

Írta:

2013. június 19. szerda, 12:56



Az a személy jár a legjobban, aki ki sem lép az utcára. Abból nagy baj tényleg nem lehet, ha valaki a lehúzott redőny mögött piheg, várva az enyhülést, a ránk tört kánikulában, 2013-as júniusának derekán. A szakemberek szerint különös figyelmet követelnek a gyermekek, illetve az idősek. A hűsítő zuhany (képünk illusztráció) csak javíthat a közérzeten, az kétségtelen. Néhány részletre nagyon érdemes odafigyelni, még a baj bekövetkezése előtt!

Pár ötlet szinte banálisnak tűnik, mégsem árt felhívni rájuk a figyelmet. Veszélyt jelent mindenkire a nap sugárzása, ami káros hatásokkal járhat, ha nem is egyik pillanatról a másikra. Ezért délidő előtt, illetve 15 óráig senkinek sem javallott a lófrálás az utcán. De még a strandi napozás is súlyos következményekkel járhat. Senkit sem riogatva, a bőrrák is ott leselkedik a gyepen, a fekvő vendégek körében.

Az emberek hőháztartása könnyen felborul, az egyensúlyra ügyelni szükséges. Erre a hűtés, a klimatizált helyiségek felkeresése nyújt lehetőséget. A hirtelen hideg azonban veszélyeket is rejthet, a fokozatosság nélkül. Ugyanis rendkívül könnyű megfázni az ilyen hőségben is. Ami látszólagos ellentmondás, de mégis igaz a dolog.

A folyadékfogyasztás talán a legfontosabb dolog, amit mindig a szem előtt tartva, megspórolhatunk egy eszméletvesztést, illetve annak határára sodródást. A mentőket is megkímélhetjük egy fuvartól, ha eleget iszunk.

Írta:

2013. június 19. szerda, 12:56

Természetesen, nem feltétlenül alkoholt, mert annak hatása ilyenkor fokozottan jelentkezik. A szédülés több okból, könnyen elkaphatja a felelőtlen kortyolgatót.

Ahogy a hőmérők jelzései felfelé kúsznak, egyre gyakrabban jelentkezhetnek a szívpanaszok. Akinek a vérnyomása, keringése nem tökéletes, az mindenképpen óvakodjon a jelentősebb fizikai erőfeszítésektől. Gondolkodni azért szabad, bár a magas eszmék is nehezebben születnek meg, ilyen szélsőséges viszonyok között.

Ellentétes tudományos vélemények

Egyes álláspontok szerint globális felmelegedés okozza a nagy forróságot, a mi országunk területén is. Mások szerint, a kilengések régebben sem voltak ismeretlenek, legfeljebb kevésbé voltak pontosak a feljegyzések. Esetleg nem is léteztek olyanok, vagy csak bizonyos irodalmi alkotásokban lehetett róluk megemlékezéseket találni. De ez mindegy is, ha változtatni nem nagyon tudunk a füllettségen, akkor védekezni érdemes ellene.