

Poletje, ki bi ga morali hitro pozabiti, a ga še dolgo ne bomo

Čas kar leti, zdi se, da je že zdavnaj za nami tudi letošnje v dobršni meri k(oni)ronično poletje. Vsaj tako se zdi, a vendarle lahko na začetku jeseni skoraj vsako leto vpišemo na koledar (naši »nonoti« so vpisovali kar v pratiko ...) vsaj nekaj prijetnih dni. Pozor, nisem uporabil pridevnika poletnih, ker teh v resnici septembra ni več. Jutra in večeri so vse bolj sveži, vendarle sta samo še dve tretjini meseca, ko prevladuje svetli del dneva nad temnim. Letošnje jesensko enakonočje (ste že pomislili, zakaj ga ne imenujemo enakodnevje?) je 22. septembra v popoldanskih urah, ko »vstopimo« še v astronomsko jesen. Res je, da imajo nekateri tako delujočo ščitnico, da so še skoraj ves kimavec zjutraj in zvečer oblečeni v majico ali srajco s kratkimi rokavi. Sam nisem med njimi, vendarle pa je do določene mere tudi »zmrzljivost« vsakega posameznika povezana z njegovo starostjo. iPregovorna in dejanska pa je večja občutljivost predstavnic nežnejšega spola na hlad in mraz. Rad imam vremensko spremenljivost, pa vendarle takoj podpišem, da bi bilo vsaj še nekaj mesecev v letu podobnih septembru, ki so mu že šteti dnevi.

A vrnimo se k ščitnici, ki je za naše dobro »temperaturno« počutje osnovnega pomena. Skrbi za pravilno ustvarjanje energije v celicah, ki ogreva telo na njegovo idealno temperaturo 37 stopinj Celzija, in omogoča optimalno presnovo. V primeru nezadostnega delovanja, posredno torej tudi zaradi hladu in mraza, so moteni presnovni procesi v organizmu – to so predvsem izgorevanje maščob in tvorba beljakovin. Pri tem se porabi premalo kalorij, nastajanje energije in toplote pa se zmanjša. Posledično se zaradi tega pojavijo najpogostejši simptomi: utrujenost, povečana telesna teža in nizka telesna temperatura. Na nizke temperature se vsak človek drugače odzove, vendar po pravilu ženske začne zebsti hitreje kot moške. Medtem ko je zanj temperatura v prostoru »ravno pravšnja«, ona že drgeta in ta razlika med spoloma v občutenju temperature lahko znaša tudi do pet stopinj Celzija; razlogi za to so vsaj trije. Ugotovljeno je, da imajo ženske tanjše podkožje od moških in tudi manj mišične mase, zato hitreje izgubljajo telesno toploto. Drugi razlog je hormonske narave: estrogen,

ki ima funkcijo zgoščevanja krvi, začne v mrazu ovirati dotok krvi v kapilare, zlasti tiste na rokah in nogah, pa tudi v nos in ušesa. Po drugi strani pa povzroča estrogen nihanja temperature ženskega telesa od 36,9 do 37,4, medtem ko je pri moških ta temperatura stalna in znaša idealnih 37 stopinj Celzija. Kdo bi si mislil, da s(m)o moški vsaj v nečem idealni ...

Če vas začne zebsti veliko prej kot druge ljudi v vaši bližini in se to pogosto dogaja, pa je treba iskati vzroke tudi drugje. Povečana občutljivost za nižje temperature je lahko znak bolezni, na primer slabega delovanja ščitnice ali, najverjetneje, pomanjkanja železa. Železo je pomemben gradnik krvnega barvila hemoglobin. Če ga je v krvi premalo, se hemoglobin ne proizvaja v zadostni količini, zato je moten transport kisika v celice in organizem začne zebsti. Prav mrzle roke in noge so tipičen simptom pomanjkanja železa. Marsikoga namreč temperaturni prehod iz poletja v jesen »zmrazi« bolj kot naslednji iz jeseni v najhladnejši letni čas. In po čem boste pomnili letošnje poletje? V spodnji preglednici so splošne značilnosti in posebnosti. Kot vedno pomnimo predvsem skrajnosti: hujši toči smo ušli, a 41 dni z dežjem ni od muh. V nalivu na najbolj deževni dan poletja (29. julija) smo namerili trenutno intenziteto padavin 126 l/m². Kljub skoraj 480 litrom vode v borih treh mesecih (na letni ravni smo že blizu 800 litrom) pa je bilo poletje še vedno toplejše od dolgoletnega povprečja, in to vsi trije meseci; ne nazadnje smo zbrali kar lepo število (24) vročih dni in tri vročinske valove: prvega na začetku druge julijske dekade (tri dni), drugega konec julija (šest dni) in tretjega konec prve avgustovske dekade (štiri dni). Zadnji dan poletja pa najvišja temperatura zraka ni preseгла niti dvajsetice. Šele zadnji poletni mesec je nekoliko potrdil globalno segrevanje, natančneje trend, ki si ga ne želimo, a gre zdaj naprej in nezadržno svojo pot. Planet ni in ne bo nikoli rasel, mi pa prisegamo na zgled stalne in čim višje gospodarske rasti. Kaj če bi slednjo malo ali vsaj prehodno upočasnili in bi del te namenili lastni pameti? To jesen je bomo še kako potrebovali ...

Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (junij–avgust oz. meteorološko poletje 2020)

Kazalnik	Junij	Julij	Avgust	Poletje
Povprečna temperatura zraka (°C)	18,7	20,8	21,5	20,3
Najvišja temperatura zraka (°C)	31,7 (28. 6.)	32,9 (28. 7.)	32,8 (1. 8.)	32,9 (28. 7.)
Najnižja temperatura zraka (°C)	9,3 (11. 6.)	9,9 (15. 7.)	13,3 (26. 8.)	9,3 (11. 6.)
Največja dnevna T amplituda (razlika: min./maks. T, v °C)	17,4: 13,1/30,5 (23. 6.)	17,8: 9,9/27,7 (15. 7.)	15,2: 14,6/29,8 (20. 8.)	17,8. (15. 7.)
Število dni s padavinami ≥ 0,2 / ≥ 2 / ≥ 20 mm)	15/15/3	15/15/5	11/11/3	41/41/11
Največja dnevna količina padavin (mm)	30,7 (25. 6.)	55,1 (29. 7.)	26,2 (3. 8.)	55,1 (29. 7.)
Količina padavin v obdobju (mm)	147,8	212,9	115,6	476,3
Najvišja hitrost vetra (km/h) / smer	45,1/JV(18. 6.)	45,1 (11. 7.)	35,4/JV (3. 8.)	45,1 (18. 6. in 11. 7.)
Št. vročih dni (maksimalna dnevna T zraka ≥ 30 °C)	3	12	9	24

Izbrani meteorološki podatki za Trzin za posamezne mesece in meteorološko poletje 2020; celoten arhiv je dostopen na spletnem naslovu <http://trzin.zevs.si> (meni Statistika).

Vir: Vremenska postaja OŠ Trzin (CZ Trzin).