



Niektorád rád horúce ... Ale keď sa po celom dni vrátite do rozpáleného bytu, kde sa nedá takmer dýchať.

//

Kde ani v noci nemôžete kvôli vysokej teplote zažmúriť oka, začnete pravdepodobne premýšľať o tom, ako si spríjemniť tieto letné dni. Máme pre vás ale dobrú správu. S našimi tipmi horúce dni zvládnete v pohode.

### **Zatiahnite rolety, žalúzie a závesy**

Možno máte pocit, že je dobré pustiť slnko do bytu, ale tienenie žalúziami a roletami má svoje opodstatnenie, hlavne v poludňajších hodinách. Letný žiar sa tak nemá šancu dostať cez ne k vám domov a priestory vo vnútri zostanú o niekoľko stupňov chladnejšie ako vonkajšie. A

rovnako fungujú aj závesy. Taliani dobre vedia, prečo ich majú, aj keď napríklad nie sú práve v móde. Okná zakrývajú ťažkými tmavými závesmi, ktorými neprejde dovnútra slnko. Tie každé ráno ešte namočia. Tým, ako sa voda odparuje, ochladzuje sa vzduch v interiéri.

### **Kúpte si ventilátor**

Jeho obstaranie je dostupné každému. Dokážu vzduch nielen rozhybať, ale tiež ľahko ochladiť. Mierny prieván pôsobí veľmi príjemne. Navyše sú vetráky a ventilátory tou pravou voľbou aj pre tých, ktorí z rôznych dôvodov nemôžu používať klimatizáciu. A výber je naozaj široký. Zvoliť môžete stolný, stojanový alebo stropný. Ten je najefektívnejší. Vďaka svojej veľkosti totiž dokáže ochladiť vzduch v celej miestnosti.

### **Namočte prestieradlo**

Ide o úplne jednoduchý, ale účinný spôsob. Pred okno zaveste namočenú plachtu. Vzduch prúdiaci dovnútra sa tak ochladí, zvlhčí a aj klesne teplota v miestnosti. Namочиť tak môžeme aj záclony, najlepšie rozprašovačom na kvetiny.

### **Deky odložte a pyžamo dajte do mrazničky**

Na periny a prikrývky v tomto počasí zabudnite. Stačí vám len prestieradlo alebo prázdna návlečka. Keď ju navyše skúsíte dať pred spaním na hodinu do mrazničky, bude sa vám hneď lepšie zaspávať. A pridať tam môžete aj pyžamo alebo nočnú košeľu. Flanelové obliečky a froté prestieradlá nechajte ale radšej v bielizníku a siahnite po saténu či mikrovláknne, ktoré dokážu chladiť sami o sebe. Telo schladíte aj pod vlažnou sprchou. A rozhodne sa neutierajte, lebo keď pokožka prirodzene schne, ochladzuje sa.

### **Vypnite televíziu a dajte si šalát**

Čudovali by ste sa koľko tepla dokáže vyprodukovať taký televízor, počítač, 100 wattová

žiarovka, sporák a žehlička. Takže si v týchto dňoch radšej odoprite svoje obľúbené seriály, emaily nechajte na druhý deň a zahrajte si napríklad Človeče, nehnevaj sa! Ale pozor, spotrebiče vypnuté len diaľkovým ovládaním zostávajúceho v takzvanom standby režime, sú stále v prevádzke, pri ktorom sa zahrievajú a teplo vydávajú do okolia. Je potrebné ich vypnúť úplne.

A ak chcete mať v byte príjemne, skúste svoje rodine tentokrát odoprieť pečené koláče, vyprážené rezne a stavte radšej na studené jedlá. Osviežia vás a váš byt sa zároveň nepremení v saunu.

.

//

.