

ગ

રમીની મોસમમાં આપણી આસપાસ સલાહસૂચનો, નુસખા અને દાદી-નાનીના જ્ઞાનનું જાણે કે પૂર આવે છે. કોઈ કહે છે, 'તડકામાં જરા પણ ન જવું', કોઈ સલાહ આપે છે કે 'શક્ય એટલું વધારે પાણી પીવું જોઈએ' પરંતુ શું કહેવાતી બધી વાતો સાચી હોય છે કે વર્ષોથી ચાલી આવતી માન્યતાઓ છે?! ગરમીઓ સાથે જોડાયેલી અનેક ગેરમાન્યતાઓ છે જે પેઢીઓથી ચાલી આવી છે. જ્યારે હકીકત કંઈક અલગ જ હોય છે. આવો જાણીએ, કઈ વાતો સાચી છે અને કોને હવે બદલવાનો સમય આવી ગયો છે.

**માન્યતા:**

જેટલું વધારે પાણી પીઓ એટલું સારું

**હકીકત**

યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવું જરૂરી છે પરંતુ જરૂરત કરતાં વધારે પાણી નુક્સાનકર્તા બની શકે. વધારે પાણી પીવાથી શરીરમાં સોડિયમ લેવલ ઘટી શકે છે. જેનાથી ચક્કર, કમજોરી અને ગંભીર સ્થિતિ પણ સર્જઈ શકે છે.

**શું કરશો?**

તરસ પ્રમાણે પાણી પીઓ. નારિયેળ પાણી, છાશ, લીંબુપાણી જેવા ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ ડ્રિન્ક્સ પીઓ.

**માન્યતા**

વારંવાર ઠંડું પાણી કે બરફ લગાડવો ત્વચા માટે ફાયદાકારક છે

**હકીકત**

બરફ લગાડવાથી તરત ઠંડક મળે છે પરંતુ વધારે ઉપયોગથી ત્વચા ડ્રાય અને સંવેદનશીલ બની શકે છે.

**શું કરશો?**

સાધારણ ઠંડું પાણી કે કુલિંગ જેલનો ઉપયોગ કરો. બરફ સીધો ત્વચા પર લગાડો નહિ.

**માન્યતા**

SPF 50 લગાડવું તો આખો દિવસ ચિંતા ખતમ

**હકીકત**

કોઈ પણ સનસ્ક્રીન આખો દિવસ સલામતી આપતું નથી. SPF 30 કે 50 માત્ર UVBથી સુરક્ષાની માત્રા બતાવે છે, સમય નહિ.

**શું કરશો?**

દર બે-ત્રણ કલાકે સનસ્ક્રીન ફરી લગાડો. પરસેવો થયા બાદ કે પાણી લગાડ્યા બાદ ફરીથી લગાડવું જરૂરી છે.

**માન્યતા**

ઘરેલુ નુસખા હંમેશાં સુરક્ષિત હોય છે

**હકીકત**

લીંબુ, બેકિંગ સોડા કે ટૂથપેસ્ટ જેવા DIY નુસખા ત્વચાને ઈરિટેટ કે ડેમેજ કરી શકે છે- ખાસ કરીને તડકામાં.



## ગરમી સંબંધિત માન્યતા અને હકીકત

**શું કરશો?**

સંવેદનશીલ ત્વચા પર કોઈ પણ DIY ટ્રાય કરતા પહેલાં ટેસ્ટ કરો. ડોક્ટર કે એક્સપર્ટની સલાહ લો.

**માન્યતા**

ગરમીમાં રાહત મેળવવા દિવસના ઘણી વાર સ્નાન કરવું સૌથી સારો ઉપાય છે

**હકીકત**

વારંવાર નાહવાથી ત્વચાનું નેચરલ ઓઈલ નાશ પામે છે. જેનાથી ડ્રાયનેસ અને ખંજવાળ વધે છે.

**શું કરશો?**

દિવસના એક-બે વાર સ્નાન કરવું પૂરતું છે. માઈલ્ડ સાબુ અથવા મોઈશ્વરાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.

**માન્યતા**

ગરમીમાં માત્ર ઠંડી વસ્તુઓ જ ખાવી જોઈએ.

**હકીકત**

આઈસક્રીમ, કોલ્ડ ડ્રિન્ક્સ જેવી વધારે પડતી ઠંડી વસ્તુઓ પાચન બગાડી શકે છે અને ઈમ્યુનિટી પર અસર પડી શકે છે.

**શું કરશો?**

સંતુલન જાળવો. ઠંડી અને સામાન્ય તાપમાનની વસ્તુ મિક્સ કરી લો. મોસમી ફળ અને લાઈટ ફુડ બહેતર છે.

**હકીકત**

લાઈટ ટેન શરીરનું કુદરતી ડિફેન્સ મિકેનિઝમ છે પરંતુ વધારે ટેન સ્કિન ડેમેજનો સંકેત છે.

**માન્યતા**

હાઈડ્રેશન માટે માત્ર પાણી પીવું જ પૂરતું છે

**હકીકત**

પરસેવા સાથે શરીરમાંથી ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ પણ નીકળે છે જે માત્ર પાણીથી પૂરું થઈ શકતું નથી.

**શું કરશો?**

ડાયટમાં ફળ, સલાડ, છાશ, નારિયેળ પાણી સામેલ કરો.

**માન્યતા**

ઘરમાં હો તો સનસ્ક્રીનની જરૂર નથી.

**હકીકત**

અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો બારીના કાચમાંથી પણ અંદર આવી શકે છે. મોબાઈલ લેપટોપના સ્ક્રીનમાંથી નીકળતી બ્લૂ લાઈટ સ્ક્રીનને પ્રભાવિત કરે છે.

**શું કરશો?**

ઘરમાં હો ત્યારે પણ લાઈટ સનસ્ક્રીન લગાડવું ફાયદાકારક છે.

**માન્યતા**

સનટેન હંમેશા ખરાબ છે

**શું કરશો?**

સન પ્રોટેક્શન અપનાવો. ટેન કાઢવા માટે હાર્શ ટ્રીટમેન્ટ ટાળો.

**માન્યતા**

પરસેવો થાય એનો અર્થ એકે શરીર ડિટોક્સ થઈ રહ્યું છે

**હકીકત**

પરસેવો શરીરને ઠંડું રાખવાની રીત છે, ડિટોક્સની નહીં. ડિટોક્સનું કામ લિવર અને કિડની કરે છે.

**શું કરશો?**

પરસેવા માટે વધારે ચિંતા ન કરો. બસ, હાઈજીન જાળવી રાખો.

અસલી સમર કેર સમજદારી જ છે. ગરમીની મોસમમાં સૌથી જરૂરી છે યોગ્ય જાણકારી અને સંતુલિત આદતો.

માન્યતા પર આંખ બંધ કરી વિશ્વાસ કરવાને બદલે શરીરની જરૂરતો સમજવી અને વૈજ્ઞાનિક તથ્યો અપનાવવા જ સમર સ્માર્ટનેસ છે. ગરમીથી બચાવ માત્ર ઠંડકથી નહીં સમજદારીથી થાય છે.

