

स्वास्थ्य को लेकर किया जागरूक

मोटापा व डायबिटीज पर किया जागरूक

गुडगांव, 23 नवम्बर (ब्यूरो): मोटापा व डायबिटीज आज देश में तेजी से फैलती बड़ी महामारी का रूप धारण कर रही है। उम्रदराज ही नहीं बल्कि युवा व बच्चे भी इनके शिकार हो रहे हैं। मोटापा अपने आप में एक समस्या तो है ही इसके साथ ही यह कई गंभीर बीमारियों की जड़ भी है। शनिवार को इसी को लेकर मैक्स अस्पताल प्रबंधन की ओर से वाॅकथॉन का आयोजन किया गया। जिसमें लोगों को मोटापे व डायबिटीज से बचने के संदेश दिए गए। सुबह 7 बजे से शुरू हुई इस वाॅकथॉन में तकरीबन 110 लोगों ने हिस्सा लिया। स्वस्थ व फिट रहने के लिए डा. अतुल ने कहा यह बहुत जरूरी और महत्वपूर्ण है कि लोगों



वाकेथान में दौड़ते लोग। (अभिषेक)

को मोटापे और उससे संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति जागरूक बनाया जाए। अत्यधिक वजन बढ़ने के प्रभाव समय के साथ काफी गंभीर हो जाते हैं अगर इसे रोका या नियंत्रित न किया जाए तो यह जीवन के लिए घातक हो जाता है। वाॅकथॉन के दौरान लोगो

से गुजारिश करते हुए कहा लोग अपनी दिनचर्या में एक मॉर्निंग वाक व सामान्य अभ्यास जरूर करें। इसमें मोटापे, डायबिटीज व उससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं पर चर्चाएं हुईं। इस आयोजन में तकरीबन 110 से अधिक लोगों ने हिस्सा लिया।

