

JE TI TEPLA, NASTÁŠNKO? (VEDRO, AŽ LENÁ VEDRO, DĚŠDEČEKU...)

Ášter½, 29 květen 2018

"Tepla, děčeku

Mrazáku," těese se Nastánce hlas. "Dobrá." Nastánka:

"Opravdu tepla!" Mrazákovi to nedá a obhá; velik½ strom, aby vidál

Nastánku i z druhé strany. "Te u¾ je ti tepla, děček?" "Tepla,

Mrazáku, tepla děčeku." Jen¾e Nastánka tenkrát mrzla a my naopak nevme,

kam se vedrem podtá! Teplomár

kmitá; kolem táicá-ty... Vte jak se tomu ubránit? Tady má;te pá;ír ná;ipadá:

Jak pá-t a já-st

1)

Pijte, pijte, pijte. Nejlápe prábá;á;á;á; a po malých doučkách aspoň 2 až 3 litry denně

2) Vyhněte se sladkém nápojům. Tělu nejvíce prospěje a horko porazí obyčejná voda.

3)

Nepijte kávu a kolová nápoje, zbytečně si zvýšíte tlak

4) Opatrně s alkoholem. Tvrděmu se vyhněte úplně, staá- vinn½ stáik nebo ná-zkostupáová pivo

5)

Na studeně zapomeňte. Zmrzlina nebo d¾us s ledem vám ochladí - jen krátkodobě. Navíc hrozí - angína z páeháitá-

6) Vsaďte na ovoce. Ideálně jsou jahody a melouny.

Nejen¾e obsahují vodu a vitamíny, ale elektrolyty pomáou tělu vyrovnat se s vedrem.

7)

Zkuste á;aj. Má;á; se po nám potěte, protože umě regulovat nadměrnou á;innost potních žláz.

8) Má;te chuť na maso? Tak se vyhněte tuňámu. Jezte kuřecí - a kráťá - nebo ryby.

9)

Nejezte kořená; jádla, která podporují pocení-

10) Zapomeňte na chleba-á;ky, vlašská½ salát a majonězu.

Jsou zbytečně, tá;á;á; a navíc v horku hrozí salmonela.

Triky proti horku

- 11)
To•- se vĕim z horka hlava? Nam•te si kapesnĕ-k do vody s jable•nĕm octem a dejte na ĕelo.
- 12) Vĕtrejte prĕvanem a jen rĕino a ve•er. Otevĕmete vĕjechna okna asi na 10 minut
- 13)
V bytĕ vypnĕte vĕjechno, co zbyte•nĕ vydĕvĕi teplo " po•-ta•, monitor apod.
- 14) Odpadky vynĕjejte ĕastĕji neĕ obvykle. V horku se choroboplnĕ zĕrodky mnoĕ- velmi rychle.
- 15)
Ochla•te si vzduch v bytĕ: zatĕhnĕte ĕaluzie, napusĕte do vany studenou vodu, do okna povĕste nam•enĕ prostĕradlo
- 16) Osprchujte se vlaĕnou vodou. Otevĕtou se vĕim pĕry a tĕlo se lĕpe vyrovnĕi s teplem.
- 17)
Po osprchovĕnĕ- se neutĕrejte, osychĕnĕm se zchladĕte
- 18) Pouĕvejte krĕm s UV faktorem, i kdyĕ jdete jen na nĕkup. Minimum je faktor 20.
- 19)
Pĕismahlo vĕs slunĕ•ko? Dejte si na postiĕenĕi mĕsta panthenol nebo bĕ-lĕ jogurt

Co si oblĕknout

- 20)
Vyrĕĕte ven s malĕm dĕtĕm? Nezapomeĕte mokrĕ ĕiĕek a vodu, kterou ho budete ochlazovat.
- 21) Nezapomeĕte na kĕiltovky a klobouky. U dospĕlĕch jsou dobrĕ, u dĕtĕ- je to nezbytnost!
- 22)
Zapomeĕte na oble•enĕ- z umĕlĕch ĕiĕek. Ideĕlnĕ- je bavlna nebo len.
- 23) Noste brĕle proti slunci. UV paprsky poĕkozujĕ- sĕtnici a mohou zpĕsobit zĕnĕt spojivek nebo poĕkodit rohovku.
- 24)
Sundejte si prstĕnky. V horku vĕce otĕkajĕ- prsty a uĕ byste je nemuseli sundat.
- 25) Spĕte nazĕ-. Pokud nejste na nahotu zvyklĕ-, dejte si pĕed spanĕm pyĕamo na hodinu do lednice
- 26)
Nechte si milovĕnĕ- na ve•er, v odpolednĕm vedru to nenĕ- pĕliĕi pohodnĕ

Pro jízdu v autě

27)

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

28) Páikryjte volant b-l ½m ru-n-kem. Nebude tak horká ½, a ¾ ho budete muset zase vz-t do rukou.

29)

Jeďte pomaleji a opatrně. Horko sni¼uje soustředě- a pozornost.

30) Nenastavujte klimatizaci v autě a v bytě na

moc nízká ½ stupeň. Jinak zač¼ije organizmus venku teplotní- újok

Pro vaše rostliny

31)

Květiny zalévejte brzy ráno nebo večer. Kdybyste zalévali přes den, tak se horkem voda rychle odpa-.

32) Rostliny neroste. Kapičky vody se totiž ¼ ve vedru má- n- v miniaturně- lupy a slunce přes ně listy spálí-.

33)

Rostliny na zahradě zalévejte a ¼ kdy ¼ je zahrada ve stěnu a páda vychladla. V horkem vypa-ovaně vodě se totiž ¼ dá- plá-sn-m.

Pro vaše zvířata

34)

Berete pejska na procházku? Tak pozor na asfalt! Má ¼e mu poleptat nebo popálit tlapky.

35) Dlouhě ven-en- psám dopáejte jen ráno a večer, kdy

nejsou teploty tak vysoké. Přes den ven-en- zkráte na minimum.

36)

Voda, kterou dáváte sv ½m mazi-á-kám nesm- b ½t ledová.

37) I psa má ¼ete ochladit. Nejlepší je otárat ho namo-en ½m

hadrem nebo mokrou rukou. Stejně ½m zpá-sobem má ¼ete ochlazovat i kočky nebo tšeba moráata.

38)

Pozor! Nejsnáze se páehá-vaj- malí ps- plemena, která se pohybují- těsně nad rozpálenou zem-.

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