दिनचर्या में डायबिटीज का सही मैनेजमेंट जरूरी

- डायबिटीज एक्सपर्ट डॉ. श्रीमंत साहू ने दिए मरीजों को टिप्स
- डॉयमंड प्रोजेक्ट ऑफ डायबिटीज मैनेजमेंट के तीसरे ट्रेनिंग प्रोग्राम का शुभारंभ
- ट्रेनिंग का उद्देश्य लोगों को डायबिटीज के बारे में जागरूक करना

9 जुलाई, आबू रोड (निप्र)।
देश में तेजी से बढ़ते शुगर के मरीजों को देखते हुए इसके नियंत्रण के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान के मेडिकल विंग द्वारा डॉयमंड प्रोजेक्ट ऑफ डायबिटीज मैनेजमेंट प्रोग्राम शुरू किया गया है। इस डायबिटीज मैनेजमेंट प्रोग्राम के तहत अलग-अलग गुरपों में डायबिटीज से पीड़ित मरीजों को ट्रेनिंग दी जाती है। साथ ही इसके मैनेजमेंट के लिए टिप्स बताए जा रहे हैं। इस बार गुजरात से डायबिटीज से पीड़ित मरीजों का विशेष गुरप आया है।
शुभारंभ करते हुए शांतिवन के प्रबंधक बीके भूपाल ने जीवन में आत्मिक स्थिति को बनाए रखने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि राजयोग मेडिटेशन से हम सभी तरह के मनोविकारों से मुक्ति पा सकते हैं। शांतिवन के मुख्य अभियंता बीके भरत ने कहा कि ये प्रोग्राम डायबिटीज के मरीजों के लिए एक आशा की किरण बनेगा और निश्चित रूप से इसका लाभ लोगों को मिलेगा। मेडिकल विंग के कार्यकारी सचिव डॉ. बनारसीलाल शाह ने कहा कि इस ट्रेनिंग प्रोग्राम में जो बातें बताई जाएंगी उन्हें अपने जीवन में धारण करें और स्वस्थ जीवन जीएं। अपने शरीर को स्वस्थ रखते हुए जीवन जीना भी एक कला है। डायबिटीज एक जीवनशैली से जुड़ी बीमारी है, इसे जीवनशैली सुधारकर ही दूर किया जा सकता है।
डॉयमंड प्रोजेक्ट ऑफ डायबिटीज मैनेजमेंट प्रोग्राम के दूसरे दिन माउंट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के डायबिटीज स्पेशलिस्ट डॉ. श्रीमंत साहू ने मरीजों को डायबिटीज मैनेजमेंट के साथ स्वस्थ जीवन जीने के राज बताए। उन्होंने कहा कि इससे पीड़ित व्यक्ति सिर्फ सही खानपान, व्यायाम, राजयोग मेडिटेशन से ही पूरी जिंदगी जी सकता है। बशर्ते जरूरत है तो एक स्वस्थ और संतुलित दिनचर्या अपनाने की। सुबह रोजाना कम से कम 20 मिनट पैदल जरूर चलें। हल्का व्यायाम करें। साथ ही हमेशा तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि रिसर्च में सामने आया है कि डायबिटीज का एक कारण तनाव भी है। सदा खुश रहें और दूसरों को भी प्रेरित करें। छोटी-छोटी चीजों में खुशियां तलाशें। भोजन में स्वाद की जगह स्वास्थय को वरीयता दें। इस दौरान सभी प्रतिभागियों को डायबिटीज माफने के लिए मशीन भी प्रदान की गई। संचालन डॉ. गोमती अग्रवाल ने किया।
फोटो- एबीओर 01- - डॉयमंड प्रोजेक्ट ऑफ डायबिटीज मैनेजमेंट के तीसरे ट्रेनिंग प्रोग्राम का शुभारंभ करते अतिथि।
फोटो- एबीओर 02- - ट्रेनिंग प्रोग्राम में उपस्थित गुजरात से आए प्रतिभागी।