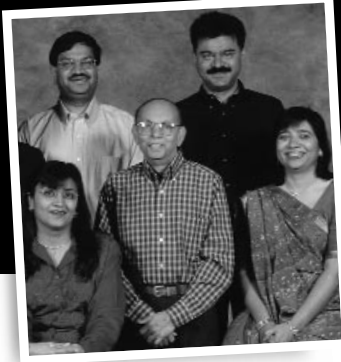


**"हमेशा डायबिटीज को साधना सरल नहीं है लेकिन आप कर सकते हैं।"**



**"हम जानते हैं क्योंकि हमें भी डायबिटीज है।"**

जब हमारी डायबिटीज नियंत्रित रहती है तब हम ज्यादा अच्छा अनुभव करते हैं और अधिक स्फूर्ति आ जाती है। हम डायबिटीज के कारण अंधा होना नहीं चाहते गुर्दे की विमारी नहीं चाहते या अपने पैर खोना नहीं चाहते। इसलिये यथाशक्ति हम प्रयत्न करते हैं कि हमारा ब्लड सुगर सामान्य रहे।

इसका अर्थ है कि हम स्वास्थ्यवर्धक भोजन का चयन करें और उचित मात्रा का ध्यान रखें। अपने व्यस्त जीवन में नियमित तौर पर व्यायाम का समय रखें। हम निर्देशित दवा का सेवन व नियमित रूप से अपने ब्लड सुगर की जाँच करें।

हमेशा डायबिटीज का नियंत्रण सरल नहीं है लेकिन हम कर सकते हैं आप भी कर सकते हैं।

**अपनी डायबिटीज को नियंत्रित किजिये। जीवन के लिये।**

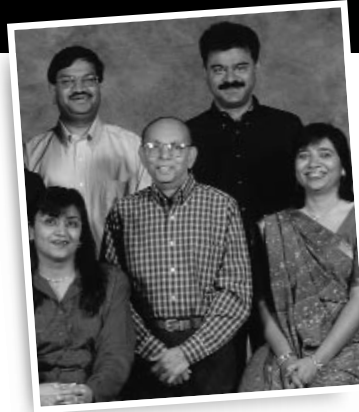
अधिक जानकारी के लिये 1-800-438-5383 पर टेलिफोन कीजिये। या हमारे वेब साइट <http://ndep.nih.gov> पेज पर सम्पर्क करें



ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

2 1/16"x10"

**"हमेशा डायबिटीज को साधना सरल नहीं है लेकिन आप कर सकते हैं।"**



**"हम जानते हैं क्योंकि हमें भी डायबिटीज है।"**

हम डायबिटीज के कारण अंधा होना नहीं चाहते गुर्दे की विमारी नहीं चाहते या अपने पैर खोना नहीं चाहते। इसलिये यथाशक्ति हम प्रयत्न करते हैं कि हमारा ब्लड सुगर सामान्य रहे।

इसका अर्थ है कि हम स्वास्थ्यवर्धक भोजन का चयन करें और उचित मात्रा का ध्यान रखें। अपने व्यस्त जीवन में नियमित तौर पर व्यायाम का समय रखें। और हम निर्देशित दवा का सेवन व नियमित रूप से अपने ब्लड सुगर की जाँच करें।

हमेशा डायबिटीज का नियंत्रण सरल नहीं है लेकिन हम कर सकते हैं आप भी कर सकते हैं

**अपनी डायबिटीज को नियंत्रित किजिये। जीवन के लिये।**



राष्ट्रीय डायबिटीज शिक्षा कार्यक्रम  
राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान एवं रोग निवारण व रोग प्रतिवन्ध संस्थान का एक सामुहिक कार्यक्रम

ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

4 1/2"x 5 1/4"

**डायबिटीज को साधने से बहुत अधिक अन्तर पडता है।**



हमेशा डायबिटीज को साधना सरल नहीं है परन्तु मैं दिन प्रतिदिन के आधार पर सदैव प्रयत्नशील रहती हूँ।

अधिक जानकारी के लिये 1-800-438-5383 पर टेलिफोन कीजिये या हमारे वेब साइट <http://ndep.nih.gov> पेज पर सम्पर्क करें

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान एवं रोग निवारण व रोग प्रतिवन्ध संस्थान का एक सामुहिक कार्यक्रम



ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

4 1/2"x 2"



राष्ट्रीय डायबिटीज शिक्षा कार्यक्रम  
राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान एवं रोग निवारण व रोग प्रतिवन्ध संस्थान का एक सामुहिक कार्यक्रम

ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

हमेशा डायबिटीज को साधना सरल नहीं है परन्तु मैं दिन प्रतिदिन के आधार पर सदैव प्रयत्नशील रहती हूँ।  
अधिक जानकारी के लिये 1-800-438-5383 पर टेलिफोन कीजिये या हमारे वेब साइट <http://ndep.nih.gov> पेज पर सम्पर्क करें



**डायबिटीज को साधने से बहुत अधिक अन्तर पडता है।**

2 1/16"x5 1/4"

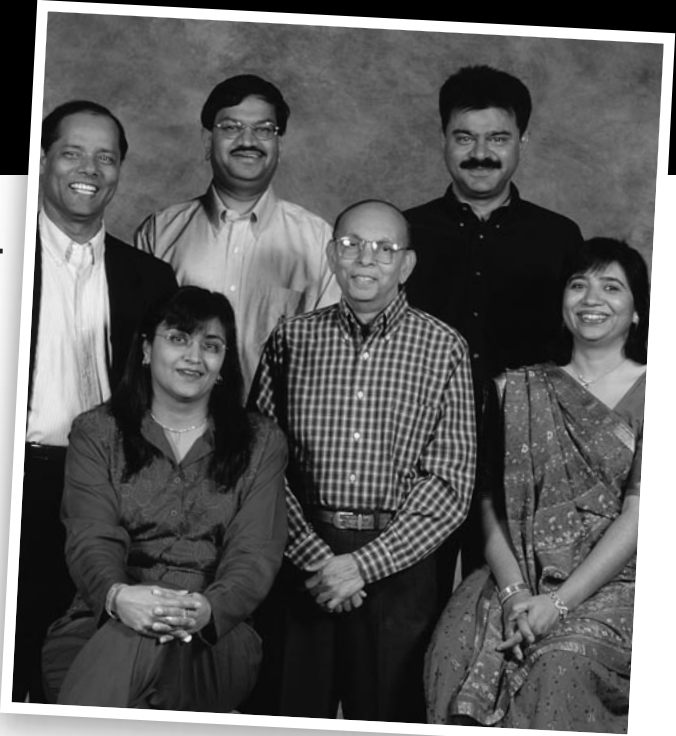
Hindi - National Diabetes Education Program: "Patient to Patient" Newspaper Ads (65 line screen). This artwork is camera-ready and may be reprinted and disseminated without permission.

# "हमेशा डायबिटीज को साधना सरल नहीं है लेकिन आप कर सकते हैं।"

"हम जानते हैं क्योंकि हमें भी डायबिटीज है।"

हम सभी ऐसे समय से गुजरते हैं जब डायबिटीज को साधना कठिन हो जाता है। परन्तु हम प्रयत्न करते रहते हैं एक एक दिन के आधार पर। जब हमारी डायबिटीज नियंत्रित रहती है तब हम ज्यादा अच्छा अनुभव करते हैं और अधिक स्फूर्ति आ जाती है। हम डायबिटीज के कारण अंधा होना नहीं चाहते गुर्दे की विमारी नहीं चाहते या अपने पैर खोना नहीं चाहते। इसलिये यथाशक्ति हम प्रयत्न करते हैं कि हम ब्लड सुगर सामान्य रख सकें।

इसका अर्थ है कि हम स्वास्थ्यवर्धक भोजन का चयन करें और उचित मात्रा का ध्यान रखें यहाँ तक की दावतों या सामाजिक समारोहों में भी। अपने व्यस्त जीवन में नियमित तौर पर व्यायाम का समय निकालें। और निर्देशित दवा का सेवन व नियमित रूप से अपने ब्लड सुगर की जाँच करें।



हमेशा डायबिटीज का नियंत्रण सरल नहीं है लेकिन हम कर सकते हैं आप भी कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिये 1-800-438-5383 पर टेलिफोन कीजिये। या हमारे वेब साईट <http://ndep.nih.gov> पेज पर सम्पर्क करें

अपनी डायबिटीज को नियंत्रित कीजिये जीवन के लिये



राष्ट्रीय डायबिटीज शिक्षा कार्यक्रम

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान एवं रोग निवारण व रोग प्रतिबन्ध संस्थान का एक साप्ताहिक कार्यक्रम



ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन