



ગરમીમાં કિચનમાં ગભરામણ થાય છે અને કિચનમાં રસોઈ બનાવવા માટે કલાકો વિતાવવા મુશ્કેલ અને કંટાળાજનક બની જાય છે. ગેસ સ્ટવનો ઉપયોગ અને ઇલેક્ટ્રિક ઉપકરણોની ગરમીને કારણે કિચનનું તાપમાન બહુ વધી જાય છે. બહારનું તાપમાન તો આપણા કાબૂ બહાર છે ત્યારે આપણે કિચનને ઠંડું રાખવાનો પ્રયાસ તો ચોક્કસ જ કરી શકીએ

ઇલેક્ટ્રિક અપ્લાયન્સીસનો ઉપયોગ કરો

આ ટેકનિકલ યુગ છે અને દરેક કામ માટે નવી નવી ટેકનિક છે જે આપણાં કામ સરળ બનાવે છે, સમય બચાવે છે. કિચનમાં ઇલેક્ટ્રિક અપ્લાયન્સીસ હેલ્પિંગ હેન્ડનું કામ કરે છે. ઇલેક્ટ્રિક કુકવેર, માઈક્રોવેવ જેવા અપ્લાયન્સીસનો ઉપયોગ કરવાથી ગેસની જરૂર પડશે નહિ અને તમને ગરમીનો અહેસાસ પણ થશે નહિ. માઈક્રોવેવમાં વાનગી મૂક્યા બાદ તમારે રસોડામાં રહેવાની જરૂર પણ પડતી નથી.

બપોરના કિચનની બારી બંધ રાખો

સીધો તડકો રસોડાને ભટ્ટી જેવું બનાવે છે. બારીઓ બંધ રાખવાથી અંદર ઠંડક જળવાઈ રહે છે. બપોરે 12 થી 4 બારીઓ બંધ રાખો. સાંજે બારી ખોલી નાખો જેથી ઠંડી હવા અંદર આવે, બારીઓ પર બ્લાઈન્ડ્સ, પડદા, ખસની ટટ્ટી, એલ્યુમિનિયમ ફોઈલ પણ રાખી શકાય.

કુલ લાઈટિંગ

ઈનકેન્ડોસન્ટ અથવા હેલોજન લાઈટને બદલે એનર્જી એફિશિયન્ટ LED, CFL બલ્બ રાખો જે ઓછી ગરમી છોડે છે. મોડર્ન કિચનમાં પુષ્કળ યલો લાઈટ્સ હોય છે જે તાપમાન વધારે છે. આથી જરૂર પૂરતી જ લાઈટ સળગાવો.

પ્લાન્ટ્સ રાખો

તમારા રસોડાને થોડું ઠંડું રાખવા બારી પર અને ખૂણામાં નાના પ્લાન્ટ્સ મૂકી શકાય. એ આપોઆપ તાપમાન નીચું લાવશે.

કુલિંગ સ્પ્રે મિસ્ટ

જો રસોડામાં બહુ ગરમી લાગતી હોય તો કુલિંગ સ્પ્રે મિસ્ટ તમારા માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ એક સહેલી અને નેચરલ રીત છે જેનાથી તમને રાહત મળી શકે છે.

એક સ્પ્રે બોટલમાં ઠંડું પાણી, ફુદીનાનો અર્ક અને ગુલાબજળ મિક્સ કરો. તેમાં થોડાં ટીપાં યુકેલિપ્ટસ

પિપરમિન્ટ ઓઈલ નાખો.

એનાથી ઠંડક વધી જશે. આ સ્પ્રે કિચનની દીવાલો, કાઉન્ટર ટોપ અને પડદા પર થોડું છાંટો. આ સ્પ્રે માત્ર કિચનમાં ગરમી ઓછી જ નહિ કરશે પરંતુ તાજગીભરી ખુશબૂ પણ ફેલાવશે.

ઉનાળામાં રસોડામાં કામ કરતી વખતે અકળામણ થાય છે?

રસોડું એ દરેક ઘરનું હૃદય છે. આ એક એવી જગ્યા છે જ્યાં આપણે રસોઈ કરીએ છીએ, એક પરિવાર તરીકે એકબીજા સાથે જોડાઈ ગપસપ કરીએ છીએ પરંતુ દુર્ભાગ્યે ગરમીની મોસમમાં આ જગ્યા ભટ્ટી જેવી ગરમ, પરસેવાથી તરબતર અને અસ્વસ્થતાભરી બની શકે છે. ગેસની જવાબા, વાનગીની સોડમ અને ગ્રીસ - બધી વસ્તુઓ કિચનને બધાં માટે અપ્રિય બનાવી દે છે. રૂમમાં તો AC કે કુલર મૂકી શકાય પરંતુ રસોડામાં તો પંખો પણ ચલાવી શકાતો નથી. ગરમીમાં કિચનમાં ગભરામણ થાય છે અને કિચનમાં રસોઈ બનાવવા માટે કલાકો વિતાવવા મુશ્કેલ અને કંટાળાજનક બની જાય છે. ગેસ સ્ટવનો ઉપયોગ અને ઇલેક્ટ્રિક ઉપકરણોની ગરમીને કારણે કિચનનું તાપમાન બહુ વધી જાય છે. બહારનું તાપમાન તો આપણા કાબૂ બહાર છે ત્યારે આપણે કિચનને ઠંડું રાખવાનો પ્રયાસ તો ચોક્કસ જ કરી શકીએ. આવો જોઈએ કેટલાક હેક જેની મદદથી માત્ર કિચનને જ નહીં પરંતુ તમે ખુદને પણ કુલ અને શાંત રાખી શકો છો. આ ઉપાયોમાં યોગ્ય વેન્ટિલેશન, લાઈટ કલર્સ અને કેટલાંક સ્માર્ટ ગેજેટ્સનો ઉપયોગ સામેલ છે. આ ઉપરાંત કેટલાક નાના નાના બદલાવ પણ કિચનને ઠંડું રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

રસોડામાં શક્ય એટલો ઓછો સમય પસાર કરો એ જ સૌથી સારો ઉપાય છે અને એ માટે તમારે આગળથી પ્લાનિંગ કરી એને અનુસરવાની જરૂર છે.

રસોઈના કલાકોમાં ફેરફાર

જો તમે એવી વ્યક્તિ છો જે દિવસના બે કે ત્રણ વાર રસોડામાં કંઈ ને કંઈ બનાવતાં રહે છે તો તમારી પેટર્ન બદલી નાખો. મોટા ભાગે સવારના સમયે જ બધી તૈયારીઓ કરી નાખો. તાપમાન વધતું જાય તે પહેલાં રસોડાની બહાર નીકળી જાવ.

ઝડપથી બનતી વાગનીઓ

ગરમીની મોસમમાં ઓછા સમયમાં બની શકે એવી સહેલી વાનગી બનાવો. આગળથી તૈયારી થઈ શકે એવી વાનગી પણ બનાવી શકાય. દાત. સેન્ડવિચ કે સલાડ. ગેસની ગરમી પણ ઉનાળામાં અસહ્ય લાગે છે આથી ઓછામાં ઓછું જેરા પણ રાંધવાની જરૂર ન પડે એ રીતનું પ્લાનિંગ કરો. આહારમાં ફ્રૂટ્સ, સલાડ અને લાઈટ, બાફેલી ડિશ બનાવો જે સહેલાઈથી પચી પણ જાય.

આગળથી તૈયારી કરો

શાકભાજી સમારવાં, મસાલો વાટવો જેવાં કામોની તૈયારી આગળથી ઠંડક હોય ત્યારે કરી રાખો. જેથી એમાં સમય ન બગડે અને રસોઈ જલદી થઈ જાય. એ તમારો રસોડામાં સમય તો બચાવશે જ અને કિચનને ગરમ થતાં પણ અટકાવશે.

એકઝોસ્ટ ફેન /ચીમની

ગરમીને બહાર કાઢવા માટે કિચનમાં ચીમની અને એકઝોસ્ટ ફેન હોવાં જરૂરી છે. જ્યારે તમે રસોઈ કરો છો ત્યારે ગેસ અને વરાળથી તાપમાન ઝડપથી વધે છે એટલે રસોડું વધારે ગરમ થાય છે.

ચીમની અને એકઝોસ્ટ ફેન ગરમ હવાને બહાર નીકળવામાં મદદ કરે છે. એકઝોસ્ટ ફેન રસોઈ કરતા પહેલાં ને રસોઈ થઈ ગયા બાદ થોડી મિનિટ ચાલુ રાખો.

રસોઈ કરતી વખતે ચીમની ચાલુ કરો

અને રસોડાની બારીઓ ખોલી નાખો. એનાથી કોસ

વેન્ટિલેશન

થશે અને

રસોડામાં

મોઈશ્વર

અને

સોડમ

જમા થશે નહિ. આથી તમે રસોડામાં હો ત્યારે તમને શુદ્ધ, સોડમમુક્ત અને કુલ અનુભવ થશે.જો ચીમની ન હોય તો બારી પાસે ટેબલફેન રાખી ગરમ હવા બહાર કાઢી શકાય છે.

