

அன்பான பெற்றோரே

ஒருவருடைய ஆளுமையின் மிளிர்ச்சிக்கு ஒரு காரணம் உடலைச் சுத்தமாகப் பராமரிப்பது ஆகும். சாதாரணமாக ஆளுமை மிக்கவர்களை

“நன்கு விரும்பத்தக்கவர்கள்” என்றும் அழைக்கலாம். இதற்கு எதிர் மாறானவர்களை “அசுத்தமானவர்கள்” எனலாம்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உங்கள் பிள்ளைகளை அவர்களது நண்பர்கள். அசுத்தமானவர்கள் எனப் பரிசீலித்து, தள்ளிவிடும் போது மனம் புண்படுகிறார்கள்.

இது உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படாமலிருக்க, உடற் சுகாதாரம் பற்றிய சில குறிப்புகளைத் தர விரும்புகிறோம்.

மனிதனின் தோலில் உள்ள அழுக்குகள் சுற்றாடலில் இருந்துதான் வரவேண்டும் என்றல்ல. உடலில் உள்ள இறந்த தோல்திசுக்கள், எஞ்சிய சிறுநீர் பட்ட தோல், வியர்வை வெளியேற்றத்தாலும் வரலாம். இதற்கு சரியான நிவாரணம் தருவது மெல்லிய சூடான நீரும், சவர்க்காரமும் ஆகும். எவ்வித வாசனைத் திரவியங்களும் அல்ல.

செய்யப்பட வேண்டியவை

- நாளுக்கு 1 தடவை சவர்க்காரநீரால் கழுவுவது அல்லது குளிப்பது நன்று. முகம், காதுகளை நன்றாக கழுவவும். விரும்பினால் மெல்லிய வாசனைத்திரவியங்களைப் பாவிக்கலாம். இது வியர்வை துர்நாற்றத்தை மறைக்கும்.
- குளிக்கும்போது பிறப்புறுப்புகளையும், பிட்டப்பாகங்களையும் நன்றாகக் கழுவவும்.
- ஆண்பிள்ளைகள் தங்கள் ஆணுறுப்பின் தோலைப் பின்னோக்கி இழுத்து படிந்துள்ள படிவுகளை நன்றாகக் கழவி சுத்தப்படுத்தவும்.
- பெண்பிள்ளைகள் தங்கள் மாதவிடாய்க்காலங்களில், தங்கள் பெண்ணுறுப்பின் மடிப்புகளை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்தி, தம்கைகளாலேயே சவர்க்காரம் பூசி, குளியலறைப் பைப்பினால் தண்ணீரைப் பீய்ச்சியடித்து நன்றாகக் கழுவலாம்.
- பிறப்புறுப்புப் பகுதிகளுக்கு வாசனைத்திரவியங்கள் தேவையற்றது. தண்ணீரும் சவர்க்காரமுமே போதுமானது.
- முகத்திற்கு பாவிக்கும் துவாயை உடலுக்குப் பாவிக்க கூடாது. குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி துவாய் பாவிக்க வேண்டும். அல்லது ஒருவரின் உடலில் இருந்து மற்றவர்களுக்கு நோய்கிருமிகள் பரவக் கூடும்.
- தினமும் புதிய உட்காற்சட்டையும், சொக்ஸ் உம் அணியவேண்டும். வியர்வைபட்ட மற்ற ஆடைகளையும் மாற்ற வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேல் சிந்தெட்டிக் உள்ளாடைகளையும், வெளியுடுப்புகளையும் அடிக்கடி மாற்றவும். இவை வியர்வையை உறிஞ்சாமல் விரைவில் துர்நாற்றம் எடுக்கும்.
- சிறுநீர் கழித்தபின் கடைசித்துளி வரும்வரை இருந்து Toilet பேப்பரால் துடைத்துவிடவும். சிறுநீரில் ஈரமான உள்ளாடை கிருமிகள் வளர்வதற்குரிய சிறந்த ஊடகமாகும்.
- பெண்பிள்ளைகள் மலம் கழித்த பின் முறைப்படி சுத்தம் செய்யவும். முன்னிருந்து பின்னோக்கி அதாவது பெண்ணுறுப்பு பகுதியிலிருந்து மலவாயில் நோக்கித் துப்பரவு செய்ய வேண்டும். அல்லது மலத்தில் உள்ள கிருமிகள் சிறுநீரகத்தொற்றை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

- கை-கால் விரல்களின் நகங்களை ஒழுங்காக வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருக்கவும். நகங்களின் கரைகளை மிகவும் குட்டையாக வெட்டத் தேவையில்லை.
- பற்கள் நன்றாக சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டின் பின்பும் பற்களைச் சுத்தப்படுத்தினால். பற்சொத்தைகளில் இருந்தும் வாய்த்துர்நாற்றத்திலிருந்தும் தவிர்க்கலாம்.
- தலைமுடியை கிழமைக்கு 1-2 தடவை கழுவித் தினமும் சீவப்பட வேண்டும்.
- ஏதாவது தோல் அலர்ஜிகள். வியாதிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக உங்கள் பிள்ளைகளை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை

- சிறிய துடை துணிகளை (Waschlappen) பாவிக்காமல் விடுவது மிகவும் நல்லது அதற்குப்பதிலாக குளிக்கலாம். அப்படி துடை துணி பாவிப்பதானாலும் முகத்திற்கும் மேல் உடலுக்கு ஒன்றும், பிறப்புறுப்புகளுக்கு வேறொன்றுமாகப் பாவிக்கலாம். இரண்டு துடை துணிகளையும் அடிக்கடி மாற்றவும்.
- துவாய்களும், துடைதுணிகளும் இரவலாகப் பாவிக்கக் கூடாது. ஈரமான துணிகளில் நோய்க்கிருமிகள் தீவிரமாக வளர்ந்து பரவக் கூடும்.
- அதிகமான இரசாயனப் பொருட்கள் தோலை அரிக்கக் கூடும். காரமான சவர்க்காரம் பாவித்து நாளுக்கு 1 தடவைக்கு மேல் குளிக்க வேண்டாம்.
- பிறப்புறுப்புகளுக்கு எவ்வித வாசனைத் திரவியங்களும் பாவிக்க வேண்டாம்.
- சிந்தெட்டிக் துணிகளால் ஆன உள்ளடைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆண்பிள்ளைகள் ஆணுறுப்பின் முன் தோலை சுத்தப்படுத்த வலுக்கட்டாயமாக பின்னுக்கு இழுக்கதேபையில்லை. தோலைப் பின் இழுப்பதில் நோவு இருப்பின் உடனே மருத்துவரிடம் வினவுங்கள்.
- ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனக்கென ஒரு பல் விளக்கும் பிரஷ் வைத்திருக்க வேண்டும். அதேபோல் பெற்றோர் சகோதரர்கள் நண்பர்களும் தமக்கென சொந்தமாக பல் பிரஷ் வைத்திருக்க வேண்டும்.