

Transcripción 1

¿Has pensado en el deseo de que un día sea mucho más largo? O ¿has dicho “ojalá tenga más tiempo libre”? Pero en realidad un día tiene 24 horas, ¿no? Toda la gente que vive en la Tierra disfruta del mismo tiempo que tenemos. Según el estudio estadístico en 2018 de OCDE, La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, que se dice OECD en inglés, la hora media de sueño de los japoneses es de 6 horas y 27 minutos al día. Por otro lado en las mismas investigaciones la hora media de sueño de la gente que vive en los otros países que pertenecen a OCDE es de 7 horas y 22 minutos al día. Hay diferencia de una hora aproximadamente entre la de Japón y la de otros. Ahora no quiero decir que los japoneses debemos dormir más tanto como otros países sino lo que quiero decir es que al menos nosotros los japoneses dormimos durante la cuarta parte de vida. En otras palabras pasamos en cama durante el cuarto de vida. Por lo tanto obtener un sueño agradable para llevar una vida feliz es muy importante y para eso hay que saber la manera correcta de mantenimiento de cama. Entonces, vamos a ver dos siguientes cosas.

- ① 4 beneficios de secar el colchón o el edredón.
- ② 4 puntos clave al secarlos

4 beneficios de secar el colchón o el edredón

Básicamente una cama consiste en un colchón y un edredón. Puede que sepas bien que hay muchos beneficios que se producen por secarlos y que ya lo realices. Por si acaso te voy a contarlos.

- ① Quitar el mal olor y el sudor. Dicen que nuestro cuerpo llega a generar como 200ml mientras que dormimos por la noche. Si no secas regularmente el colchón o el edredón estarás en la habitación con mal olor por el sudor que has generado.
- ② Esponjar el colchón y el edredón. El sol evapora la humedad del aire que se encuentra en la cama. Gracias a eso obtenemos una cama agradable al dormir.
- ③ Prevenir el aumento de moho y hongos. A ellos les gusta mucho la humedad del aire. Para que no salgan los mohos y los hongos seca bien la cama con la hora adecuada.
- ④ Matar la garrapata. Ellas viven en el colchón, el edredón y la almohada comiendo el pelo de persona y la caspa de cabeza que se han caído en la cama. Si soleas la cama con el calor más de 50 grados centígrados durante 20 o 30 minutos, la garrapata se morirá del calor. Sin embargo como ya sabemos la temperatura no aumenta tan alta. Así que te aconsejo que seques el colchón o el edredón usando alguna cosa negra con las que los envuelve. Luego para quitar la garrapata tienes que limpiar la cama con aspiradora.

Transcripción 2

4 puntos clave al secarlos

Desde ahora te voy a hablar sobre 4 puntos clave al secarlos. Necesitamos saber la manera correcta de secar la cama para que se produzcan bien los beneficios.

- ① Solear el colchón y el edredón afuera de las 10 de la mañana a las 3 de la tarde. Si los cuelgas de madrugada al borde del balcón tendrá la humedad del aire.
- ② No golpearlos fuerte para quitar el polvo. Porque eso hace daño a fibra textil. Sino hay que sacudir suave así como acaricia a un gato.
- ③ Solear ambos lados de ellos. Si soleas sólo un lado del colchón la garrapata huirá a otro lado no secado para no morir del calor. Así que hay que secar suficientemente ambos lados.
- ④ Secarlos básicamente dos veces al mes. Necesitamos saber que la hora y la vez de solearlos son diferentes según los materiales y los tiempos. Es que es un poco complejo de explicar. Te aconsejo que en esta época seques el colchón o el edredón dos horas, un lado una hora, el otro lado una hora. Si quieres saber concretamente visita la página web en la que pueda encontrar la transcripción de este episodio.

Vamos a repasar lo que hemos visto hoy. Los beneficios de secar el colchón o el edredón son *“quitar el mal olor y el sudor”, “esponjar el colchón y el edredón”, “prevenir el aumento de moho y hongos” y “matar la garrapata”*. Y entonces para obtener esos beneficios hay que secar la cama de manera correcta, *“solear el colchón y el edredón de las 10 de la mañana a las 3 de la tarde”, “no golpearlos fuerte”, “solear ambos lados del colchón o el edredón” y “secarlos básicamente dos veces al mes”*.