

## ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਣ



ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾ ਜਾਣ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਂਗਾ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਰਖਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਸਮਝਾਈ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਲਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੱਤ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਂਗਾ। ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਉਹ ਵਸਤਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਾਵਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਬੂ ਰਖਾਂਗਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਦੇਖਦਾ ਰਹਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਕਤ ਨਾਲ ਲਵਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਂਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜਾਵ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਦਸਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ 7% ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ) ਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀ ਕਰਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਚੈਕ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਵਾਂਗਾ।



ਮੈਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਬਣ ਕੇ ਗਿਆਨ ਵੰਡਾਂਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਗ ਉਠਾ ਸਕਣ।