

ప్రతి ఒక్కరికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అవసరం

వర్తన్నపేట సూపర్ డెంట్ నరసింహ స్వామి



వర్తన్నపేట/ఆగస్టు 13(జర్నలిస్ట్ వార్త):

ప్రతి ఒక్కరికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అవసరం మని వర్తన్నపేట సూపర్ డెంట్ డాక్టర్ నరసింహ స్వామి అన్నారు. బుధవారం హాస్పిటల్ లో ఆయన మాట్లాడుతూ వర్తన్నపేటలో సంభావిస్తున్న సీజనల్ వ్యాధులకు సంబంధించిన ప్రతి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయని వివరించారు. వర్తన్నపేట ఎమ్మెల్యే కె ఆర్ నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ అన్నివిధాలుగా ఆభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. త్వరలోనే 100పడుకల హాస్పిటల్ గా రూపుదిద్దు కొంటుందన్నారు. ప్రయివేట్ హాస్పిటల్ లకు వెళ్లి డబ్బులు వృధా చేసుకోవద్దన్నారు. ప్రయివేట్ దావాఖాన కన్నా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి లో అన్నివిధాలా సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వివరించారు. వర్తన్నపేట ప్రభుత్వం ఆసుపత్రి ట్రాన్సిజెరియన్ డెలివరీ లకన్నా నార్మల్ డెలివరీలకే ఎక్కువ ప్రియర్టీ ఇస్తూ ప్రభుత్వ లక్ష్యాన్ని ముందుకు తీసుకోని పోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం హాస్పిటల్

ద్వారా అందిస్తున్న సదుపాయాలను ప్రజలు నద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్, వైద్యం శాఖ అధికారుల ఆదేశాల మేరకు హాస్పిటల్ కు వస్తున్న ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందిస్తున్నామని వివరించారు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పై జర్నలిస్ట్ వార్త వివరణ కోరగావ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అంటే శరీరాన్ని శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడంమన్నారు. ఇది ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, వ్యాధులను నివారించడానికి, తాజాగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుందని తెలిపారు.వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో భాగంగా, చేయవలసిన కొన్ని విషయాలు ,స్నానం చేయడం,ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం ద్వారా శరీరంపై పేరుకుపోయిన మురికి, చెమట,బ్యాక్టీరియాను తొలగించవచ్చన్నారు.చేతులు కడుక్కోవడం భోజనానికి ముందు, టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత, బయట నుండి వచ్చిన తర్వాత మీ చేతులను సబ్బు నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవడం ముఖ్యమని తెలిపారు.దంతాలను శుభ్రపరచడంప్రతిరోజూ రెండుసార్లు బ్రష్ చేయడం,ఫ్లోస్ చేయడం ద్వారా దంతాలు,చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చన్నారు.జుట్టును శుభ్రపరచడం. జుట్టును వానికి కనీసం రెండుసార్లు షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోవాలని తెలిపారు.గోళ్ళను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంగోళ్ళను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించుకోవడం మరియు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా బ్యాక్టీరియా మరియు సూక్ష్మక్రిములను నివారించవచ్చన్నారు.ముఖాన్ని శుభ్రపరచడం,ముఖాన్ని రోజూ కడగడం ద్వారా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దగ్గినప్పుడు తుమ్మినప్పుడు

మూసుకుని ఉండాలని తెలిపారు.దగ్గినప్పుడు తుమ్మినప్పుడు మీ ముఖాన్ని కర్ఫీఫ్ లేదా టిష్యూతో కప్పి ఉంచడం ద్వారా ఇతరులకు సూక్ష్మక్రిములు వ్యాపించకుండా నివారించవచ్చని సూచనలు ఇచ్చారు.బుతుసాపం సమయంలో, స్త్రీలు తమ జననేంద్రియాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం మరియు శానిటరీ ఉత్పత్తులను క్రమం తప్పకుండా మార్చడం ముఖ్యం. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా మీరు మరియు మీ చుట్టూ ఉన్నవారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారని తెలియజేశారు. నిజమైన శుభ్రత అంటే నేల శుభ్రపరచడం,శరీరం, దుస్తులు, ఆహారం, ఇళ్ళు,బాహ్య వాతావరణం నుండి వచ్చే కాలుష్యం.ఆధ్యాత్మిక పరిశుభ్రత ఇది మనస్సు, అంతర్గత శాంతికి సంబంధించిన పరిశుభ్రతను కలిగి ఉంటుందన్నారు. ఆరోగ్యం విషయంలో అజాగ్రత్తగా ఉండవద్దని ప్రతి ఒక్కరు జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ జీవనం కొనసాగించాలన్నారు.

