كيف تجعلي بيتك بارداً في الصيف؟

◄يكاد صيف هذا العام يكتم الأنفاس ويسبّب ارتفاعاً كبيراً في مستويات الأشعة فوق البنفسجية ممّا قد يؤثّر على الناس ومنازلهم. وفي هذه الحرارة الشديدة من المهم معرفة كيفية جعل بيتكِ بارداً، وإليكم بعض النصائح:

- أبعدي الشمس عنكِ بإغلاق النوافذ لأنّ تركها مفتوحة - كما يتبادر غريزياً إلى الذهن - يجعل الهواء الساخن يلج مباشرة إلى البيت، ولا تنسي أن تسدلي الستائر أثناء فترة الحرّ الشديد بالنهار ثمّ فتحها قليلاً في المساء عندما يصبح الجوّ أكثر برودة.

- اطفئي الأجهزة الكهربائية مثل الحواسيب والتلفاز - إذا كنتِ لا تستخدمها - لأنّ كلّ جهاز يولّد حرارة ممّا يزيد من سخونة المكان. وحافظي على عدد المصابيح المُضاءة بأقل عدد ممكن.

- ابتعدي عن تجهيز المشويات داخل البيت، فالمطبخ أكثر الأماكن التي تولّد حرارة. وتناول أطعمة باردة مثل السلطة، وإذا أردتِ الشواء فليكن بالخارج، واتركِ الأواني المنزلية تجف في الهواء بدلاً من استخدام غسالة الأطباق لأنّها لن تستغرق طويلاً في هذا الجوّ.

- يمكن تبريد البيت بحيلة بسيطة بوضع وعاء به ماء مثلج أمام المراوح، حيث سيجعل بخار الثلج هواء المكان بارداً.

- زراعة الشجر والنباتات حول المنزل ستوفّر ظلاً ظليلاً. كما أنّ وجود النباتات المتسلقة والكروم حول النوافذ طريقة جيّدة لإبعاد أشعة الشمس الحارقة عن بيتكِ.

- تجنّب البخار المسبّب للرطوبة بعدم الوقوف طويلاً تحت الدش خلال النهار، وحاولي تقليل استخدام غسالة الملابس. وغطِ الأواني أثناء الطهي فهذا يمكن أن يساعد في تقليل الحرارة. كما أنّ الطلاء الأبيض للجدران يساعد كثيراً في عكس الحرارة وكذلك الستائر البيضاء على النوافذ.

- وهناك وسيلة طويلة الأمد لتقليل الحرارة وهي العزل الجيّد للجدران للحفاظ على دفء المكان في الشتاء وبرودته في الصيف، وعادةً ما يكون سطح البيت مكاناً جيّداً للبداية.►