สวัสดีครับ ในบทนี้ผมจะพูดถึงเรื่อง เราจะทำอะไรกันดีในวันที่อากาศร้อน ๆ นะครับ ตั้งแต่ผมอยู่เมืองไทยมาเนี่ย ผมพบแล้วว่าประเทศเนี้ย มันร้อนจริง ๆ เลย แล้วมันก็ร้อนขึ้นทุก ๆ ปีเลยนะครับ ในช่วงกลางวันเนี่ย มันจะเป็นช่วงที่แดดแรงมาก ๆ แล้วผมจะต้องออกไปกินข้าวข้างนอกอะ ข้าวเที่ยงอะ แล้วเราก็ต้องเดินฝ่าแดดไป กว่าที่ผมจะเดินไปถึงตลาดเนี่ย ก็แบบใช้เวลาเหมือนกันนะ แล้วอากาศมันก็ร้อน เดินไปก็เหงื่อตกไป แดดก็กระทบกับหน้า หน้าผมก็แสบหมดเลยนะ ทั้งแขนนี่คือดำอะ ถ้าเกิดถกแขนเสื้อขึ้นมาเนี่ย สีผิวของแขนท่อนบนกับแขนท่อนล่างนี่คือต่างกันเลยนะครับ แขนท่อนบนของผมเนี่ยขาวมาก แต่ว่าแขนท่อนล่างเนี่ยคือดำ เพราะว่าโดนแดดบ่อย แต่ที่ไม่เข้าใจก็คือ ทำไมฝรั่งชอบเดินตากแดด ก็คือ ในเมืองไทยก็มีรถให้นั่งนะ แท็กซี่ก็มี สี่ล้อก็มี ไม่นั่ง เดินเอา แล้วฝรั่งผู้หญิงบางคนเนี่ย เวลาไปทะเลอะ ชอบอาบแดด แล้วแดดในเมืองไทยอะ สี่สิบองศานะ กระทบกับผิวทีนี่คือแบบ ผิวไหม้อะ แต่ว่านอนเข้าไปได้ยังไงน่ะ โอ้โห..คนไทยน่ะ ไม่มีใครอยู่บริเวณชายหาดเลยนะครับ ไม่มีเลย มีแต่ฝรั่งเนี่ยแหละ ลงไปนอนอยู่ที่ชายหาด คนไทยหลบเข้าโรงแรม หลบเข้าบังกะโลหมดแล้ว ใครจะไปอยู่ ร้อนจะตาย สู้อยู่ในห้องแอร์ เปิดแอร์เย็น ๆ นอนหลับ สบายกว่าตั้งเยอะ เวลาอากาศร้อน ๆ เนี่ย เราควรจะหาอะไรเย็น ๆ ดื่ม มันจะช่วยดับความร้อนในร่างกายได้ อย่างเช่นพวก โค้กกระป๋องแช่เย็นเนี่ย ช่วยได้ดีเลย กินแล้วแบบสดชื่นมาก แต่อย่าทานเยอะนะครับ ทานมากแล้วเดี๋ยวอ้วน เป็นโรคกระดูกพรุน ถ้าใครไม่ชอบน้ำอัดลม ผมก็แนะนำเป็นพวก น้ำผลไม้ปั่นนะครับ อย่างเช่นน้ำส้มปั่น น้ำแตงโมปั่นเนี่ย อันนั้นก็ช่วยได้เยอะเหมือนกัน เพราะว่าน้ำผลไม้มีวิตามิน ทานแล้วสดชื่น ผมชอบดื่มน้ำแตงโมปั่นอะ เพราะว่าแตงโมเนี่ย มันเป็นผลไม้เย็น ถ้าเกิดดื่มแล้ว มันจะสดชื่นจากข้างใน บางทีผมก็กินพวกไอศกรีมนะครับ ไอศกรีมกะทิสด ที่เขาขายตามข้างทางอะ คือไอติมกะทิสดเนี่ย เขาจะเอาไอศกรีมใส่ในขนมปังนะครับ แล้วก็ราดด้วยนม แล้วก็มีข้าวเหนียว แล้วก็ถั่ว อร่อยมากเลยอะ ผมว่าเมืองนอกไม่มีนะไอติมกะทิสดเนี่ย แล้วราคาถูกด้วย สิบบาทเอง ถ้าเป็นไอติมบนห้างเนี่ย อย่างสเวนเซ่นเนี่ย อันนั้นแพง แก้วหนึ่งตั้ง ร้อยกว่าบาท ไอติมกะทิสด สิบบาท อร่อยเหมือนกัน เวลาอากาศร้อน ๆ เนี่ย ถ้าอยู่ที่บ้านก็ต้องเปิดแอร์นะครับ เพราะว่าถ้าไม่งั้นมันจะร้อนเกินอะ ที่บ้านเราเนี่ย แดดมันส่องทุกวันไง แล้วความร้อนในบ้านมันก็สะสม ถ้าไม่เปิดแอร์เนี่ย เราก็ต้องอยู่แบบ เหมือนอยู่ในเตาอบอะ อยู่แบบเหงื่อออกอะ ละมันไม่สบายตัวนะครับ ก็ต้องยอมจ่ายค่าไฟแพงหน่อย เพื่อจะได้ความสบายมา ผมชอบนอนดูทีวีนะครับ นอนเปิดแอร์ดูทีวี เย็นสบาย แล้วพอแบบอุณหภูมิมันได้แล้วอะ เราค่อยปิดแอร์ ดังนั้นในช่วงหน้าร้อนเนี่ย ผมจะเปิด ๆ ปิด ๆ แอร์ บ่อย ๆ นะครับ แต่ถ้าเกิดว่า ผม เอ่อ..เหงื่อออก เยอะ ๆ เพราะว่าใส่เสื้อเชิ้ตไง เสื้อมันหนา แล้วแบบ ร่างกายมันไม่มีที่ระบาย ผมก็จะไป เอ่อ..อาบน้ำนะครับ อาบน้ำให้สดชื่น อาบน้ำเย็น ๆ อะ เปิดน้ำแล้วก็แช่ไว้สักชั่วโมงหนึ่ง นอนอยู่ในอ่างน้ำนะครับ บางทีก็อาจจะเผลอหลับไป ก็สบายนะครับ ออกมาแล้วก็เย็นชื่นใจ แล้วพอเปลี่ยนเสื้อเสร็จแล้วก็นอนหลับต่อเลยนะครับ