

वॉकथॉन में मोटापे और डायबिटीज के खतरे से किया सचेत

गुड़गांव टुडे, गुरुग्राम

मोटापा और डायबिटीज आज विश्व में तेजी से फैलती दो महामारियाँ हैं। उम्रदराज लोग ही नहीं, युवा और बच्चे भी बढ़ी संख्या में 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। इसी तरह डायबिटीज को भी रोग नहीं, मेटाबोलिक सिंड्रोम माना जाता है। रक्त में शुगर का बढ़ा हुआ स्तर समय के साथ हृदय, आँखों, किडनियों, तंत्रिकाओं और शरीर के दूसरे भागों को प्रभावित कर सकता है। मोटापा, डायबिटीज के खतरे को कई गुना बढ़ा देता है और मोटापे से बचने के लिए वॉक करना एक बहुत ही अच्छा वर्कआउट माना जाता है।

इसी के मद्देनजर वर्ल्ड एंटी ओबेसिटी डे पर एक संयुक्त प्रयास में मैनेजमेंट डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट गुरुग्राम एवं मैक्स स्मार्ट सुपर स्पेशलिटी अस्पताल के वैरिएटिक विभाग के



डायरेक्टर डॉ. अतुल सी पोटर व उनकी टीम द्वारा 23 नवंबर को एक वॉकथॉन का आयोजन किया गया ताकि लोगों में मोटापे से बचने और डायबिटीज के खतरे को कम करने के प्रति जागरूकता फैलाई जा सके। इस वॉक के लिए सुबह सात बजे का समय निर्धारित

किया गया था, जिसमें लगभग 70 से 100 लोगों ने भाग लिया। स्वस्थ और फिट रहने में नियमित रूप से एक्सरसाइज करना कितना महत्वपूर्ण है, इस पर जोर देते हुए डॉ. अतुल ने कहा कि यह बहुत जरूरी और महत्वपूर्ण है कि लोगों 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। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मोटापा

एक रोग है, और यह जल्दी ही पारंपरिक स्वास्थ्य समस्याओं को जगह ले लेगा। डॉ. अतुल ने याकाथॉन के दौरान लोगों से गुजारिश की कि वे अपने दिनचर्या में एक मॉर्निंग वाक और सिंपल एक्सरसाइज का नियम बनाएं। वहाँ मोटापे, डायबिटीज और

उनसे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं पर चर्चाएं हुईं। प्रतिभागी विद्यार्थियों ने विशेषज्ञों से कई प्रश्न किए, जिनका विशेषज्ञों ने बढ़ी सहजता से उत्तर दिया। यह बहुत जरूरी है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और बीमारियों की रोकथाम के उपाय किए जाएं।