

شدید گرمی میں گھر اور فرش ٹھنڈا رکھیں

موسمیاتی تبدیلی پوری دنیا کے لیے لمحہ فکر ہے۔ زمین کے درجہ حرارت میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ گرمی سے لوگ پریشان ہیں۔ عموماً گھروں اور دفاتر میں گرمی پر قابو پانے کے لیے ایئر کنڈیشنرز لگائے جاتے ہیں۔ لیکن ایئر کنڈیشنر اندر جتنا ٹھنڈا کرتے ہیں اس سے کہیں زیادہ بجلی کا بل اور باہر گرمی بڑھا دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق موسمیاتی تبدیلی میں ایئر کنڈیشنرز سے نکلنے والی گیس کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔ تو پھر گھروں کو ٹھنڈا کرنے کا اور کیا راستہ رہ جاتا ہے؟

آج کے مہنگائی کے دور میں ہر کوئی ایئر کنڈیشن اور اس کے بل کو انورڈ نہیں کر سکتا ہے، لیکن ایسے کئی طریقے موجود ہیں، جن پر عمل کر کے گرمیوں کے موسم میں اپنے گھر کے کمروں اور فرش کو ٹھنڈا رکھا جاسکتا ہے۔ آج کل گرمی کی وجہ سے نا تو انسان کہیں باہر نکل سکتا ہے نہ ہی دوپہر میں آرام سے سو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گھر تو گھر، فرش بھی جل رہا ہوتا ہے۔ اس لیے آج ہم آپ کو ایسا طریقہ بتانے جا رہے ہیں جس سے چھلساتی گرمیوں کا آپ کا یہ مسئلہ ضرور حل ہو جائے گا۔

اس کے لئے آپ کو صرف پونچھا لگانے کا ٹب چاہیے اور ایک موٹا کپڑا اور پھٹکری۔ ٹب میں تازہ پانی بھر کر پھٹکری دو سے تین بار چلائیں اور پھر آئس کیوب ڈال کر پانی ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے پونچھا لگائیں۔ دو سے تین بار آدھے گھنٹے کے وقفے سے اس پانی سے پونچھا لگائیں اس سے گھر کا فرش 6 گھنٹوں تک ٹھنڈا رہے گا۔

گھر کو مزید ٹھنڈا رکھنے کے لئے پردے اتار کر پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں اور ایک دو گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ پھر ٹھنڈے پردے کھڑکی پر لگا کر کھڑکی کھول دیں اس سے آپ کا کمرہ کئی گھنٹے کے لئے اے سی جتنا ٹھنڈا ہو جائے گا۔ اسی طرح ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ صبح سویرے کے وقت گھر کی تمام کھڑکیاں کھول دیں اور صبح سورج طلوع ہونے سے قبل بند کر دیں۔ اس دوران چلنے والی ٹھنڈی ہوا گھر کو خوب ٹھنڈا کر دے گی۔

سورج کی کرنیں کھڑکیوں کے ذریعے کمرے میں داخل ہو کر اسے گرم کر دیتی ہیں۔ ان سے بچنے کے لیے، دن

کے گرم اوقات میں کمرے کے پردے بند رکھیں، آج کے دن تو بلکہ آج کے دن کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں

گرمیوں کی تپتی دھوپ کے بعد جب رات میں باہر کا ٹمپرچر کم ہو جائے تو دروازے اور کھڑکیوں کو کھول دیں، تاکہ باہر کی ٹھنڈی ہوائیں کمرے میں آسکیں۔ اس کے علاوہ کھلی ہوئی کھڑکیوں کے پاس پنکھا رکھ کر ہوا کی سرکو لیشن کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ گھر کی لائٹس بدل دیں، جو کمروں میں ہیٹ کی وجہ بن سکتی ہیں۔ ان کی جگہ ایل ای ڈی بلب لگائیں۔ فرق صاف نظر آجائے گا۔

الیکٹرانک ڈیوائسز ہیٹ بڑھاتے ہیں، اس لیے جب انہیں استعمال نہ کرنا ہو تو ان کا سوئچ آف کر دیں۔ کمرے میں گرم ہوا کی لہروں سے دور رہنے کے لیے اپنے میٹریس کو تھوڑا سا اونچا کر لیں۔