ਦਫਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫਸਰ, ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ: ਡਾ ਕਵਿਤਾ ਸਿੰਘ

ਫਾਜਿਲਕਾ 16 ਜਨਵਰੀ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਡਾ ਲਹਿੰਬਰ ਰਾਮ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਫਾਜਿਲਕਾ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਵਿੱਚ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਜਨੇਪੇ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ ਕਵਿਤਾ ਸਿੰਘ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਮੌਸਮੀ ਫਲ, ਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਦਾਲਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪੂਰਨ ਚੈਕਅੱਪ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਓ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜਨੇਪਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕਰਵਾਓ।

ਡਾ ਰਿੰਕੂ ਚਾਵਲਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ 11 ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜ ਸਾਲ  ਤੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ। ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਜਨਮ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁੜਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਤੋਂ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਦਿਓ। ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਡਾ ਐਰਿਕ, ਵਿਨੋਦ ਖੁਰਾਣਾ, ਦਿਵੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਰੋਹਿਤ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।