

Летом всех людей интересует один вопрос - куда деться от вездесущей жары. Этот вопрос и задавался людям журналистами "Комсомольской правды". Сергей ДОЛИДОВИЧ, лыжник: - Я сейчас в Раубичах, и здесь такое испарение от асфальта идет, что бегать очень тяжело. Спасает то, что кроссовые тренировки проходят в лесу. Там более-менее прохладно. Так что советую всем выбраться на природу. Александр СОБОЛЕВ, заведующий приемным отделением 9-й городской клинической больницы: - Сам я из Узбекистана, там от жары спасаются горячим зеленым чаем. Еще во время жары нужно поменьше бывать на улице. Выбирать хлопчатобумажную одежду. Никакой синтетики - она нарушает терморегуляцию. Детям и пожилым людям обязательно носить головные уборы. Анатолий ПОЛЕЩУК, начальник Республиканского гидрометеоцентра: - Существует целая наука, как сражаться с жарой! Я, например, работаю в открытом кабинете, пью много воды. Жара - неблагоприятный фактор, поэтому нужно чаще делать перерывы в работе. К выходным погода изменится: температура по республике составит 19 - 25 градусов. Нина ПОЛУЦКАЯ, эколог: - Я люблю лето. Даже если мне очень жарко, я утешаю себя мыслью, что скоро наступят противные серые осенние дни, поэтому надо порадоваться солнцу и свету. Ну а если жару совсем не переношишь, нужно искать место в тени, пить много воды, только теплой, а не холодной. Лариса ШЕЛЕГ, студентка: - Идеально - уехать бы в деревню, но пока не получается. В городе днем не открываю шторы - так квартира меньше нагревается. В зале ковер свернула, поставила там ванночку детскую с водой, и дочка, сидя в ней, мультики смотрит. А вообще ничего страшного в такой жары пока не вижу. Главное - с непокрытой головой не ходить и пить достаточно жидкости. Ирина СТАЛЬНАЯ, искусствовед: - Пока никак. Хотя я - человек северный, белорусскую жару с высокой влажностью переношу очень тяжело. Дмитрий АНДРЕЙЧЕНКО, дизайнер: - Мне повезло: рядом с домом есть водоем. Так что я уже два раза за день успел сбегать искупаться. Очень помогает! А дома сижу рядом с кондиционером, моя работа позволяет общаться с заказчиками по электронной почте, и в такую жару можно из дома не выходить. Светлана ПАВЛОВИЧ, домохозяйка (Гомель): - Гомель на юге Беларуси, поэтому у нас жарче всего. Я смачиваю холодной водой волосы и косынку из хлопка, которую завязываю на голову. Раз шесть в день принимаю прохладный душ, стараюсь без острой необходимости не выходить на улицу, ем только фрукты и овощи, не занимаюсь никакой физической работой. Ольга, читательница сайта [kr.by](http://kr.by): - Жару переношу двумя способами. Либо сижу дома и каждый час принимаю прохладный душ, либо на озере. Ну а на работе спасает кондиционер.