



Desi suntem deja in august, vara nu si-a spus inca ultimul cuvant. Romania va mai fi sub caldura pentru inca doua luni, asa ca este prea devreme sa spui adio aerului conditionat si sa incepi sa te gandesti la iarna. Dar asta nu inseamna ca daca ai un aparat bun (noi recomandam [aerul conditionat Daikin cu inverter](#) , dar exista foarte multe alte produse de calitate pe piata) trebuie sa il si suprasoliciti. Chiar si atunci cand este extrem de cald in casa pot fi gasite solutii pentru a mai face economie si a lasa aparatul sa functioneze doar cand este obligatoriu.

Umiditatea este la fel de rea ca temperatura extrema

Vara nu doar ca se inregistreaza temperaturi mai ridicate, dar sunt perioade lungi in care creste si umiditatea in aer, ceea ce sporeste senzatia de disconfort. Iar acest lucru se simte si in casa. Iti este greu sa respiri si simti ca transpiri imediat, chiar daca ai facut dus cu cinci minute inainte. Deci trebuie sa faci ceva pentru a scapa de aceste probleme. O solutie simpla este sa folosesti lenjerie de pat din bumbac, ea ajutandu-te pe timp de noapte. Apoi, ideal este sa utilizezi fie sistemul de deumidificare de la aerul conditionat, fie un aparat diferit, specializat.

Scoate totul din priza

Fiecare aparat care este bagat in priza genereaza caldura, chiar si un telefon (si aparatul de aer conditionat sau ventilatorul fac asta, dar sunt sacrificii necesare). Asadar, atunci cand nu ai nevoie de ele, evita pe cat de mult sa tii aparatele in priza. Cand pleci de acasa nu lasa decat frigiderul in priza. Vei vedea ca temperatura scade chiar si cu doua sau trei grade. Nu este mult, dar diferenta este una care se simte si scazand un pic de aici, un pic de acolo, vei ajunge sa te simti mai bine.

Foloseste lumina naturala

Ziua este inca foarte lunga, asa ca te poti bucura de lumina de la 6 dimineata la mai bine de 8 seara. Si de ce sa nu profiti, in conditiile in care un bec obisnuit adice cel putin un grad in plus. O alta solutie ar fi sa iti montezi LED-uri. Acestea sunt mult mai eficiente din punct de vedere energetic si incalzesc mai putin camera. In plus, lumineaza la fel de bine, deci nu vei avea niciun motiv sa te plangi de ele, fie vara, fie iarna. Exista si aparate cu led-uri, care incalzesc mai putin, deci profita si de ele.

Nu gati

Asta nu inseamna sa nu gatesti deloc, ci sa o faci intr-un mod responsabil. Nu folosi cuptorul daca este posibil, acesta fiind cel mai mare inamic. Iar daca este absoluta nevoie, gateste seara cand vrei sa pui mancarea la cuptor. Cel mai bine este sa utilizezi un gril sau un cuptor cu microunde. Daca vrei sa fierbi ceva sau sa prajesti, temperatura va creste, dar nu chiar atat de mult. Totusi, vara este indicat sa consumi multe salate si mese verzi, asa ca nici nu vei avea nevoie prea mult de aragaz.

Nu lasa soarele sa intre

Atunci cand acesta incalzeste cel mai puternic este bine sa tii geamul inchis si sa tragi draperiile. Soarele este bun, dar nu vara, deci uita de vechile proverbe precum “unde nu intra soarele pe fereastra, intra doctorul pe usa”. Daca e prea cald, atunci exista riscul sa ajungi oricum la doctor. Poti cumpara si niste folii de protectie pe care sa le montezi. Acestea lasa lumina sa treaca, dar nu si caldura. Asa iti vei da seama ca temperatura scade cu vreo trei grade si nici nu va trebui sa te plangi ca nu ai parte de lumina naturala.

Foloseste ventilatoarele

Acestea consuma mai putina energie decat un aparat de aer conditionat si ajuta aerul sa circule mai usor. Asa, vei imprastia racoarea pe o suprafata mai mare. Poti folosi atat ventilatoarele de pus in tavan cat si unele mici, de camera. Trebuie doar sa le asezi strategic, in locurile potrivite pentru a prelua aerul conditionat de la aparat si a-l duce mai departe. Nu uita, ventilatoarele nu racesc aerul, dar schimbul dintre cel cald si cel rece va fi oricum extrem de placut. Si nu in ultimul rand, asa poti folosi aparatul la un nivel mai scazut de putere.

Umbreste ferestrele

Este la moda in ziua de astazi sa folosesti rulourile pentru ferestre. Ele sunt bune atat iarna, pentru ca protejeaza impotriva intemperiilor, cat si vara, cand te apara de soare. Poate ca nu pot sa fie utilizate cand esti acasa, pentru ca nu vei mai vedea mare lucru, dar cand pleci si le inchizi vei vedea cu adevarat diferenta. Iar daca nu stai intr-o camera, nu te costa nimic sa le tii inchise pentru a pastra macar acolo o temperatura mai redusa decat in restul casei.

Plantele sunt un ajutor foarte important

Urmatoarele doua sfaturi sunt doar pentru cei care stau la casa, dar sunteti destui, nu-i asa?

Daca vrei umbra, planteaza niste copaci in fata casei. Vegetatia inalta preia in jur de 70 % din puterea soarelui. Nu este bine nici sa exagerezi, pentru ca iarna soarele ajuta, dar pe timp de vara, unul sau doi copaci vin cu un ajutor inestimabil. In plus, acestia schimba peisajul, curata aerul si in functie de ce plantezi, te vei bucura si de niste fructe gustoase. Asadar, nu strica saai in considerare o astfel de initiativa, pentru ca nu o vei regreta niciodata.

Ai grija la acoperis

Cand stai la bloc, la etajul 4, nu prea ai de ales. Acoperisul nu este doar al tau si nu il poti schimba cand vrei. Dar la casa ai control total. Acoperisul trebuie sa fie colorat cat mai deschis, pentru a nu atrage soarele. Mai nou exista si tot felul de materiale care te ajuta sa scapi de caldura. Acestea reflecta razele soarelui si se incalzesc mult mai greu. De asemenea, poti sa vopsesti podul in alb pentru a scapa de cateva grade.

Cu alte cuvinte, solutii exista. Niciuna nu este atat de buna precum un aparat de aer conditionat, insa daca se combina, rezultatele vor face diferenta iar tu vei simti asta pe pielea ta.