

# JE TI TEPLA, NASTÁŠNKO? (VEDRO, A Ā•LENĀ• VEDRO, DĀŠDEĀŒEKU...)

ĀšterĀ½, 29 kvĀten 2018

"Tepla, dĀdeĀku

MrazĀĀku," tĀ™ese se NastĀnce hlas. "DobrĀj." NastĀnka:

"Opravdu tepla!" MrazĀ-kovi to nedĀj a obĀ-hĀj velikĀ½ strom, aby vidĀl

NastĀnku i z druhĀ© strany. "TeĀ• uĀ¾ je ti tepla, dĀvĀe?" "Tepla,

MrazĀĀku, tepla dĀdeĀku." JenĀ¾e NastĀnka tenkrĀjt mrzla a my naopak nevĀ-me,

kam se vedrem podĀ-tĀ€! TeplomĀr

kmitĀj kolem tĀ™icĀ-tky... VĀ-te jak se tomu ubrĀjnit? Tady mĀjte pĀjr nĀjpadĀ:

Jak pĀ-t a jĀ-st

1)

Pijte, pijte, pijte. NejlĀpe prĀbĀĀnĀ a po malĀ½ch douĀicĀ-ch aspoĀ 2 Ā€ 3 litry dennĀ

2) VyhnĀte se sladkĀ½m nĀjpojĀm. TĀlu nejvĀ-c prospĀje a horko porazĀ- obyĀejnĀj voda.

3)

Nepijte kĀjvu a kolovĀ© nĀjpoje, zbyteĀnĀ si zvĀ½ĀjĀ-te tlak

4) OpatrnĀ s alkoholem. TvrdĀ©mu se vyhnĀte Ā°plnĀ, staĀĀ- vinnĀ½ stĀ™ik nebo nĀ-zkostupĀovĀ© pivo

5)

Na studenĀ© zapomeĀte. Zmrzlina nebo dĀ¾us s ledem vĀjm ochladĀ- jen krĀjtkodobĀ. NavĀ-c hrozĀ- angĀ-na z pĀ™ehĀ™ĀjtĀ-

6) VsaĀte na ovoce. IdeĀlnĀ- jsou jahody a melouny.

NejenĀ¾e obsahujĀ- vodu a vitamĀ-ny, ale elektrolyty pomĀĀ¾ou tĀlu vyrovnat se s vedrem.

7)

Zkuste Āaj. MĀ©nĀ se po nĀm potĀ-te, protoĀ¾e umĀ- regulovat nadmĀrnou Āinnost potnĀ-ch Ā¼lĀjz.

8) MĀjte chuĀ na maso? Tak se vyhnĀte tuĀnĀ©mu. Jezte

kuĀ™ecĀ- a krĀtĀ- nebo ryby.

9)

Nejezte koĀ™enĀnĀj jĀ-dla, kterĀj podporujĀ- pocenĀ-

10) ZapomeĀte na chlebĀ-Āky, vlaĀjskĀ½ salĀjt a majonĀ©zu.

Jsou zbyteĀnĀ, tĀĀ¼kĀ© a navĀ-c v horku hrozĀ- salmonela.

## Triky proti horku

- 11)  
To se vám z horka hlava? Namote si kapesník do vody s jablečným octem a dejte na čelo.
- 12) Vytřete prázdnou a jen rýžovo a vešker. Otevřete všechny okna asi na 10 minut
- 13)  
V bytě vypněte všechno, co zbytečně vydává teplo – počítač, monitor apod.
- 14) Odpadky vyndávejte častěji než obvykle. V horku se choroboplodná zárodky množí velmi rychle.
- 15)  
Ochlaďte si vzduch v bytě: zatáhnete žaluzie, napusťte do vany studenou vodu, do okna postavte na stolek prázdnou
- 16) Osprchujte se vlažnou vodou. Otevřete se vám pírky a tělo se lépe vyrovná s teplem.
- 17)  
Po osprchování se neutěrejte, osychání se zchladíte
- 18) Používejte krém s UV faktorem, i když jdete jen na nákup. Minimum je faktor 20.
- 19)  
Přemáhá vás sluneční? Dejte si na postižení mastičku panthenol nebo bílý jogurt

## Co si obléknout

- 20)  
Vytřete si ven s malým dýkem? Nezapomeňte mokré čepice a vodu, kterou ho budete ochlazovat.
- 21) Nezapomeňte na kiltovky a klobouky. U dospělých jsou dobrá, u dětí – je to nezbytnost!
- 22)  
Zapomeňte na oblečení – z umělých látek. Ideální – je bavlna nebo len.
- 23) Noste brýle proti slunci. UV paprsky poškozuji sliznice a mohou způsobit spojivku nebo poškodit rohovku.
- 24)  
Sundejte si prstníky. V horku vaše otokají – prsty a ušně by se nemusely sundat.
- 25) Spávejte nazí. Pokud nejste na nahotu zvyklí, dejte si před spaním pyžamo na hodinu do lednice
- 26)  
Nechte si milovníka – na vešker, v odpoledním vedru to není – přelíhají pohodlně

## Pro jízdu v autě

27)

Netankujte nadoraz. Benzin se horkem rozpáří a má ¼e vytáct ven.

28) Páťikryjte volant bĕlĕm ruĕnĕkem. Nebude tak horkĕ ½, a ¾ ho budete muset zase vzĕt do rukou.

29)

Jezdĕte pomaleji a opatrnĕ. Horko snĕuje soustĕdĕnĕ a pozornost.

30) Nenastavujte klimatizaci v autĕ a v bytĕ na

moc nĕzkĕ ½ stupeĕ. Jinak za ¼ije organizmus venku teplotnĕ- Ājok

## Pro vaĕe rostliny

31)

Kvĕtiny zalĕvejte brzy rĕjno nebo veĕer. Kdybyste zalĕvali pĕs den, tak se horkem voda rychle odpaĕ.

32) Rostliny neroste. Kapiĕky vody se totiĕ ¼ ve vedru mĕnĕ v miniaturĕ- lupy a slunce pĕs nĕ listy spĕlĕ.

33)

Rostliny na zahradĕ zalĕvejte a ¼ kdy ¼ je zahrada ve stĕnu a pĕda vychladla. V horkem vypaĕovanĕ vodĕ se totiĕ ¼ daĕ- plĕsnĕm.

## Pro vaĕe zvaĕata

34)

Berete pejska na prochĕzku? Tak pozor na asfalt! Mĕ ¼e mu poleptat nebo popĕlit tlapky.

35) Dlouhĕ venĕenĕ- psĕm dopĕjte jen rĕjno a veĕer, kdy nejsou teploty tak vysokĕ. Pĕs den venĕenĕ- zkraĕte na minimum.

36)

Voda, kterou dĕvĕjte svĕ ½m maziĕ-ĕkĕm nesmĕ- bĕt ledovĕj.

37) I psa mĕ ¼ete ochladit. Nejĕpe je otĕrat ho namoĕenĕm hadrem nebo mokrou rukou. Stejnĕm zpĕsobem mĕ ¼ete ochlazovat i koĕky nebo tĕeba morĕata.

38)

Pozor! Nejsnĕje se pĕehĕ-vajĕ- malĕj psĕ- plemena, kterĕj se pohybujĕ- tĕsnĕ nad rozpĕjenou zemĕ.

39) Psa ani koÄ•ku NIKDY nesmÄ•te nechat zavÄ•™enÄ•©  
v autÄ•. Teplota tam totiÄ•¼ Ä•plhÄ•; aÄ•¼ k 70Ä•°C.

LÄ•%TO VÄ••TEJ!!! - D@niela