

چگونه در زمستان بعد از دوش خود را گرم نگه داریم؟

هیچ چیزی یک دوش گرم و داغ را مثل سرما خوردگی خراب نمی کند. در هوای سرد وقتی از زیر دوش در میای احساس سردی و ناراحتی می کنی. اما مواردی بسیاری وجود دارد می تواند بدن شما را در برابر سرما خوردگی تقویت کند. اگر حرارت را روشن کردید چند حوله گرم را آماده کنید و از تکنیک های درست استفاده کنید از لحظات سرد دوری کنید و از تمام زمسان لذت ببرید.

گنم 1: ایجاد یک حمام گرم:

1. ترموستات را قبل از دوش تنظیم کنید. شما می خواهید مطمئن شوید که حمام و تمام اتاق های مجاور آن تا حد امکان گرم می شوند. پس به یاد داشته باشید که قبل از دوش گرفتن گرما را طی چند دقیقه سپری کنید. لازم نیست تمام روز حرارت خود را در تمام روز نگه دارید کافی است تا زمانی که کارتان تمام می شود یخ نکنید.



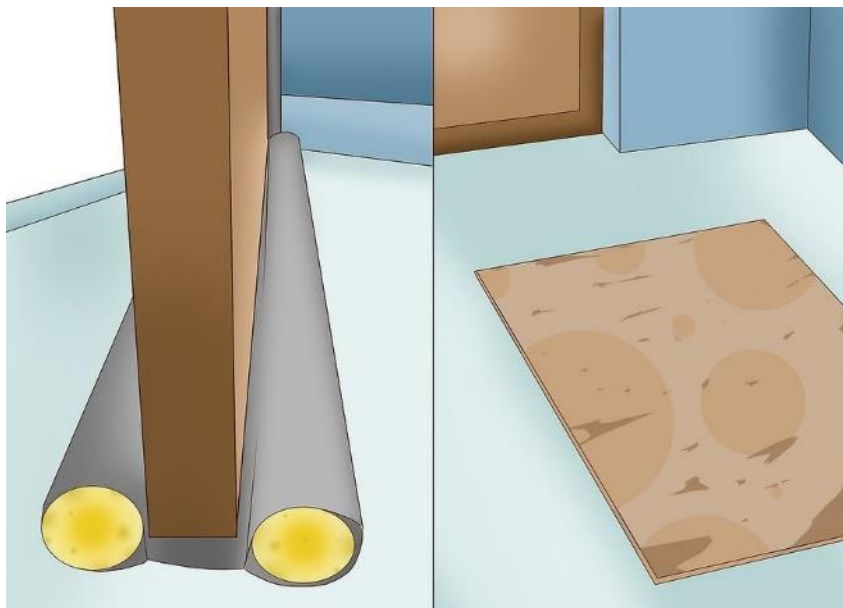
2. یک بخاری فضایی را به حمام خود اضافه کنید. بعضی اوقات سیستم گرمایش منظم فقط آن را قطع نمی کند. یک بخاری فضایی کوچک می تواند گرمای اضافی را به حمام اضافه کند. مکانی را برای قرار دادن آن پیدا کنید که تا حد ممکن از هر منبع آبی فاصله داشته باشد. مطمئن شوید که روبرو دوش است و از حمام شیرین اضافی خود لذت ببرید.

- اگر می خواهید روی گزینه دلخواه خود چاشنی بزنید ، می توانید به داشتن لامپهای گرمایی بالای سر در حمام خود توجه کنید.



3. درپوش بطری را در زیر در حمام بگذارید. اگر شکاف بزرگی در زیر در حمام دارید حرارت می‌تواند فرار کند چون انرژی گرمایی از گرم‌تر و سردتر جریان می‌یابد. شما می‌توانید با خرید یک پیش بند درب یا جوراب درب این جریان گرمای گرانبها را متوقف کنید. یا می‌توانید به سادگی یک حوله یا حوله اضافی را کنار در نگه دارید، و هنگامی که زمان دوش شماست، آن را بالا و جلو شکاف قرار دهید.

- در حالی که برای همه حمام‌ها ضروری نیست، مانع از برداشتن موانع در منزل می‌تواند به ویژه برای حمام یا حمام کوچک که در اتاق‌های بسیار سرد و راهروها باز هستند، حائز اهمیت باشد.



گام 2: حوله ها و لباس های خود را آماده کنید:

1. از حوله های جداگانه برای مو و بدن خود استفاده کنید. بهترین راه برای محافظت از خود در برابر سرما از بین بردن آب اضافی در اسرع وقت است. خشک کردن موهای شما می‌تواند یک حوله را مرطوب، غرق و بدون جذب کافی بگذارد تا بدن شما سریع خشک شود. داشتن حداقل 2 حوله آماده اطمینان حاصل کرد که هم مو و هم بدن شما از تجربه حوله خشک بهره مند می‌شوند.

- اگر موهای کوتاهی دارید ، یک حوله دستی کوچک برای خشک کردن موهایتان کافی است.
- با این حال اگر موهایتان بلندی دارید می‌توانید از چند حوله برای موهای خود استفاده بکنید . در یک روز بسیار سرد ارزشش را دارد !
- حوله های بسیار جذاب و میکروفیبر همچنین گزینه های خوبی برای موهای بلند هستند.
- اگر نگران استفاده از حوله‌های زیادی هستید موهای خود را کم بشوید. اکثر مردم نیاز به شستن روزانه موی خود ندارند.

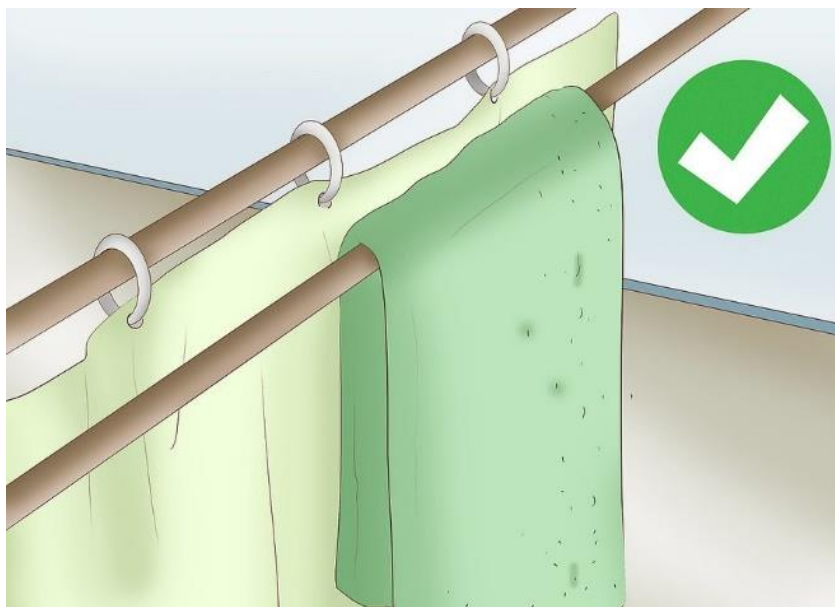


2. حوله را گرم کنید. یک حوله گرم ، شما را گرم‌تر می‌کند ! اگر یک خشک‌کن لباس در خانه داشته باشید ، حوله خود را به مدت چند دقیقه در یک چرخه داغ پیش از رسیدن به حمام بریزید . هم چنین شما می‌توانید یک حوله گرم یا گرم حوله در اغلب فروشگاه‌های خانگی بخرید.



3. حوله های خود را تا حد امکان در نزدیکی دوش آویزان کنید. اگر بدون خیس شدن آنها می‌توانید آنها را روی پرده دوش بکشید ، این گزینه عالی است ، اما یک قفسه حوله در این نزدیکی نیز کار می‌کند. نزدیکی به دوش نه تنها آنها را گرم

نگه می دارد ، بلکه همچنین از نزدیک بودن آنها اطمینان خواهد داد ، بنابراین می توانید به سرعت بعد از دوش خود خشک شوید.



4. لباس و رخت خود را در نزدیکی دوش قرار دهید. دوش گرم می تواند بیش از حوله ها گرم شود هر چیز دیگری را که قصد دارید بعد از حمام خود بپوشید مانند لباس گرم و دنج یا لباس خواب نزدیک به دوش بگذارید.

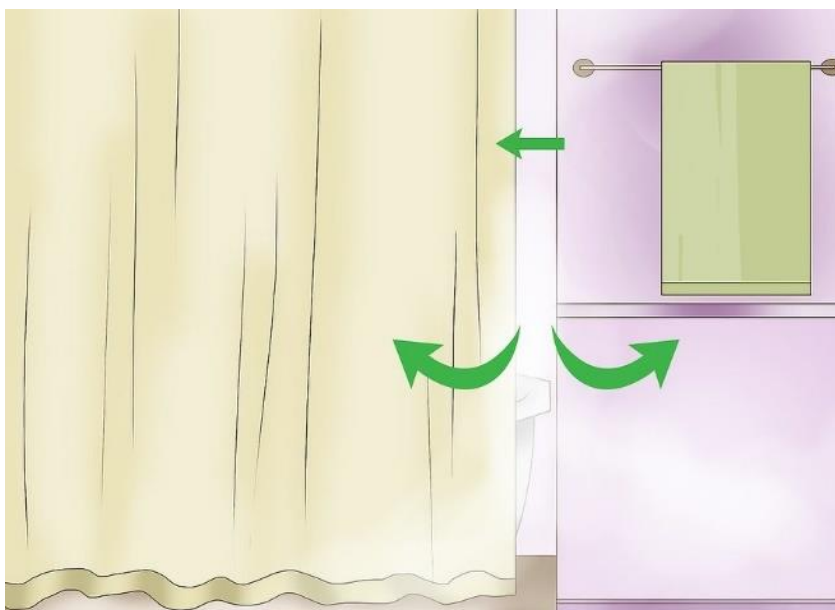


گام 3: دوش گرفتن:

1. از گرمترین آب هایی که تحمل می کنید استفاده کنید. شما می خواهید دوش شما در دمای گرم و در عین حال بی خطر باشد. هرچه دوش گرمتر باشد ، بخار بیشتری تولید خواهید کرد. بخار آب گرما را به خوبی حفظ می کند ، بنابراین بخار دوش باعث می شود هوای اطراف گرم شود.



2. درب حمام را باز کنید یا کمی به سمت انتهای حمام بکشید. با ایجاد این دهانه کوچک ، می توانید بخار بیشتری را در قسمت باقی مانده حمام فرو کنید. ممکن است در ابتدا احساس کمی سردتر کنید ، اما بدن شما را برای اتاق سردتر مورد نظر آماده می کند. علاوه بر این ، به گرم کردن آن اتاق تا حدودی کمک می کند ، و به شما در محافظت از شوک هوای سرد کمک می کند.



3. برای خشک کردن خود با حوله در نیمه راه کنار بگذارید. از ادامه خشک شدن با یک حوله مرطوب اشتباه نکنید. هنگامی که با حوله خود را خشک می کنید ، طرفی که استفاده می کنید خیلی سریعتر از قسمت بیرونی که لمس پوست شما نیست خیس می شود. وقتی تقریباً خشک شده اید ، فقط حوله را بچرخانید تا از قسمت خشک کن لذت ببرید!



4. بعد از حمام خود تا حد امکان در حمام بمانید. بخار شما را طولانی تر گرم نگه می دارد و به بدن شما فرصتی می دهد تا به تدریج تسکین یابد. می توانید از آن زمان در حمام برای انجام کارهای دیگری مانند مسواک زدن استفاده کنید. تا زمانی که حمام را ترک می کنید ، برای زمستان آماده خواهید بود.

