

शूगर की अवस्था वाले व्यक्ति के संकल्प



मैं आज से शूगर के रोग को एक विशेष अवस्था जान कर इसका ध्यान ज़रूर रखूँगा परन्तु अपने आप को इस के भय से मुक्त रखूँगा।



मैं अपने डाक्टर की समझाया हुआ भोजन ही लूँगा और भोजन में जो संतुलित पदार्थ मुझे चाहिए उनका सेवन ज़रूर करूँगा। भोजन की वह चीज़ें, जो मेरी अवस्था के लिए अच्छी नहीं, मैं नहीं खाऊँगा। ।



मैं अपने स्वास्थ्य को स्वाद से ज्यादा महत्व दूँगा।

मैं प्रतिदिन व्यायाम करूँगा और अपने भार को अपने लक्ष्य के अनूकूल रखूँगा और नियम से अपना भार देखता रहूँगा।



मैं अपनी दवाईयाँ पूरी मात्रा में और ठीक समय पर लूँगा।



मैं नियम से अपने रक्त में शूगर की जाँच करवाता रहूँगा और उसके उतार चढ़ाव अपने डाक्टर साहिब को बताऊँगा।

मैं अपनी औसतन शूगर की जाँच हर तीन महीने के बाद करवा कर उस को 7% तक लाने की कोशिश करूँगा।

शूगर की अवस्था वाले व्यक्ति के संकल्प



मैं अपने शरीर पर आने वाली छोटी मोटी बीमारियों (जैसे कि बुखार, दस्त या उल्टियाँ) की भी पूरी देखभाल करूँगा और उनके प्रति ध्यान देने में देरी नहीं करूँगा।



मैं प्रतिदिन अपने पैरों की जाँच करूँगा और उन पर आने वाले किसी भी जोखिम पर ध्यान दूँगा।



मैं हर साल अपनी आँखों, दिल, गुरदों, नाड़ी संस्थान और खून की नलियों की जाँच करवाऊँगा। ।



मैं शूगर की अवस्था के प्रति ज़्यादा से ज़्यादा ज्ञान प्राप्त करूँगा और अपने समाज में शूगर की अवस्था के प्रति प्रचारक बन कर ज्ञान बाँटूँगा ताकि इसका लाभ ज़्यादा से ज़्यादा लोग उठा सके।