

Как спасаться от жары

Есть что-то прекрасное в лете,
А с летом прекрасное в нас.

Сергей Есенин

Лето — пора отпусков, солнца, долгих прогулок и других приятных вещей. Однако вместе с ними нас могут поджидать чрезмерно жаркие дни, и тогда летняя жара приносит не радость, а дискомфорт. Для многих жара не только доставляет физические неудобства, но может стать и опасностью — поэтому наиболее важно знать меру при нахождении на солнце и заботиться о своём организме.

Мы собрали для вас полезные советы, которые помогут спастись от жары дома и на работе, на прогулке и на даче.

Пейте больше воды



Если вы до сих пор не отрегулировали свой питьевой режим, то лето — самое время для этого. Правило «восьми стаканов» или 1,5—2 литров воды в день актуально всегда, а в летний период особенно. Поставьте на стол бутылку с водой (если она будет перед глазами, вы не забудете о ней), регулярно пейте и следите, чтобы вода не заканчивалась. Не забывайте, что брать с собой воду на прогулку, — исключительно важно. Оптимальное питьё в жару — чистая вода комнатной температуры с лимоном, огурцом или мятой. А вот от газировки и сладких напитков лучше отказаться: они только усилят жажду.

Пользуйтесь солнцезащитными средствами



Если вы проводите на улице более 15 минут, не забывайте о специальных средствах защиты от солнца. Крем для лица с УФ-фильтром рекомендуется наносить в любом случае, даже если вы просто едете на работу или идёте в магазин. Он помогает коже сохранить здоровье и молодость, ведь так вы сможете защититься не только от обгорания, но и от пигментации. А позаботиться о коже после целого дня на открытом воздухе помогают средства после загара: они увлажняют, успокаивают кожу и снимают раздражение.

Помните о головном уборе



Панамки и кепки нужны не только детям. Если вы долго находитесь под открытым солнцем без головного убора, это может стать причиной теплового удара — опасного состояния, характеризующегося головокружением, тошнотой и слабостью. К тому же долгое воздействие прямых солнечных лучей сильно портит волосы — они становятся хрупкими и ломкими. Поэтому старайтесь быть в тени либо защищайте голову от солнца.

Проветривайте помещение по часам



Определите время, когда с улицы поступает прохлада: например, вечером после 20:00, утром до 9:00, ночью. В этот период держите окна открытыми и наслаждайтесь свежим воздухом. А вот днём не стоит ждать, что в комнате станет прохладнее, если вы откроете окно. Скорее, наоборот: воздух нагреется ещё больше, поэтому закрывайте окна прежде, чем жара с улицы проникнет в помещение. А чтобы сохранить прохладу, в период активного солнца лучше занавесить окна плотными шторами или жалюзи.

Поставьте комнатные растения



Справиться с духотой, которая обычно является неременным спутником жары, помогают и комнатные растения с большими мясистыми листьями, которые активно вырабатывают кислород. Поставьте их рядом с вашим рабочим местом или дома и периодически опрыскивайте чистой водой из пульверизатора: так прохлада и влажность дольше сохранятся.

Лето — пора для долгих прогулок в городе и на природе, и конечно, трапез на свежем воздухе, в том числе и на ходу. Мы привыкли думать, что фастфуд, которым можно перекусить в движении, — это гамбургеры, хот-доги и шаверма, и он не бывает полезным. На самом деле есть такие варианты перекуса, которые сочетают в себе преимущества фастфуда и не вредят здоровью. О том, какую «быструю еду» можно есть с пользой для организма, читайте в лайфхаке **«Быстрые и полезные перекусы»**.

Чтобы перейти к лайфхаку, кликните на приведённую ниже ссылку или скопируйте её в адресную строку браузера (внешний интернет):

Защищаться от жары нужно не только ради здоровья, но и для сохранения ясности мыслей — ведь при высоких температурах может быть сложно мыслить ясно и креативно. Рубрика «Открытие недели» по традиции делится с вами самыми яркими событиями, произошедшими в прошлом.

Событие недели

29 июля 1954 года была впервые опубликована первая часть трилогии Дж. Р. Р. Толкина «Властелин колец».

Давайте улыбнёмся вместе! В нашей новой рубрике «Добро недели» мы будем делиться с вами хорошей новостью, произошедшей на прошлой неделе, — ведь очень важно замечать маленькие и большие радости вокруг себя.

Добро недели

В Санкт-Петербурге **вылечили спасённого детёныша ладожской кольчатой нерпы**. После длительного лечения, 19 июля, нерпёныш Октябрик отпущен в Ладожское озеро.

Иконка

Кстати, на нашей «Обучающей среде» уже более 1 500 пользователей! Если вы ещё не в их числе — сейчас отличное время, чтобы присоединиться! Мы подготовили ролик, который расскажет о том, какие преимущества и возможности ждут вас на платформе.

[Посмотреть ролик](#)

Хорошего дня и удачи вам!

По вопросам контента пишите на почту отдела «Обучения и развития БРД»: t&d_brd@gazprom-neft.ru

В случае технических неполадок или для получения доступа к «Обучающей среде» обращайтесь на support@1clicklearn.com