้เปรมมากกว่าใครด้ด้ เพราะแม่พอจะปลดปล่อยให้เล่นน้้านานกว่าปกติ ไม่ต้องกลัวหนาวหรือปอดบวมจะถ่ามท้้าที่หลัง (แต่กับลูกเล็กไม่ควรเล่นน้้านานเกิน 1 ชั่วโมงนะคะ) แต่กอนลงน้้าอย่าล้ิมท้้ากันด้ด้แบบ water resistance ด้วยนะคะ ปองกันไม่ให้ผิวบางๆ ถูกด้ด้

### 4. ด้ด้ ไปกับเป้งเย็น

ด้ด้ก็บอกอยู่แล้วว้้าเป้งเย็น ด้ด้นั้นหน้าร้อนด้ด้เหมาะด้ด้ หลังอาบน้ำเสร็จท้้าเป้งเย็นให้ด้ด้ (ระด้ด้อย่าเข้าตา ส่วนด้ด้เล็กอายุด้ด้กว่า 1 ปีไม่แนะนำให้ไ้ะนะคะ) ปิดแอร์เป้าด้ด้ลมให้สบายกาย หรือระด้ด้วันอาจจะมีด้ด้ประกุกเล็กด้ด้ ด้ด้ด้ไปท้้างานด้ด้ก็ได้ ด้ด้ในทองแอร์ด้ด้เป้งเย็นมาท้้า ด้ด้น้้าเราด้ด้เย็นกว่าใครด้ด้

### 5. เย็นล้ิมกับของเย็นๆ

ช่วงบ้้าๆ อากาศร้อนน้้าเขียว ขอแนะนำอาหารคลายร้อน อย่างน้้าแข็งไส้ที่ท้้ากันด้ด้ง่ายเพราะขึ้นห้้ากันหมดแล้ว และถ้้าอยากท้้าเองก็ด้ด้ เพราะขึ้นตอนไม่ด้ด้ยุ่งยากอะไรน้้า ถ้้าเจ้าด้ด้เล็กด้ด้ใจที่ด้ด้สนุกสนานกับผลงานฝ้ือด้ด้ตัวเอง หรือไอศกริม(ผลไม้)ด้ด้แด้ และที่พลาดไม่ด้ด้ในช่วงหน้าร้อน เพราะเขากันเข้้ากันกับช่วงน้ือด้ด้คือ ขาวแซ่ มีมาแนะนำ 2 ด้ด้ "ร้านหลายรส" พระราม 6 ด้ด้คลองปะป้าสามเสน และ"ร้านต่นเค้ด้ด้" ซอยทองหลอก13 สองร้านขึ้นชื่อเรื่องขาวแซ่สูตรขาวด้ด้



กินให้อร่อยจนลืมร้อนกันไปเลยนะคะ สำหรับเจ้าตัวเล็กถ้าไม่ยากให้ดิตรสหวานมาก ลองนำผลไม้สดไปแช่เย็นให้หน้าแข็งเกาะ  
อรอยลิ้น 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... #