



ઉનાળામાં તીવ્ર ગરમી અને તડકો સખત હોય છે, દરેકને આરામદાયક જીવનની ઈચ્છા હોય છે. અને ગરમીમાં જ્યારે સ્વાસ્થ્યની વાત આવે ત્યારે કાળઝાળ તાપમાનથી ઘણાં ચિંતાઓ આવે છે. ઉનાળામાં, તમારા જીવનને પર્યાવરણ-મૈત્રીપૂર્ણમાં બનાવવા માટેની કેટલીક ટિપ્સ અહીં આપેલ છે. તેને અનુસરીને ઉનાળામાં પણ મજા માળો:

1. વધુ પાણી પીવો, પરંતુ પાણી વેડફશો નહીં: પાણી તમને માત્ર હાઇડ્રેટેડ જ નહીં રાખે, તમારા ચયાપચય માટે પણ ખુબ જ જરૂરી છે, યકૃત માંથી પણ હાનિકારક ઘટકો ને દૂર કરે છે અને એકંદર શરીરના શુક્ષ્મ કોષો ને ટેકો આપે છે. માટે જ ચાલુ નળને રાખીને બહાર ના જાઓ, નળને ચોકસાઈપૂર્વક બંધ કરો.



યાદ રાખો: પક્ષીઓને પણ તાજું પાણી જોઇતુ હોય છે, પીવા અને સ્નાન માટે સ્વચ્છ પાણીની જરૂર છે. નિયમિત તાજું પાણી ભરીને પક્ષીના સ્નાન માટે તેમજ યોગ્ય સમયે પાણી બદલવું અને યાદ રાખી પાત્રને સાફ કરો.

2. માટીનું માટલું તેમજ ફ્રિજ: રેફ્રિજરેટર તરીકે પાણીનો સંગ્રહ કરવા માટે માટીના માટલાને ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. માટીના માટલામાં સંગ્રહાયેલું પાણી ઝડપથી ઠંડુ થાય છે, કારણ કે માટી વાસણના રહેલા છિદ્રોમાં પાણી સપાટી સુધી પહોંચે છે અને પાણી બાષ્પીભવન થાય છે. ફળો અને શાકભાજીને માટી થી બનેલા રેફ્રિજરેટર્સમાં પણ સંગ્રહિત કરી શકાય છે.



3. વ્હાઈટ-વોશિંગ / સિરામિક ટાઇલ્સને ધાબા પર લગાવીને: ઇમારતની છત પર સારી ગુણવત્તાની બાહ્ય વોટરપ્રૂફ-પેઇન્ટનો એકાદ કોટ (પથરાવો) કરો. તે અંદરનું તાપમાન 5-10 ડિગ્રી નીચું લાવે છે. ઉનાળામાં હળવા રંગની બાહ્ય સપાટી / છત 70% જેટલી ગરમીને બાષ્પીભવન કરી શકે છે. સિરામિક ટાઇલ ધાબા ને ઠંડી રાખવા માટે સૂર્ય કિરણોત્સર્ગના ઇન્ફ્રારેડ અને દૃશ્યમાન વર્ણપટથી બાષ્પીભવનકરી શકે છે.



નોંધ: તમારા પ્રદેશમાં પડતા વરસાદની માત્રાના આધારે ધાબા પર બે-ત્રણ વર્ષમાં એકવાર વ્હાઈટ-વોશિંગ કરી શકાય છે.

4. ખુસ ખસ બ્લાઇંડ્સ / પડદા: મુખ્યત્વે તણખલા અને ખાસના ઘાસથી બનાવવામાં આવે છે, બોક્સમાં સરસ રીતે બહાર કાઢવા આવે છે અને તેને પાણીનો છંટકાવ કરવા પાછપ સાથે જોડાણ હોય છે. પડદા ખુલ્લા દરવાજા અને બારીઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે અને તેનાથી અંદરનું તાપમાનમાં ઘટાડો કરે છે. તે એક અદભુત રચના ધરાવે છે જે ગરમ હવા ને પસાર થવા દેતું નથી અને પાણીની વરાળ બાષ્પીભવન કરે છે, આમ તે પડદા પાછળના લોકો માટે વાતાવરણ ઠંડું રાખે છે. તે ઘરમાં એક સુખદ સુગંધ ઉમેરે છે.



5 તમારા ઘરમાં છાંયડો રાખો : તમારા બિલ્ડિંગની પશ્ચિમ બાજુએ આવેલી બારી પર છાપરું અથવા બ્લાઇંડ્સને લગાવવા થી ઉનાળામાં તાપમાનનો ઘટાડો થશે, તેનાથી આરામદાયક રહે અને સાથે ઊર્જાનો પણ બચાવ થાય . કાચથી બનેલા શેડ દ્વારા અનિચ્છનીય ગરમીમાં ઘટાડો લાવી શકાય છે. અસરકારક છાપરા થી 90% સુધી ગરમી અવરોધી શકાય છે . યોગ્ય શેડિંગ કરવાથી હાનિકારક અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોના છોડ સાથેનો સંપર્ક ઘટાડી શકાય છે. વૃક્ષો ની વાવણી એ ઓછા ખર્ચે થાય છે, જે પ્રદૂષકોને ફિલ્ટર કરીને હવાના ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે.

6. ધાબા અને બાલ્કની માં છોડ ઉગાડવા: છોડ ઉગાડવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી માટી / જમીન ઇન્સ્યુલેટર તરીકે કાર્ય કરે છે, તે સૂર્યની સીધી ગરમી શોષી લે છે, અને ધાબાને ઠંડું રાખે છે. કુંડા ને બાલ્કનીમાં રાખો અને બહાર અને ખુલ્લા માં મૂકો.

7. પાણીનો પૂલ: ઘરની સામે અને છત પર પાણી છાંટવાની પ્રથા બનાવો. છાંટેલા પાણીનું બાષ્પીભવન થાય અને બાષ્પીભવનને કારણે, ઘરની અંદરની આજુબાજુનું તાપમાન ઠંડું કરે

છે. તેવી જ રીતે, ઘરની સામે પાણીના કુંડા માં જળચર છોડ રાખી અથવા કુવારા થી પણ આજુબાજુનું તાપમાન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

8. યોગ્ય અને હલકા કપડાં પહેરો: ગરમીમાં ઠંડક આપે તેવા કપડાં પસંદગી શ્રેષ્ઠ છે. ઘટ્ટ રંગના કપડાં ગરમીનો શોષણ કરે છે, જેનાથી શરીરનું તાપમાન વધે છે. કોટન, ખાદી, લિનન ફેબ્રિક ના કપડાં પેહરો. કોટનની રચના ખુબ જ સરળ હોય છે જે હવાને પ્રસારિત થવા દે છે. કોટન ફક્ત આરોગ્ય માટે જ સારી નથી, પર્યાવરણ માટે સારુ પણ છે યાદ રાખો: ઈકો-લેબલ



તપાસીને જ કપડાં ખરીદો

9. ગરમીથી બચવા ઘરની અંદર રહો: જો ગરમી અસહ્ય હોય ત્યારે સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં જવાનો ટાળી શકો છો અને તે દરમિયાન ઘરની અંદર જ રહો. ઘરના પાલતુ પશુને નિર્જલીકરણ અને ગરમીથી સંબંધિત બીમારીઓથી પણ રક્ષણની જરૂર પડે છે.

10. લાઇટ ફિક્સરનો ઉપયોગ કરો: એક પ્રકાશિત બલ્બ થી 90% ગરમીમાં વધારો થાય છે. તમારા જુના બલ્બ ને બદલો અને તેના સ્થાને કોમ્પેક્ટ ફ્લોરોસન્ટ બલ્બ (CFL) અથવા એલઈડી લગાવો, જે 75% ઓછી ગરમી બહાર ઉત્સર્જિત કરે છે.

11. તમને ઠંડક મળે તેવા ખોરાકની પસંદગી કરો : ગરમ ખોરાકના સ્થાન પર, હળવા ખોરાક ગ્રહણ કરો, એકસાથે વધુ ભોજન લેવાના બદલે -થોડી થોડી વારે ભોજન અથવા નાસ્તા કે જેમાં ઠંડક આપે એવા ફળ અથવા ઓછી ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનોનો સમાવેશ કરે છે. ફળ જેવા કે- કાકડી, તરબૂચ, પીચ, અનેનાસ અને ખાટા સાઇટ્રસ ફળો જેવા લો જે તમને હાઇડ્રેટેડ રાખી શકે છે. ડીહાઇડ્રેશનને પ્રોત્સાહન આપતા કેફીન અને દારૂથી દૂર રહો.

12. ઠંડક આપતા સૌંદર્ય પ્રોડક્ટ્સ સાથે ચિલ કરો: શીતક પદાર્થોને પસંદગી આપો, જે તમને તાજગી આપે, ઠંડકની અનુભૂતિ કરાવે. હોટ, ઓવરટીફાઇડ કુટ પર વાપરવા માટે રેફ્રિજરેટરમાં લોશન અથવા કોસ્મેટિક ટનર્સ સ્ટોર કરવાનો પ્રયાસ કરો.

13. તમારા ઉનાળાના વેકેશનને સંપૂર્ણ રીતે માળો : હૂંફાળું હવામાનમાં યોગ્ય જગ્યા પસંદ કરો , સૂર્ય ગરમી થી બચવા માટે, વ્યસ્ત જીવન માંથી બ્રેક લો અને ઇકો ફ્રેન્ડલી વેકેશન માટે જાઓ. દરિયાઇ દરિયાકિનારા અથવા ટેકરીઓ જેવા સ્થાનો પાર જાઓ કે જ્યાં તમે કુટુંબ સાથે તમારી રજાઓનો આનંદ માણો શકો . ઉનાળાનો સમય હંમેશા વેકેશનનો સમય હોય છે

**Source:**

[http://wwf.panda.org/how\\_you\\_can\\_help/live\\_green/travel/on\\_vacation/](http://wwf.panda.org/how_you_can_help/live_green/travel/on_vacation/)

<http://www.ecoideaz.com/expert-corner/indian-summer-tips-to-stay-cool-the-eco-friendly-way>

<http://www.yourhome.gov.au/passive-design/shading>