

મે ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

**તડકામાં કેવી રીતે
સુરક્ષિત રહેવું**



યુકે, ભારત કે દુનિયામાં ગમે ત્યાં હોય, તડકામા સુરક્ષિત રહેવું હંમેશા જરૂરી છે. અતિશય તડકામા રહેવાથી મૂર્છા, ડિહાઇડ્રેશન અને સન બર્ન જેવી ઘણી બધી તકલીફો થઈ શકે છે. શક્ય તેટલું સુરક્ષિત રહેવા માટે તમે અહીં કેટલાક પગલાં લઈ શકો છો.

ટોપી પહેરો અથવા છાયામાં રહો

ટોપીપહેરવી કદાચ ન ગમેપરંતુ તે ગરમીમાં તમારુંરક્ષણ કરવા માટે ઘણુંકરે છે. તે તમારાચહેરાને છાંયો આપે છે અનેતમારા માથાના ઉપરના ભાગમાં સીધો સૂર્યપ્રકાશ રોકેછે. તમારા માથા પર ખૂબજ સીધો સૂર્યપ્રકાશ તમનેવધુ ગરમી કે અકળામણકરે છે તેમજ ખૂબથાક અને બેભાન થવાનુંકારણ પણ બની શકેછે.

સનસ્ક્રીન

આપણામાંનામોટા ભાગની ચામડી કાળી હોવા છતાં, આપણે હજુ પણ સૂર્યનાકિરણોત્સર્ગથી સંપૂર્ણપણે સુરક્ષિત નથી. સનસ્ક્રીન લગાવવાનુંયાદ રાખવું અગત્યનું છે જે તમારીજાતને તડકામાં દાઝી જવાથી બચાવવામાંમદદ કરે છે જેખૂબ જ પીડાદાયક અનેઅપ્રિય હોઈ શકે છે.

તેમજ સૂર્યના સીધા સંપર્કમાં આવવાથીત્વચાના કેન્સર થવાનું જોખમ વધી શકેછે અને સન ક્રીમલગાવવાથી આ જોખમ ઘટાડવામાંમદદ મળે છે. બહારતડકો હોય કે નહોય, તમારે ખરેખર સનસ્ક્રીન લગાવવું જોઈએ. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે તમે૧૦ વરસ પછી સૂર્યનાનુકસાનની અસર જોય શકોછો.

પુષ્કળ પાણી પીવો

જ્યારેખૂબ જ ગરમી હોયછે, ત્યારે તમારું શરીર તેને ઠંડુકરવાનો પ્રયાસ કરવા માટે ઘણોપરસેવો કરવા લાગે છે. આનો અર્થ એ છેકે તમે તમારા શરીરમાંથીઘણું પાણી અને ક્ષારગુમાવશો જેને પુનઃસ્થાપિત કરવાનીજરૂર છે. જો તેપુનઃસ્થાપિત ન થાય, તોતમે થાક અને બીમારીઅનુભવી શકો છો અને, કેટલાક લોકોમાં, તેમની કિડનીની કામગીરી બગડી શકે છે.

ગરમીના દિવસોમાં ઓછામાં ઓછું ૨ લિટર પાણી પીવુંએ તમારા શરીરમાંથી ઓછા થઈ ગયેલાતમામ પાણીને ફરીથી ભરવા માટે ખૂબજ મહત્વપૂર્ણ છે. નાળિયેરનું પાણીપીવું વધુ સારું છેકારણ કે તે તમારાપરસેવામાંથી ઓછા થયેલા કેટલાકક્ષારને પણ બદલી દેછે.

સારી વેન્ટિલેશન

જો તમે એર કન્ડીશનીંગવગરના ગરમ દિવસ દરમિયાનઅંદર અટવાઈ જાઓ છો, તોતે મહત્વનું છે કે તમારીપાસે રૂમમાં હવાનો પ્રવાહ સારો હોય. હવાનાપ્રવાહ વિના ગરમ રૂમમાંબેસવાનો અર્થ એ છેકે તમને વધુ પરસેવોથશે અને તમે ઝડપથીડિહાઇડ્રેટ થઈ જશો.

બારીઓખુલ્લી રાખવાથી અથવા રૂમમાં પંખોરાખવાથી તમને માત્ર ઠંડકજ નહીં રહે પરંતુડિહાઇડ્રેટેડ થવાની શક્યતા ઓછી થશે અનેતમે થોડી વધુ તાજગીઅનુભવશો.

સૂર્યપ્રકાશનો પણ આનંદ લો

જો કે ગરમીમાં લાંબાસમય સુધી અસુરક્ષિત રહેવુંખતરનાક બની શકે છે, પણ સૂર્યનો આનંદ માણવાનું યાદરાખવું જરૂરી છે. યુ.કે.માં આપણને વધુગરમ હવામાન મળતું નથી, તેથી આપણેબધા સૂર્ય દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતાવિટામિન ડીની ઉણપ અનુભવીએછીએ.

જ્યારે હવામાન સરસ હોય, ત્યારેઆખો દિવસ ઘરની અંદરન રહો. બહાર જાઓઅને હવામાનનો આનંદ માણો પરંતુમાત્ર જરૂરી સાવચેતી રાખો.

સનગ્લાસીસ

સારી રીતે બનાવેલા સનગ્લાસીસ તમને મૂવી સ્ટાર જેવા દેખાડવા કરતાં પણ વધુ કામ કરે છે. તેઓ તમારી આંખોને સૂર્યના હાનિકારક કિરણો સહિતની ઘણી સમસ્યાઓથી સુરક્ષિત રાખે છે. તમને સૂર્યથી ઉચ્ચતમ સ્તરનું રક્ષણ મળી રહ્યું છે તેની ખાતરી કરવા માટે કોઈપણ સનગ્લાસીસ ખરીદતા પહેલા તમારે હંમેશા લેબલ અથવા તમારા ઓપ્ટિશિયન સાથે તપાસ કરવી જોઈએ.

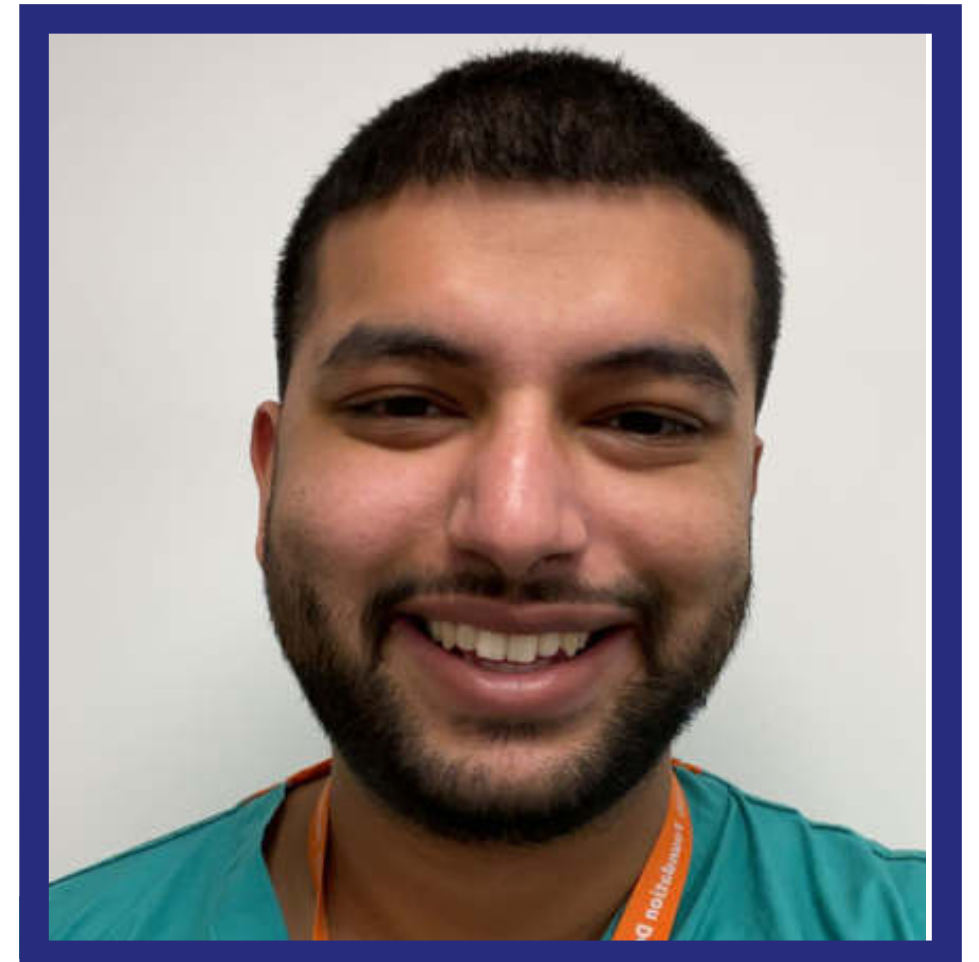
તમારે હંમેશા સૂર્યના પ્રકાશમા સનગ્લાસીસ પહેરવા જોઈએ કારણ કે:

- તેઓ તમારી આંખોને સૂર્યના યુવી કિરણો સામે રક્ષણ આપે છે, જે અન્યથા મોતિયા તરફ દોરી શકે છે.
- તેઓ સૌર સ્પેક્ટ્રમમાંથી "વાદળી પ્રકાશ" સામે રક્ષણ આપે છે, જે તમારા મેક્યુલર ડિજનરેશનનું જોખમ વધારી શકે છે.

- તેઓ સ્કિવન્ટ કરવાથી બચાવે છે અને વધુ આરામદાયક દ્રષ્ટિ તરફ દોરી જાય છે.
- તેઓ અંધકાર સાથે અનુકૂળન કરવાનું સરળ બનાવી શકે છે.
- તેજસ્વી પ્રકાશના સંપર્કમાં આવવાથી રાત્રે ડ્રાઇવિંગ કરવું વધુ મુશ્કેલ બની શકે છે

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને
મદદ કરી સકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. રવિ જોશી દ્વારા લખાયેલ

