

# दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय



## गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

& Fax : 0551-2334549

: 09792987700

e-mail : digvijayans@gmail.com

: dnpggkp@gmail.com

website : www.dnpgcollege.edu.in

दिनांक 14.11.2019

## प्रकाशनार्थ

स्वस्थ जीवनशैली ही मधुमेह से बचाव का प्रमुख उपाय – डॉ. शैलेन्द्र प्रताप सिंह

आज दिनांक 14.11.2019 महाविद्यालय के दिग्विजयनाथ स्मृति सभागार में **विश्व मधुमेह दिवस** के अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना एवं छात्र परिषद् के संयुक्त तत्वावधान में संगोष्ठ का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य वक्ता के रूप में महाविद्यालय के वनस्पति विज्ञान विभाग के एसो. प्रोफेसर डॉ. परीक्षित सिंह ने छात्र/छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जो शरीर को दीमक की तरह चाट जाती है। यह दो कारणों से होती है जब किसी व्यक्ति के शरीर में इन्सूलिन बनना बन्द हो जाए या व्यक्ति की शरीर की कोषिकाये बन रही इन्सूलिन पर प्रक्रिया नहीं करते उन्होंने आगे कहा कि वर्तमान में पाँच में से एक व्यक्ति शूगर से पीड़ित है इसका मुख्य कारण है अनियमित जीवनशैली। अतः आज के भौतिकता वादी युग में स्वस्थ जीवनशैली एवं नियमित दवाओं का सेवन कर के इसे नियन्त्रित किया जा सकता है।

अध्यक्षीय उद्बोधन में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. शैलेन्द्र प्रताप सिंह ने मधुमेह के दुष्प्रभाव पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इसका गम्भीर असर हृदय रक्त धमनियों आँखों और किडनी के अलावा जोड़ों पर भी पड़ता है। नियमित व्यायाम, मेडिटेशन तथा स्वस्थ आहार इस बीमारी से बचने में सहायक हो सकता है। मधुमेह आज हमारे समाजिक जीवन में चुनौती बनता जा रहा है इसका प्रमुख कारण अनियमित जीवनशैली है।

कार्यक्रम का संचालन कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शैलेश कुमार सिंह एवं आभार ज्ञापन वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रविन्द्र कुमार ने किया। उक्त अवसर पर श्री भगवान सिंह, डॉ. रुक्मिणी चौधरी, श्री सुरेन्द्र चौहान, डॉ. प्रदीप शुक्ला तथा छात्र-छात्राएँ उपस्थित रहे।

**डॉ. (शैलेश कुमार सिंह)**

कार्यक्रम अधिकारी