

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

Ášter 1/2, 29 květen 2018

"Tepla, dědečku

Mrazáku," těmese se Nastánce hlas. "Dobrý." Nastánka:

"Opravdu tepla!" Mrazákovi to nedá a obáhá veliká strom, aby viděl

Nastánku i z druhé strany. "Te u je ti tepla, děve?" "Tepla,

Mrazáku, tepla dědečku." Jenže Nastánka tenkrát mrzla a my naopak nevme,

kam se vedrem podtá Teplo má

kmitá kolem táicáky... Vte jak se tomu ubrání? Tady májte pájru nájpad:

Jak pá-t a já-st

1)

Pijte, pijte, pijte. Nejlápe prábná a po malých doučkách aspoň 2 až 3 litry denně

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

3)

Nepijte kávu a kolovác nápoje, zbytečně si zvýšíte tlak

4) Opatrně s alkoholem. Tvrděmu se vyhněte úplně, stačí - vinná stáik nebo názkostupová pivo

5)

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

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

Nejenže obsahují vodu a vitamíny, ale elektrolyty pomohou tělu vyrovnat se s vedrem.

7)

Zkuste čaj. Má se po něm potěte, protože umí regulovat nadměrnou aktivnost potních žláz.

8) Máte chuť na maso? Tak se vyhněte tuňáku. Jezte kuřecí - a kráť - nebo ryby.

9)

Nejezte kořeněná jídla, která podporují pocení

10) Zapomeňte na chlebačky, vlažská salát a majonézu.

Jsou zbytečně těžká a navíc v horku hrozí salmonela.

## Triky proti horku

- 11)  
To•- se v•im z horka hlava? Namo•te si kapesn•k do vody s jable•n•½m octem a dejte na •elo.
- 12) V•trejte pr•vanem a jen r•ino a ve•er. Otev•™ete v•jechna okna asi na 10 minut
- 13)  
V byt• vypn•te v•jechno, co zbyte•n• vyd•v•i teplo •“ po•-ta•, monitor apod.
- 14) Odpadky vyn••ejte •ast•ji ne¼ obvykle. V horku se chorobopln• z•rodky mno¼- velmi rychle.
- 15)  
Ochla•te si vzduch v byt•: zat•hn•te •aluzie, napus•te do vany studenou vodu, do okna pov•ste namo•en• prost•radlo
- 16) Osprchujte se vla¼nou vodou. Otev•™ou se v•im p•ry a t•lo se l•pe vyrovn•i s teplem.
- 17)  
Po osprchov•n• se neut•rejte, osych•n•m se zchlad•te
- 18) Pou¼-vejte kr•m s UV faktorem, i kdy¼ jdete jen na n•kup. Minimum je faktor 20.
- 19)  
P•™ismahlo v•s slun•-•ko? Dejte si na posti¼en•i m•sta panthenol nebo b•l•½ jogurt

## Co si obl•knout

- 20)  
Vyr•¼-te ven s mal•½m d•t•tem? Nezapome•te mokr•½ •jitek a vodu, kterou ho budete ochlazovat.
- 21) Nezapome•te na k•iltovky a klobouky. U dosp•l•ch jsou dobr•, u d•t•- je to nezbytnost!
- 22)  
Zapome•te na oble•en•- z um•l•ch l•itek. Ide•ln•- je bavlna nebo len.
- 23) Noste br•½le proti slunci. UV paprsky po•kozuj•- s•tnici a mohou zp•sobit z•n•t spojivek nebo po•kodit rohovku.
- 24)  
Sundejte si prst•½nky. V horku v•ce ot•kaj•- prsty a u¼ byste je nemuseli sundat.
- 25) Sp•te naz•-. Pokud nejste na nahotu zvykl•-, dejte si p•™ed span•m py¼amo na hodinu do lednice
- 26)  
Nechte si milov•n•- na ve•er, v odpoledn•m vedru to nen•- p•™•li•i pohodn•

## Pro jízdu v autě

27)

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

28) Páikryjte volant b-1½m ru-n-kem. Nebude tak horká½, a¼ ho budete muset zase vz-t do rukou.

29)

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

30) Nenastavujte klimatizaci v autě a v bytě na

moc nízká½ stupeň. Jinak za¼ije organismus venku teplotní- újok

## Pro vaše rostliny

31)

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

32) Rostliny neroste. Kapičky vody se totiž¼ ve vedru má-n- v miniaturn- lupy a slunce pámes ná listy spá-l-.

33)

Rostliny na zahradě zalévejte a¼ kdy¼ je zahrada ve st- nu a páda vychladla. V horkem vypa-ovan vodě se totiž¼ dá- plá-sn-m.

## Pro vaše zvířata

34)

Berete pejska na procházku? Tak pozor na asfalt! Má¼e mu poleptat nebo popálit tlapky.

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

nejsou teploty tak vysoké. Pámes den ven-en- zkraňte na minimum.

36)

Voda, kterou dáivájte sv½m mazi-á-kám nesm- b½t ledová.

37) I psa má¼ete ochladit. Nejlepší je otárat ho namo-en½m

hadrem nebo mokrou rukou. Stejn½m zpá-sobem má¼ete ochlazovat i kočky nebo támba moráata.

38)

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

39) Psa ani koÄku NIKDY nesmÄ-te nechat zavÄ™enÄ©  
v autÄ. Teplota tam totiÄ¼ ÄplhÄ; aÄ¼ k 70Ä°C.

LÄ%TO VÄ•TEJ!!! - D@niela