

ਦਫਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫਸਰ, ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ
'ਦਿਲ ਲਈ ਦੌੜੋ, ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੌੜੇਗਾ' ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ-ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਰੇਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਪਰਹੇਜ਼
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ
ਵਿਸ਼ਵ ਦਿਲ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ 29 ਸਤੰਬਰ

ਵਿਸ਼ਵ ਦਿਲ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਡਾ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ
ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ
ਦੌਰਾਨ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਨੇ 'ਦਿਲ ਲਈ ਦੌੜੋ, ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੌੜੇਗਾ' ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਪੂਰਾ
ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਤਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ
ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਬਨਾਵਟ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ
ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ
ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹ ਤੇ ਕੌਫੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਾਹ ਤੇ ਕੌਫੀ ਵੱਧ
ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਹਾਇਕ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਭੁੱਕਲ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ
ਡਾ. ਕਵਿਤਾ ਸਿੰਘ ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਅਫਸਰ ਅਨਿਲ ਧਾਮੂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਏ.ਐਨ.ਐਮ.
ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਤੇ ਮਨਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰਜ਼ ਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।