

ترفندهایی که بدون نیاز به کولر خانه را خنک می‌کند

3 مرداد 1403

گرمای تابستان می‌تواند طاقت‌فرسا باشد، اما راه‌حل‌های مقرون به صرفه و سازگار با محیط‌زیست زیادی برای خنک نگه داشتن خانه شما بدون نیاز به کولر وجود دارد.

در این مقاله، به بررسی ترفندهای کاربردی برای دستیابی به این هدف می‌پردازیم.

۱. مانع ورود گرما به خانه شوید:

نور خورشید را مسدود کنید: پرده‌ها، سایه‌بان‌ها و پوشش‌های پنجره را در طول روز بسته نگه دارید تا از ورود نور مستقیم خورشید، به خصوص در گرم‌ترین ساعات روز، جلوگیری کنید.

عایق‌بندی کنید: درزها و شکاف‌های اطراف پنجره‌ها و درها را عایق‌بندی کنید تا از نفوذ هوای گرم به داخل خانه جلوگیری شود.

از رنگ‌های روشن استفاده کنید: برای دیوارها و سقف از رنگ‌های روشن استفاده کنید که گرما را به جای جذب، بازتاب می‌دهند.

از شب خنک بهره ببرید: در شب، پنجره‌ها را باز کنید تا هوای خنک وارد شده و سپس قبل از طلوع آفتاب آنها را ببندید تا از ورود گرمای روز جلوگیری کنید.

۲. جریان هوا را به گردش درآورید:

از پنکه استفاده کنید: از پنکه‌های سقفی و رومیزی برای به گردش درآوردن هوا در خانه استفاده کنید. پنکه سقفی را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا هوای گرم را به سمت بالا بکشد و از یک پنکه رومیزی برای هدایت هوای خنک به سمت پایین استفاده کنید.

تهویه ایجاد کنید: از پنجره‌های روبروی هم در طبقات مختلف برای ایجاد جریان طبیعی هوا استفاده کنید.

از گیاهان کمک بگیرید: گیاهان را در اطراف خانه قرار دهید تا سایه ایجاد کرده و گرما را جذب کنند.

۳. گرمای داخلی را کاهش دهید:

وسایل برقی را خاموش کنید: زمانی که از وسایل برقی استفاده نمی‌کنید، آنها را خاموش کنید، زیرا گرما تولید می‌کنند.

پخت و پز را به حداقل برسانید: از اجاق گاز و فر کمتر استفاده کنید، زیرا گرما تولید می‌کنند. به جای پخت و پز طولانی، از روش‌های سریع‌تر مانند مایکروویو یا اجاق گاز رومیزی استفاده کنید.

از لامپ‌های کم‌مصرف استفاده کنید: از لامپ‌های LED یا CFL به جای لامپ‌های رشته‌ای استفاده کنید.

کنید، زیرا حرارت کمتری تولید می‌کنند.
لباس‌های خنک بپوشید: لباس‌های گشاد و روشن از جنس الیاف طبیعی مانند پنبه یا کتان بپوشید تا گرما را به بدن خود جذب نکنید.
استحمام خنک: به جای دوش آب گرم، دوش آب خنک بگیرید تا دمای بدن خود را پایین بیاورید.

۴. نکات تکمیلی:

از ملحفه‌های پنبه‌ای استفاده کنید: ملحفه‌های پنبه‌ای به جای پتوهای سنگین، خنک‌تر هستند و به شما کمک می‌کنند تا خوابی راحت در شب داشته باشید.
بطری آب را در یخچال خنک کنید: بطری‌های آب را در یخچال خنک کنید و در طول روز از آنها استفاده کنید تا بدن خود را هیدراته نگه دارید.
از یک حوله مرطوب استفاده کنید: یک حوله مرطوب را روی گردن یا پیشانی خود بگذارید تا خنک شوید.

از پنکه‌های سقفی و رومیزی به طور همزمان استفاده کنید.
از یخ استفاده کنید: بطری‌های آب یخ را در مقابل پنکه قرار دهید تا هوای خنک‌تر تولید شود.
رطوبت را کاهش دهید: از دستگاه رطوبت‌گیر برای حذف رطوبت اضافی از هوا استفاده کنید که می‌تواند گرما را خفه کننده‌تر کند.
از شب استفاده کنید: شب‌ها که هوا خنک‌تر است، پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید هوای خنک وارد خانه شود.

محل خواب خود را خنک نگه دارید: از ملحفه‌های پنبه‌ای استفاده کنید، پرده‌ها را ببندید و از پنکه برای گردش هوا در اتاق خواب استفاده کنید.

با به کارگیری این ترفندها و کمی خلاقیت، می‌توانید خانه خود را در گرمای تابستان خنک و راحت نگه دارید و در عین حال مصرف انرژی را کاهش دهید و به حفظ محیط زیست کمک کنید.