

15.05.07

மற்றவை

வெயில் நேரங்களில் செய்யக்கூடிய மிகப் பெரிய தவறான விஷயம் ஒன்று இருக்கிறது. கண்ட கண்ட விளம்பரங்களைப் பார்த்து, குழந்தைகளுக்கு வகை வகையான முகப் பூச்சுக்களையும் (**powder**), வியர்க்குரு பவுடர்களையும் வாங்கிப் பூசுகிறார்கள். அது மிகக் கெடுதலான, விஷமான விஷயம்.

'அய்யோ' இந்த வெயிலை நினைச்சாலே பயமா இருக்கு. மே மாத வெயில்ல மேயூற மாடு கூட மயக்கப்பட்டு விழுந்திடும் போல. கத்தரி வெயில் மண்டையைப் பிளக்குது. அந்த அளவுக்கு உக்கிரம்.

பள்ளிப்பருவ பிள்ளைகளுக்கு கோடை விடுமுறை என்பதால், அவர்கள் வெயிலைக் கண்டு கொள்வதே இல்லை. உச்சி வெயிலில் ஊரைச் சுற்றியும், கிரிக்கெட் விளையாடியும் பொழுதைக் கழிக்கிறார்கள். அதேபோல், சேல்ஸ் ரெப், மார்க்கெட்டிங் செய்பவர்கள், மற்ற வேலை விஷயமாக வெளியில் திரிபவர்கள் என்று அனைவரும் வெயிலை நினைத்து நொந்து கொள்கிறார்கள்.

வெயிலும் குறைந்த பாடில்லை. உலகக் கோப்பை ஃபைனலில் கில்கிறிஸ்டின் சதம் மாதிரி, வெயிலின் அளவு 100⁰யை மிக விரைவாகக் கடந்து கொண்டிருக்கிறது. இனி, வெயிலினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றியும், அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழிகளையும் பார்ப்போம்.

நம் நாட்டைப் பொறுத்தவரை **Ideal Temperature 90° to 95°** வெளி வெப்ப நிலை இருக்கும் போது, நம் உடலில் உள்ள சூடு/வெப்பம் வெளியே செல்லும். ஆனால் நமது உடலின் வெப்பத்தைவிட, வெளிவெப்பம் 98.4⁰யைத் தாண்டும் போது, அந்த வெளி வெப்பம் அனைத்தும் நம் உடலுக்கும் செல்ல ஆரம்பிக்கும். அந்தச் சூட்டை / உஷ்ணத்தைத் தவிர்ப்பதற்காகவே நமது உடல் வியர்க்க ஆரம்பிக்கிறது. உடலில் வெளி வெப்பம் உட்புகுந்து, வியர்வை மூலம் ஆவியாகி வெளியேறும் போது உடல் வெப்பநிலை சமநிலைக்கு வருகிறது.

குழந்தைகளுக்கு 3 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளின் மேல் மிகுந்த அக்கறை எடுத்துக் கொள்வது நலம். அவர்களின் மென்மையான தோல்கள் வெயிலைத் தாங்குவது கடினம். மேலும், சிறு குழந்தைகளின் எடையை ஒப்பிடும் போது, அவர்கள் உடலின் பரப்பளவு (**Surface Area**) அதிகம். அதனால் அவர்களுக்குத் தண்ணீரும் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது.

குறிப்பாக, பிறந்த 6 மாதத்திற்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு வியர்வைச் சுரப்பிகள் அதிகமாக வேலை செய்யாது. வியர்வைச் சுரப்பிகள் அனைத்தும் திறக்கப்படாத நிலையில் இருக்கும். பெரும்பாலும் இந்த வயதுக் குழந்தைகளுக்கு சிறுநீர் வழியாக மட்டுமே உடல் சூடு தனியும். இதன் காரணமாகவே பெரியவர்களை விட குழந்தைகள் 'வெயில் வெம்மை'யில் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சிறு குழந்தைகளின் உடல் சூடு சிறுநீர் வழியாக மட்டுமே வெளியேறும் என்பதனால், அவர்களுக்கு நிறைய தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது என்ற தவறான கருத்து மக்களிடையே உள்ளது. அது தவறு. குளிர் நாட்டில் பிறக்கும், பிறந்து வளரும் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே அது பொருந்தும். சுத்தமான கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை, தேவையான அளவு, குழந்தை பிறந்த நாளிலிருந்தே கொடுக்கலாம். (பிறந்த நாளிலிருந்து என்பது **Birthday** கொண்டாடும் நாளிலிருந்து மட்டும்

தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல) தாய் ஈன்ற நாள் முதல், குழந்தைக்கு சிறுநீர் அதிகமாகப் போகும் அளவிற்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

மேலும் வெயில் நேரங்களில் செய்யக்கூடிய மிகப் பெரிய தவறான விஷயம் ஒன்று இருக்கிறது. கண்ட கண்ட விளம்பரங்களைப் பார்த்து, குழந்தைகளுக்கு வகை வகையான முகப் பூச்சுக்களையும் (powder), வியர்க்குரு பவுடர்களையும் வாங்கிப் பூசுகிறார்கள். அது மிகக் கெடுதலான, விஷமான விஷயம். பவுடர்களுக்கு மாறாக, சுத்தமானதீரில் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டினாலே போதும். வியர்க்குருவும், உடல் சூடும் தணியும்.

பள்ளிப் பருவ மாணவர்களுக்கு:

சிறியவர்கள் கோடை விடுமுறையை விளையாடியே கழிக்க வேண்டும் என்று சுற்றித் திரிவார்கள். விளையாடுவது நல்ல விஷயமே. எவ்வளவு விளையாடினாலும் வெயிலில் திரிந்தாலும், உடலில் உள்ள அழுக்குப் போகும் அளவிற்கு நன்றாகக் குளிக்க வேண்டும்.

மேலும், கண்ட இடங்களில் சுகாதாரமற்ற முறையில் தயாரிக்கப்படும் கரும்பு ஜூஸ், சர்பத், மோர் மற்றும் பாட்டில் குளிப்பானங்களைக் குடிக்கக் கூடாது. அதன்மூலம் சளி, வயிற்றுப்போக்கு, மஞ்சள் காமாலை, டைபாய்டு, புத்தம்மை போன்ற நோய்கள் வரும். இவை அனைத்தும் சுகாதாரமற்ற தண்ணீராலும், சுத்தமற்ற டம்ளர்களாலும் வரக்கூடியவை.

இதற்கு மாறாக, இளநீர் எவ்வளவு வேண்டுமாலும் குடிக்கலாம். 'நான் பாட்டில் குளிப்பானங்கள்தான் குடிப்பேன்' என்று அடம்பிடிப்பவர்களுக்காகவே பாட்டில் இளநீர் மார்க்கெட்டில் வந்துவிட்டது. அதை வாங்கிப் பருகுவர்கள். சுத்தமான தண்ணீரை குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்து எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் குடிக்கலாம். அதனால் சளி பிடிக்கும் என்பது மூட நம்பிக்கை. அது தவறான தகவல். ஏனென்றால், தண்ணீரைக் காச்சி, வடிகட்டி குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதன் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் குறைவாகவே இருக்கும்.

முகப்பூச்சு (Powder) விஷயங்களில் குழந்தைகளைப் போலத்தான் சிறுவர்களும், பவுடர் தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் இவர்களுக்காகவே நிறைய வகைகளைத் தயார் செய்து விளம்பரப்படுத்துகிறது. 'ஒரு ஸ்கூல் பையன் முதுகில் வியர்க்குரு அரிப்பால் அவதிப்பட்டு, ஸ்கேலைக் கொண்டு முதுகைச் சொரிந்து கொள்வது' போன்ற விளம்பரங்கள் நிறைய உண்டு.

இதைப் போன்ற முகப்பூச்சு, முதுகுப் பூச்சுக்களை (Powder) உபயோகிப்பதன் காரணமாகவே வியர்க்குரு அரிப்பு வருகிறது என்பதை நாம் அறியாதது நமது அப்பாவித்தனமே. நாம் உபயோகிக்கும் பவுடர்கள் வியர்வைச் சுரப்பிகளின் வாயை அடைத்து விடுகிறது. அதனால் வியர்வை உள்தங்கி வியர்வைக் கொப்பளங்களும், வியர்க்குருவும் உருவாகிறது.

இளைஞர்களுக்கு/வயதானவர்களுக்கு

இந்தப் பிரிவில் சிறுவர்களைத் தவிர, வெயிலில் திரியும் மற்ற அனைவருக்கும் பொருந்தும். அலுவல் விஷயமாக, வியாபார விஷயமாக வீட்டை விட்டு வெளியே செல்பவர்களுக்கு வெயில் குறித்த அதிக அக்கறை தேவை. உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்க, ரத்தக் கொதிப்பு இல்லாதவர்கள் உப்பு சேர்த்த எலுமிச்சை சாறு (Lemon Juice), பாக்கெட் மோர், இளநீர் போன்றவைகளைச் சாப்பிடலாம்.

100^oயை தாண்டும் வெயிலில் அலைவதன் மூலம் நடுத்தர வயதினருக்கும், வயதானவர்களுக்கும் வெம்மைத் தாக்குதல் வரும். உடல் வெப்பம்தான் அதற்குக் காரணம்.

இவ்வாறு வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும்போது, திடீர் மயக்கமும் வர வாய்ப்பு உண்டு. இவர்கள் தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிப்பதோடு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதன் மூலம் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்க முடியும்.

தோலில் சுருக்கம் வந்த வயதானவர்களுக்கு, 6 மாதங்களுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளைப் போலவே வியர்வைச் சுரப்பி மிகக் குறைவு. ஆகையால் முடிந்த அளவிற்கு வெயிலில், வெளியில் செல்லாதிருப்பதே நலம்.

பொதுவாக

வியர்வை என்பது இயற்கையின் வரப்பிரசாதம். இந்த வியர்வை நாளங்களை எப்போதும் திறந்து வைப்பதற்கு இரண்டு வேளை உடல் அழுக்கு நீங்க குளிக்க வேண்டும். (தலை உள்பட) குளிப்பதனால் சளி பிடிக்கும் என்பது பெரிய மூட நம்பிக்கை. குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

பவுடர், ஃபேஷ் கிரீம் (Face Greams) போன்ற அழகு சாதனங்கள் அனைத்தும் உடம்பிற்குக் கெடுதல் விளைக்கும். குறைந்தபட்சம் வெயில் நாட்கள் குறையும் வரையிலாவது பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.

நீர் சத்துள்ள பழங்கள் நிறைய சாப்பிட வேண்டும். ஜூஸ் (Juice) வகைகளை விட பழங்களே நல்லது.