

## دانستنیهای فصل تابستان

از زمان های قدیم، انسان کنجکاو بوده تا بفهمد که چرا فصل های گوناگون پدید می آیند.



از زمان های قدیم، انسان کنجکاو بوده تا بفهمد که چرا فصل های گوناگون پدید می آیند.

در واقع دگرگونی هوا در بیشتر جاهای زمین سبب می شود که فصل های گوناگون پدید آیند. اما بطوری که دانسته شده، دگرگونی هوا در منطقه های آب و هوایی زمین، نتیجه چگونگی تابش خورشید در زمانی است که زمین به دور آن (حرکت انتقالی) می گردد.

چرا هوای تابستان گرمتر از هوای زمستان است؟

بطوری که دانسته شده، آفتاب کره زمین را گرم می کند.

در روز که آفتاب به زمین می تابد، خاک، آب، هوا، گیاهان، جانوران و همه چیز گرم می شوند و زمانی که شب فرا می رسد، همه چیز کم کم سرد می شود.

از طرفی نیز، بطوری که دانسته شده، هر چه چیزی بیشتر گرما بگیرد، بیشتر گرم می شود. از این رو:

1 - در روزهای تابستان که درازتر از روزهای زمستان است، آفتاب بیشتر به زمین می تابد و آن را بیشتر گرم می کند.

2 در روزهای تابستان که خورشید نزدیک به وسط آسمان و راست به زمین می تابد، درخشندگی و گرمای آن بیشتر است، به همین علت:

دمای هوا بیشتر و هوا گرم تر است از روزهای زمستان که خورشید مایل و کج به زمین می تابد و درخشندگی و گرمای آن کمتر است.

تابستان

\*لباسی بپوشید که گرما را تخلیه کند

از پوشیدن لباس های چسبان، رنگ های تیره که گرما را در خود نگه می دارند و جنس هایی که مانع از تنفس بدن می شوند، خودداری کنید، در عوض از لباس های گشاد و نرم، با رنگ های روشن و از جنس کتان بهره ببرید.

ضمناً پیش بینی تجهیزاتی که بیشترین تهویه هوا را دارند، نیز مفید است، تجهیزاتی مانند: زانوبند، کلاه، کفش و...

کفش های مناسب به پا کنید، به هیچ وجه بدون جوراب ورزش نکنید

کفش هایی مناسب با ریخت شناسی پاهای تان و متناسب با ورزشی که انجام می دهید، انتخاب کنید.

کفش هایی بپوشید که عرق را جذب می کنند. اگر لازم است، از کفی های ضد عرق استفاده کنید.

گرمزدگی، یک وضعیت خطرناک جسمی است که باید فوراً برطرف شود. برای همین مهم ترین اقدام، پایین آوردن سریع دمای بدن است

\* گرمزدگی یکی از مشکلات شایع در فصل تابستان است.

در این حالت بدن حرارت زیادی از محیط جذب می‌کند و قادر به دفع این گرمای اضافی نیست.

گرمزدگی، یک وضعیت خطرناک جسمی است که باید فوراً برطرف شود. برای همین مهم‌ترین اقدام، پایین آوردن سریع دمای بدن است.

برای خنک کردن بدن می‌توانید روی پوست، بسته‌های یخ قرار دهید یا دوش آب سرد بگیرید. همچنین پوشیدن لباس‌های گشاد، نخی و با رنگ روشن، نوشیدن آب زیاد و خودداری از جنب و جوش و تحرک خیلی زیاد در این فصل برای پیشگیری از گرمزدگی توصیه می‌شود.

\* آفتاب‌سوختگی نیز یکی از ناراحتی‌های شایع پوستی در فصل تابستان است.

تشعشعات فرابنفش خورشیدی موجب آسیب‌دیدگی و به اصطلاح سوختگی پوست می‌شود و علت آن قرار گرفتن طولانی مدت در برابر تابش مستقیم خورشید است.

از علائم مهم آفتاب‌سوختگی، تغییر رنگ و تیره شدن پوست است.

برای پیشگیری از آفتاب‌سوختگی توصیه می‌شود که در روزهای خیلی گرم و آفتابی بویژه از ساعت 10 صبح تا چهار بعدازظهر که اوج تابش خورشید است در فضای سرپوشیده بمانید.

همچنین برای درمان آفتاب‌سوختگی می‌توانید آب شش عدد خیار پوست کنده را با دو فنجان پودر شیر و دو قاشق سوپ‌خوری گل خشک شده گیاه اسطوخودوس مخلوط کرده و این ترکیب را به صورت یک خمیر شفاف‌بخش مستقیماً روی نواحی ای از پوست که دچار سوختگی شده بمالید.

همچنین ترکیب این خمیر طبیعی با مقداری آب ولرم می‌تواند به تسکین و نرمی پوست کمک کند.