

Июль закончился, экватор лета пройден. С последними числами месяца закончилась и самая острая стадия иссушающего зноя. Можно подвести кое-какие итоги и поговорить о причинах аномального явления, свидетелями которого мы стали. Об этом пишут «Санкт-Петербургские ведомости».

Сначала — голые факты и отнюдь не скучные цифры. Сразу хочу предупредить читателей, что буду опираться на данные наблюдений, полученные на метеостанции «Санкт-Петербург», расположенной в Петроградском районе города. Эти данные являются официальными, вошедшими в климатические базы данных, и если они не совпадают с температурными показателями на экране вашего телевизора, то все претензии к телевизору.

Итак, мы стали свидетелями самого жаркого июля за всю историю регулярных инструментальных наблюдений за погодой, а это ни много ни мало 129 лет. Хочу обратить внимание читателей: значительно более жаркого, чем любой другой июль за период с 1881 года. До этого рекордсменом был июль 1972 года, среднемесячная температура которого превысила климатическую норму на 4,4 градуса. В этом году норма окажется превышенной на 6,7 — 6,8 градуса. Рекорды буквально сыпались один за одним. Вот тут мне придется дать пояснение, которое поможет читателям разобраться в том, почему жара одна, а рекордов так много. Климатические базы данных содержат информацию о максимальной, минимальной и среднесуточной температуре воздуха за каждый день с 1881 года. Для каждого дня года существует свой (индивидуальный) рекорд — самая высокая и самая низкая темпе-

Рекорды ветром надуло Какая погода ждет нас в августе

ратура воздуха именно в этот день. 7, 14, 22, 26, 27 и 28 июля эти индивидуальные рекорды оказались перекрыты.

Но существуют и абсолютные рекорды — самое высокое и самое низкое значение, зафиксированное когда-либо за всю историю наблюдений на данной станции. Так вот, 28 июля произошло событие, гораздо более значимое с точки зрения метеорологии — был перекрыт этот абсолютный максимум. С 16.41 до 17.49 температура воздуха в Санкт-Петербурге была выше плюс 35 градусов. Максимальная отметка — плюс 35,3 градуса — была достигнута в 17 часов 32 минуты. Предыдущий рекорд держался с 15 июня 1998 года и составлял плюс 34,6 градуса. Кстати, в Лодейном Поле в этот день максимальная температура воздуха достигла плюс 36,8 градуса.

Причины такой аномально жаркой погоды лежат в характере атмосферной циркуляции, наблюдавшейся в июле над Атлантическим сектором Северного полушария. Если говорить совсем просто, то температура за окном зависит от того, откуда, из каких краев пришла в наши районы воздушная масса, а это в свою очередь зависит от того, «откуда ветер дует». И речь не о том, какое направление ветра показывает флюгер у поверхности земли, а о направлении воздушных потоков во всей толще атмосферы.

Северо-западный регион находился на периферии высотного антициклона, располагавшегося над центральной



После урагана в Ленинградской области

частью европейской территории России. Активная циклоническая деятельность разворачивалась над Норвежским, Северным и Балтийским морями, но все циклоны, смещавшиеся с юга и юго-запада, проходили западнее Ленинградской области. Наши районы постоянно находились в теплых секторах этих циклонов. С юго-западными потоками к нам поступали теплые средиземноморские воздушные массы, а с юго-восточным потоком, установившимся в последней декаде месяца, стал поступать сухой и жаркий тропический воздух с восточных районов Средиземного моря и с Аравийского полуострова.

Говорить в связи со столь жарким июлем о климатическом апокалипсисе я бы не стала. Подумайте сами: что такое 129 лет, за которые мы располагаем точными данными о температуре, по сравнению с жизнью человека. Не единожды на Руси случались сильнейшие засухи. Например, за период с 1361 по 1390 годы их было 17. Никонская летопись отмечает: «...и мгла стояла... зной и жары бяху велицы, леса и болота и земля горяше, и реки пересохша, иные же водные места до конца иссохша и быть страх велик и ужас на всех человецех и скорбь великая». Как видите, все в природе повторяется.

Знойный июль оказался мучительным для многих горожан. Очень тяжело переносили жару пожилые люди, больные, маленькие дети. Отсюда повышенный интерес к погоде предстоящего августа.

Прогнозируется, что в течение августа преобладающим будет оставаться антициклонический характер погоды, что обеспечит повышенную повторяемость дней с малооблачной теплой погодой. Температурный фон в августе мы ожидаем не столь высоким, как в июле, а значит, немного более комфортным. Дефицит осадков сохранится.

В первой декаде преобладающие дневные температуры воздуха в пределах от 23 до 28 градусов, преобладающие ночные — от 14 до 19 градусов.

Во второй декаде прогнозируется более прохладная погода. Дневные температуры — от 19 до 24 градусов, однако в отдельные дни максимум не превысит 15 — 18 градусов. Ночные температуры по большей части будут составлять от 12 до 17 градусов, но в отдельные ночи могут опускаться до 8 — 11 градусов.

В третьей декаде весьма комфортные 19 — 24 градуса днем и 12 — 17 градусов в ночные часы.

Средняя за месяц температура воздуха ожидается на 1 — 3 градуса выше нормы, а месячная сумма осадков и число дней с осадками — ниже нормы.

Норма, или средняя многолетняя температура, в августе в Санкт-Петербурге составляет 16,2 градуса, что, кстати, на полтора градуса ниже, чем в июле. Норма месячной суммы осадков — 81 мм — максимальная в году. В среднем в августе бывает около 12 дней с осадками более 0,5 мм.

Наталья МИРОНИЧЕВА,
начальник группы долгосрочных прогнозов Гидрометцентра Санкт-Петербурга

Утоление жажды: сколько пить воды?

Казалось бы, что особенного в потреблении воды? Если чувствуешь жажду, утоли ее. Однако в поглощении живительной влаги есть свои тонкости. И особенно актуальным этот вопрос становится в жаркое время года. Когда и сколько нужно пить, чтобы облегчить жизнедеятельность организма, MedPulse рассказала врач-диетолог Марина ХАЧАТУРОВА.

МИФ 1

В день нужно обязательно выпивать 2 литра воды.

Традиционно считается, что норма потребления воды (количество, необходимое для поддержания правильного обмена веществ) — 1 литр воды на 30 кг веса. Если ваш вес равен 60 кг, то получается, что рекомендация про 2 л воды, действительно, актуальна. Но если вес человека выходит за рамки нормально-го (в ту или иную сторону), эти расчеты могут завести очень далеко.

Поэтому имеет смысл вспомнить рекомендации Национальной академии наук США от 1945 года: "1 мл воды на каждую потребленную килокалорию пищи". Рацион современного человека в среднем 2000-2500 кКал — и мы воз-

вращаемся к пресловутым двум литрам. Но есть нюанс: эти два литра включают в себя жидкость, которая содержится в приготовленной пище!

Одним словом, нет смысла скрупулезно подсчитывать, сколько литров воды нужно выпивать ежедневно. Если вы испытываете чувство жажды - на него нужно отзываться.

МИФ 2

Во время диеты надо сокращать не только количество еды, но и потребление воды. Иначе не похудеть.

Вода - один из главных помощников в борьбе с лишним весом. Ее потребление помогает вывести из организма продукты расщепления белков, жиров и углеводов, что и является одной из важ-

нейших целей многих диет.

Большинство женщин пытаются сократить потребление воды во время диеты, потому что боятся, что у них появятся отеки, и лишние сантиметры из-за этого не уйдут. Это не совсем верно. Как правило, отечность бывает связана не столько с выпитой водой, сколько с потреблением соленых или острых продуктов, задерживающих жидкость в организме. Если сократить количество острых и соленых блюд в рационе, результат не заставит себя ждать. Разумеется, при условии, что выделительная система работает нормально. Но людям с болезнями почек или мочевого пузыря к диетам вообще нужно подходить весьма аккуратно. Им можно худеть только с разрешения врача и под его контролем.

МИФ 3

Нельзя пить во время еды: «вода разбавит желудочный сок, и появятся проблемы с пищеварением».

Это не более чем теория, ставшая популярной совсем недавно. Серьезных обоснований у нее нет. Наоборот, вода, которую мы пьем во время еды, удлиняет процесс жевания, размягчает пищу, облегчая задачу пищеварительной системы. К тому же потребление воды помогает уменьшить количество съеденной пищи. Главная роль в процессе переваривания пищи принадлежит соляной кислоте, содержащейся в желудочном соке. Она выделяется в ответ на принятую пищу, размягчает ее, активизирует ферменты, способствует образованию пищеварительных гормонов.

Небольшие изменения концентрации соляной кислоты из-за выпитой

воды принципиального значения не имеют. Представьте себе: вы разбавили водой 50 граммов сока. Разве его количество от этого уменьшится? Нет. К тому же вода, в отличие от еды, очень быстро покидает желудок - так что беспокоиться не о чем.

Правда, желательно во время обеда все-таки не пить ледяную воду. Еще советские ученые доказали, что если запивать кашу очень холодным напитком, то время ее пребывания в желудке сокращается с нескольких часов до 20 минут. Это приводит к тому, что чувство голода очень быстро возвращается назад, и возрастает риск ожирения. К тому же "ускоренное" пищеварение пользы организму не приносит. Пить следует за час до еды, во время еды, но вот в течение часа после еды пить не рекомендуется.

Представьте себе: вот вы пообедали и выпили чай. Суп занимает 200 мл от объема желудка, мясо — тоже 200 мл, гарнир — 100 и добавок еще 2 чашки чая. В результате желудок оказывается растянутым, и в следующий раз вы съедаете больше. Установка на комплексные обеды "первое, второе, третье и компот" в последние десять лет исследований доказала свою неэффективность.

МИФ 4

С утра натощак нужно выпить стакан воды, а вот на ночь пить нельзя.

С первой частью утверждения можно согласиться. Утром действительно полезно выпивать стакан воды натощак. Это помогает проснуться сразу, активизирует нашу нервную систему, улучшает самочувствие. Наилучший эффект от утреннего стакана воды бывает, если туда добавить ломтик лимона. Желательно положить его в стакан с водой вечером, тогда, проснувшись, вы получите прекрасный

витаминный настой.

А вот запрет пить воду на ночь очень условный. Считается, что от этого с утра на лице могут появиться отеки. Однако повторюсь, если почки работают хорошо, это маловероятно. Вообще, рассуждать о том, когда можно пить воду, а когда нет - несколько странно.

В последнее время врачи все чаще приходят к выводу, что пить желательно небольшими порциями и равномерно в течение дня. Выпили воды с лимоном натощак, затем перед завтраком выпейте стакан травяного настоя или отвара. Обязательно попейте перед обедом. В первой и во второй половине дня выпейте пару стаканов травяного чая, сока или воды.

В жаркое время года, когда потеря жидкости и чувство жажды усиливаются, пить приходится больше. В этих случаях лучше выпивать стакан воды не за один прием, а постепенно, делая 1-2 глотка через небольшие промежутки времени. Если вы чем-то занимаетесь, поставьте около себя стакан воды и пейте ее периодически небольшими глотками. Такой питьевой режим очень полезен для почек и мочеточников.

Лилиана ЛОКАЦКАЯ

КСТАТИ

Если обычно организм человека испаряет до 2,5 л влаги в сутки, то в жаркую погоду и при изрядных физических нагрузках «утечка» доходит до 4 л. Много это или мало? Ученые подсчитали, что при потере 1 л жидкости нас начинает мучить жажда, 2 л - снижается умственная деятельность, 3 л - начинается головноекружение, 4 л - возможны обмороки и сердечные приступы.

Приблизительно на треть недостаток влаги могут восполнить хлеб, супы, овощи, фрукты, и на целых две трети - напитки.

