

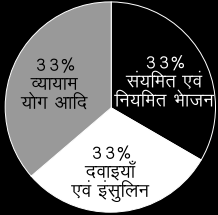
“उपवास के अलावा भी कई तरीके हैं ईश्वर को मनाने के”

सि तंबर माह जहाँ गणेश जी की पूजा-अर्चना और उत्सव से सराबोर रहेगा वहीं जैन धर्मावलंबियों के लिये पर्यूषण पर्व सितंबर की पहली तारीख से ही प्रारंभ हो गये हैं।

अक्टूबर माह की 4 तारीख से नौ रोज तक नवरात्र की धूम रहेगी। इसी के साथ चलेगा पवित्र रमजान मास से जुड़ा 30 रोजों का दौर। रमजान मास भी 5 या 6 अक्टूबर से प्रारंभ हो जायेगा।

यानि चाहे जो धर्म हो अपने-अपने मतानुसार ईश्वर को रिझाने का उससे अपनी गलतियाँ माफ कराने का एक-एक दौर चलेगा। इन सभी पर्वों में जो बातें समान हैं उनमें प्रमुख है दीवानगी की हद तक ईश्वर में विश्वास और प्रेम तथा उसे प्रकट करने या मजबूती देने के लिये उपवास। इसे पर्यूषण कहें रोजा कहें या कहें वृत।

इन उपवासों का आध्यात्मिक महत्व सर्वविदित एवं निरापद है। लेकिन इस पूरे दौर में होगा मधुमेह रोगियों की रक्त शर्करा में गंभीर उतार-चढ़ाव। वे मधुमेह रोगी जो हठ पूर्वक उपवास करते हैं उनके शुगर की मात्रा इन पर्वों के अंत में वर्ष के अन्य महीनों के मुकाबले काफी गड़बड़ या बढ़ी हुई मिलती है। आवश्यकता इस बात को अच्छी तरह समझ लेने की है कि मधुमेह के इलाज में भोजन का संयम एवं नियमितता चिकित्सा का एक तिहाई अंग है।



इलाज की इस त्रिपुती में कोई एक का गड़बड़ी पूरे नियंत्रण को असंतुलित कर देती है। इसके गंभीर तात्कालिक प्रभाव तो पड़ते ही हैं दूरगामी कुप्रभाव उससे कहीं अधिक गम्भीर होते हैं।

सभी धर्म बीमारों के लिये उपवास/रोजा में छूट देते हैं, इस छूट का उपयोग करें। पूजा/इबादत की बाकी सारी विधियाँ और पाबंदियों का अनुसरण करें। मधुमेह नियंत्रित कर अपना इहलोक और पूजा/इबादत से अपने परलोक को सुधारें।

1. तीनों समय निर्धारित मात्रा में भोजन करें।
2. व्यायाम जारी रखें।
3. दवाई/इंसुलिन जरूर लें।
4. ईश्वर/खुदा में पूरे विश्वास के साथ धर्मग्रंथों के दर्शाये मार्ग पर चलते रहें।