

## راهکارهای فرار از گرما در زمان استراحت

اگر گرما به قدری طاقت فرسا شده که شب‌ها نمی‌توانید راحت بخوابید برای حل این مشکل مطلب زیر را از دست ندهید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، فصل گرما باز هم از راه رسید و حالا خواب را از چشمان بسیاری مان رپوده است. اگر وسیله‌ی خنک کننده‌ای در کار باشد مشکلی نیست، اما گاهی زور وسایل خنک کننده هم به گرمای طاقت فرسای هوا نمی‌رسد و گاهی هم قطعی برق استفاده از وسایل سرمایشی را غیر ممکن می‌سازد.

این شرایط داشتن یک خواب راحت را برای خیلی‌ها تبدیل به یک آرزو می‌کند. با این حال، یکی از کاربران تیک تاک یک راه بسیار ساده برای خوابیدن در هوای گرم دارد.

چگونه در فصل گرما از بوی بد بدن خلاص شویم؟ باورتان می‌شود یا نه، یک کیسه آب گرم می‌تواند تنها چیزی باشد که برای داشتن یک خواب راحت به آن نیاز دارید. این کاربر تیک تاک در ویدئویی نشان می‌دهد که وقت‌هایی که دمای هوا بالا است چطور شب‌ها خود را خنک می‌کند. او در ویدئوی خود می‌گوید: «یک کیسه آب گرم را تا نصفه با آب سرد پر کنید و بعد آن را در فریزر بگذارید.» «من مال خودم را یک روز کامل می‌گذارم در فریزر بماند.» سپس او کیسه‌ی آب گرم یخ زده را یک ساعت قبل از خواب، زیر لحاف خود قرار می‌دهد.

وقتی آماده‌ی خوابیدن شد، کیسه آب گرم را که یخش حالا کمی باز شده از زیر لحاف برمی‌دارد و داخل روبالشی اش می‌گذارد.

او در ادامه می‌گوید: «یا بذاریدش داخل روبالشی تان یا رویش بخوابید»؛ «فوق العاده است!» ویدئوی او حالا در حال دست به دست شدن است و بسیاری از کاربران از او به خاطر این ترفند مفید تشکر کرده اند.

یکی از کاربران نوشته: «چرا به فکر خودم نرسیده بود؟ بالش منجمد. هیجان زده شدم.»

کاربر دیگری که ترفند او را امتحان کرده نوشته: «یک هفته است دارم این کار را انجام می‌دهم. فوق العاده است.»

با این حال، این کاربر تیک تاک هشدارهایی هم برای کسانی دارد که می‌خواهند این روش را امتحان کنند. او در اینبار می‌گوید: «سه تا نکته هست: اول اینکه لطفاً خیلی این کار را انجام ندهید، چون یخ می‌تواند به درجه‌ی کیسه آب گرم آسیب بزند.»

«دوم اینکه فقط دو سوم کیسه را آب بریزید، چون آب وقتی یخ بزند حجمش بیشتر می‌شود.»

«سوم هم اینکه مواظب باشید سرمازده نشوید.»