

# طرق مبهجة لجعل منزلك أكثر إشراقا في فصل الشتاء

يبدأ فصل الخريف والشتاء براحة ، ومن لم يستخدم درجات الحرارة المنخفضة كذريعة لمشاهدة نيتفليكس ملفوفاً ببطانية على الأريكة؟ ولكن في يناير ، يمكن أن يكون البقاء داخل المنزل كأنك تعيش في كهف. إليك كيفية جعل منزلك أكثر إشراقا ومرحاً.

## ▪ أزل عازل الشبكة عن الشبابيك

ستحصل على 30% أكثر من ضوء الشمس الذي يضيء في الداخل بدون شاشات على النوافذ. إليك الجزء الأفضل: تسطع ضوء الشمس في غرفتك وتوفر لك المال على فاتورة التدفئة. انها الطاقة الشمسية !

تأكد من تخزين هذه الشاشات في المرآب أو الطابق السفلي حيث لن تتعرض للتلف. في الربيع ، ستحتاج إلى إعادة تشغيلها بحيث يمكنك الاحتفاظ بنسبة 30% من الشمس وتشغيل نظام التبريد أقل.

## ▪ غيّر لمبات المصابيح الخاصة بك

استبدل تلك المصابيح المتوهجة وضوءها ذي اللون الأصفر مع مصابيح LED ، التي تنتج إضاءة أكثر بياضاً . لكن تأك من أن تحصل على الإشراق الصحيح:

كلما كان تصنيف K على اللمبة أعلى ، كلما كانت أبرد وضوءها أبيض. بالنسبة للضوء الأبيض البارد ، اختر لمبة من 3,500 ألف إلى 4,100 ألف.

بالنسبة إلى الضوء الأزرق - الأبيض الأقرب إلى ضوء النهار الطبيعي ، استخدم لمبة ما بين 5000 ألف و 6,500 كيلوبايت.

قد ترغب في ترك المصابيح ذات تصنيف K عالٍ في غرف النوم والعيادات الموسمية لعلاج الاضطرابات العاطفية الموسمية - لأنها مشرقة مثل ضوء الشمس الحقيقي في يوم صيفي حار عند الظهيرة. ستحتاج إلى نظارات شمسية للقراءة.

## ▪ تعليق المرايا

استفد من هذا الضوء الشتوي الضعيف عن طريق ارتدائه حول الغرفة مع المرايا. إذا كنت لا ترغب في تشتيت انعكاساتك طوال الوقت ، استخدم واحدة كبيرة ومحدبة - تعرف أيضًا بمرآة عين السمكة. وسوف تضخم الضوء أفضل من واحدة مسطحة. خيار آخر: قم بتعليق جدار معرض من المرايا الصغيرة.



### ▪ استبدل الستائر الثقيلة مع الستائر أو الستائر الرومانية

ستائر النسيج ، في حين أنها عازلة تمامًا ، وتمنع إضاءة الغرفة وتجعلها أصغر حجمًا وأكثر ضيقة ، خاصة إذا كانت ذات لون داكن أو تحتوي على طباعة كبيرة. جرب الظلال الرومانية أو السرد البسيط المقترن بالستائر لإعطاء أقصى قدر من الضوء الطبيعي.

### ▪ أزل فروع الشجيرات التي تمنع الضوء

إذا نظرت إلى النوافذ الخاصة بك وشاهدت قمم الشجيرات الخاصة بك ، إمسك المقصات التقليم الخاص بك وقم بتنظيفها من الفروع التي تمنع الضوء. أنت لا تريد أي شيء يحجب هذا الضوء الطبيعي الثمين. الشيء نفسه بالنسبة لأطراف الأشجار التي قد تقفل إلى أسفل وتحجب النوافذ. قطعها .

### ▪ تنظيف النوافذ الخاص بك

النوافذ القذرة تحجب الكثير من الضوء الطبيعي. تنظيف الزجاج داخل مرة واحدة على الأقل في الشهر والزرع خارج مرة واحدة في السنة. سوف يبقئ مستوى سيروتونين الخاص بك عالٍ .

### ▪ مبادلة الباب الأمامي الخاص بك بواحد فيه إدراجات من الزجاج

يمكن لباب أمامي صلب أن يجعل بيتك مظلمًا. تخلص من ذلك وركب بابًا نصف الإضاءة أو الضوء الكامل يسمح بتدفق الضوء الطبيعي. لمزيد من الضوء الطبيعي ، أضف أضواء جانبية زجاجية وعبوة زجاجية. وتبلغ التكلفة المتوسطة للباب الجديد 2000 دولار للصلب و 2500 دولار للفيبرجلاس ، قبل أي إضافات ، ولكن الباب الجديد سيضيف جاذبية كبيرة.

### ▪ أضف النباتات

سوف يذكركم بوضع أوعية النباتات حول غرفتك بأن الربيع والأخضر

سعودان. تطابق النباتات مع كمية الضوء التي لديك ، لأن النباتات الميته والمحتضبة هي محبطة. عادة ما تكون الأعشاب الاستوائية التي تنمو في الضوء غير المباشر هي الخيار الأفضل. إذا كان لديك نافذة مشمسة ، فلديك المزيد من خيارات النباتات.

