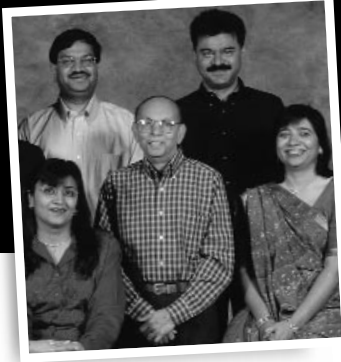


“ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું હંમેશા સરળ નથી હોતું, પરંતુ આપ તે કરી શકો છો”



“અમે જાણીએ છીએ... કારણકે અમને પણ ડાયાબિટીસ છે.”

જ્યારે આપણે ડાયાબિટીસનો રોગ કાબુમાં હોય, ત્યારે આપણે વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. ડાયાબિટીસના કારણે આપણે આંધળા બનવા કે કિડનીનો રોગ મેળવવા કે પછી હાથ કે પગ ગુમાવવા માગતા નથી. આથી જ આપણા ‘બ્લડ સુગર’ને નિયત મર્યાદામાં રાખવા આપણે બનતો પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો.

એનો અર્થ એ કે આરોગ્યવર્ધક ખાદ્યપદાર્થોની પસંદગી કરવાની સાથોસાથ આપણે કેટલો ખોરાક લઈએ છીએ એનું નિરીક્ષણ કરવું પડે. આપણી રોજિંદી વ્યસ્તતામાંથી નિયમિતપણે કસરત કરવાનો પણ સમય ફાળવવો જોઈએ. આપણને સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ લેતા રહી, નિયમિતપણે ‘બ્લડ સુગર’ની ચકાસણી કરતા રહેવું જોઈએ.

ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું હંમેશા સહેલું હોતું નથી પરંતુ આપણે તે કરી શકીએ છીએ. આપ પણ!

“આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખો”

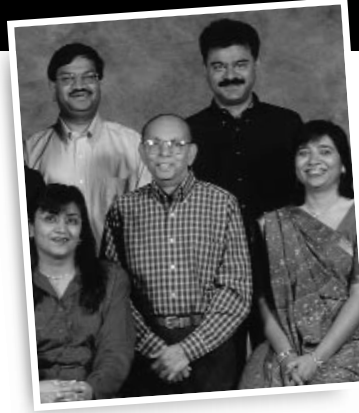
વધુ જાણકારી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઈટ <http://ndep.nih.gov> ની મુલાકાત લઈ વધુ માહિતી મેળવો.



- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

2 1/16"x10"

“ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું હંમેશા સરળ નથી હોતું, પરંતુ આપ તે કરી શકો છો”



“અમે જાણીએ છીએ... કારણકે અમને પણ ડાયાબિટીસ છે.”

ડાયાબિટીસના કારણે આપણે આંધળા બનવા કે કિડનીનો રોગ મેળવવા કે પછી હાથ કે પગ ગુમાવવા માગતા નથી. આથી જ આપણા ‘બ્લડ સુગર’ને નિયત મર્યાદામાં રાખવા આપણે બનતો પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો.

એનો અર્થ એ કે આરોગ્યવર્ધક ખાદ્યપદાર્થોની પસંદગી કરવાની સાથોસાથ આપણે કેટલો ખોરાક લઈએ છીએ એનું નિરીક્ષણ કરવું પડે. આપણી રોજિંદી વ્યસ્તતામાંથી નિયમિતપણે કસરત કરવાનો પણ સમય ફાળવવો જોઈએ. આપણને સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ લેતા રહી, નિયમિતપણે ‘બ્લડ સુગર’ની ચકાસણી કરતા રહેવું જોઈએ.

ડાયાબિટીસને કાબુમાં રાખવાનું કામ હંમેશા સહેલું હોતું નથી પરંતુ આપણે તે કરી શકીએ છીએ. આપ પણ!

“આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખો”



નેશનલ ડાયાબિટીસ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ ધ સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શનનો એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

4 1/2"x 5 1/4"

“ડાયાબિટીસના યોગ્ય સંચાલનથી ખૂબજ મોટો ફરક પડે છે.”



ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું હંમેશા સહેલું હોતું નથી પરંતુ એ માટે હું દરરોજ થોડો પ્રયત્ન કરતી રહું છું.

વધુ માહિતી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઈટ <http://ndep.nih.gov> ની મુલાકાત લઈ વધુ માહિતી મેળવો.

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ ધ સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શનનો એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ



- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

4 1/2"x 2"

નેશનલ ડાયાબિટીસ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ ધ સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શનનો એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ

ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું હંમેશા સહેલું હોતું નથી પરંતુ એ માટે હું દરરોજ થોડો પ્રયત્ન કરતી રહું છું.

વધુ માહિતી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઈટ <http://ndep.nih.gov> ની મુલાકાત લઈ વધુ માહિતી મેળવો.

“ડાયાબિટીસના યોગ્ય સંચાલનથી ખૂબજ મોટો ફરક પડે છે.”

2 1/16"x5 1/4"

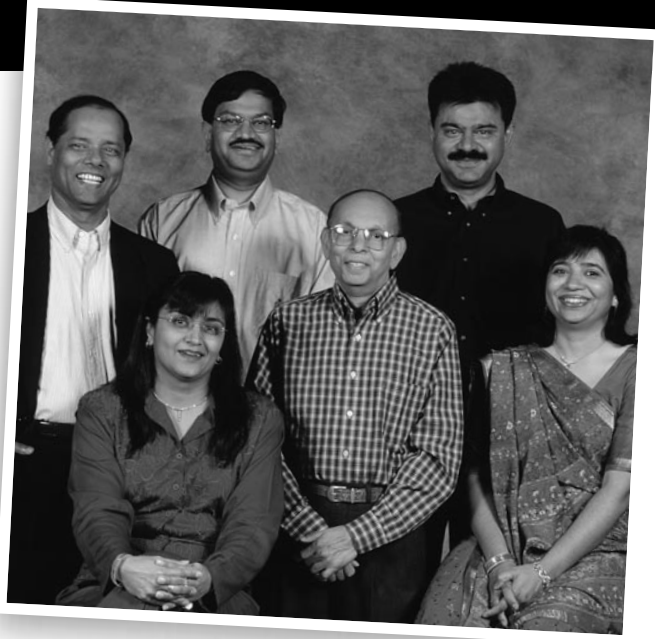
Gujerati - National Diabetes Education Program: “Patient to Patient” Newspaper Ads (65 line screen). This artwork is camera-ready and may be reprinted and disseminated without permission.

“ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું હંમેશા સરળ નથી હોવું, પરંતુ આપ તે કરી શકો છો”

“અમે જાણીએ છીએ... કારણકે અમને પણ ડાયાબિટીસ છે.”

આપણે સૌ એવા સમયમાંથી પસાર થઈએ છીએ, જ્યારે આપણને ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું મુશ્કેલ લાગે છે. પરંતુ આપણે સતત રોજ-બરોજ પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ. જ્યારે આપણો ડાયાબિટીસનો રોગ કાબુમાં હોય, ત્યારે આપણે વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. ડાયાબિટીસના કારણે આપણે આંધળા બનવા કે કિડનીનો રોગ મેળવવા કે પછી હાથ કે પગ ગુમાવવા માગતા નથી. આથી જ આપણા ‘બ્લડ સુગર’ને નિયત મર્યાદામાં રાખવા આપણે બનતો પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો.

એનો અર્થ એ કે આરોગ્યવર્ધક ખાદ્યપદાર્થોની પસંદગી કરવાની સાથોસાથ આપણે કેટલો ખોરાક લઈએ છીએ એનું નિરીક્ષણ કરવું પડે. આપણી રોજિંદી વ્યસ્તતામાંથી નિયમિતપણે કસરત કરવાનો પણ સમય ફાળવવો જોઈએ. આપણને સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ લેતા રહી, નિયમિતપણે “બ્લડ સુગર”ની ચકાસણી કરતા રહેવું જોઈએ.



ડાયાબિટીસને કાબુમાં રાખવાનું કામ હંમેશા સહેલું હોતું નથી પરંતુ આપણે તે કરી શકીએ છીએ. આપ પણ!

વધુ જાણકારી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઈટ <http://ndep.nih.gov> ની મુલાકાત લઈ વધુ માહિતી મેળવો.

આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખો



નેશનલ ડાયાબિટીસ
એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ

‘નેશનલ
ઈન્સ્ટિટ્યુટ્સ ઓફ
હેલ્થ એન્ડ થ સેન્ટર્સ
ફોર ડિઝીઝ કન્ટ્રોલ
એન્ડ પ્રિવેન્શન’નો
એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ

Control your
diabetes.
For Life.

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.