

# "डायबिटीज एक गम्भीर बिमारी है लेकिन आप उसे साध सकते हैं।"



क्या आपको पता था कि डायबिटीज युवावस्था में अंधेपन गुर्दे के फेल होने और अंग विच्छेद का मुख्य कारण है ।

भारतीय अमरीकी वासियों के लिये यह एक बढ़ती हुई समस्या है । लेकिन आप इस बिमारी को ब्लड सुगर के स्तर को नियंत्रित कर के स्वस्थ रह सकते हैं । आज भी और भविष्य में भी कंट्रोल कर सकते हैं ।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन के चयन और नियमित व्यायम द्वारा अपने ब्लड सुगर के स्तर को सामान्य स्तर के निकट रखें । निर्देशित दवा का सेवन करिये और नियमित रूप से ब्लड सुगर के स्तर की जाँच करते रहिये ।

अपनी डायबिटीज को साधिये । आप अच्छा अनुभव करेंगे और अधिक स्फूर्ती आयेगी । सबसे अच्छी बात तो ये है कि आपकी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की सम्भावना कम हो जायेगी ।

अपनी डायबिटीज को नियंत्रित किजिये । जीवन के लिये ।

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

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



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

ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

2 1/16"x10"

# "डायबिटीज एक गम्भीर बिमारी है लेकिन आप उसे साध सकते हैं।"



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



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

क्या आपको पता था कि डायबिटीज युवावस्था में अंधेपन गुर्दे के फेल होने और अंग विच्छेद का मुख्य कारण है ः

भारतीय अमरीकी वासियों के लिये डायबिटीज एक बढ़ती हुई समस्या है । लेकिन आप इस बिमारी को ब्लड सुगर के स्तर को नियंत्रित कर के साध सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं ।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन के चयन और नियमित व्यायम द्वारा अपने ब्लड सुगर के स्तर को सामान्य स्तर के निकट रखें । निर्देशित दवा का सेवन करिये और नियमित रूप से ब्लड सुगर के स्तर की जाँच करते रहिये ।

अपनी डायबिटीज को साधिये । आप अच्छा अनुभव करेंगे और अधिक स्फूर्ती आयेगी । सबसे अच्छी बात तो ये है कि वाद में भी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की सम्भावना कम हो जायेगी ।

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

ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

4 1/2"x 5 1/4"

# "डायबिटीज एक गम्भीर बिमारी है लेकिन आप उसे साध सकते हैं।"



अपनी डायबिटीज को साधिये । आप अच्छा अनुभव करेंगे और अधिक स्फूर्ती आयेगी । सबसे अच्छी बात तो ये है कि आपकी वाद की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की सम्भावना कम हो जायेगी ।



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

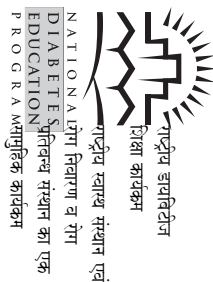
ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

4 1/2"x 2"

# "डायबिटीज एक गम्भीर बिमारी है लेकिन आप उसे साध सकते हैं।"



अपनी डायबिटीज को साधिये । आप अच्छा अनुभव करेंगे और अधिक स्फूर्ती आयेगी । सबसे अच्छी बात तो ये है कि आपकी वाद की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की सम्भावना कम हो जायेगी ।



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

ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन

2 1/16"x5 1/4"

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

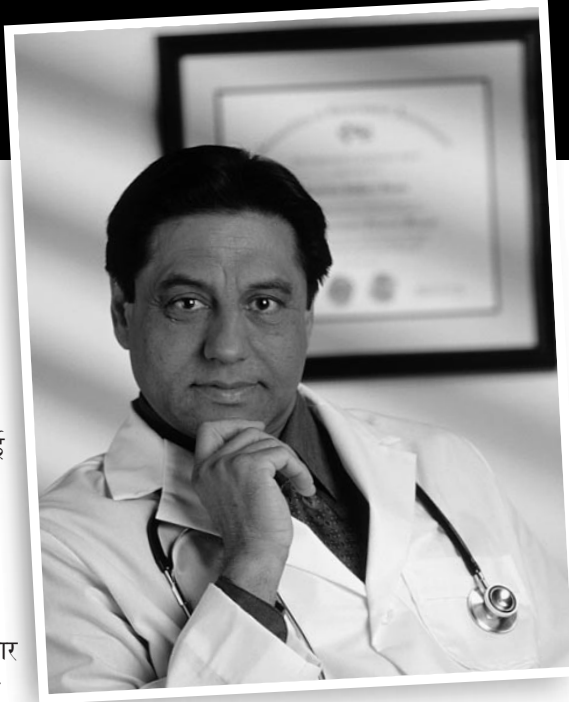
# "डायबिटीज एक गंभीर बिमारी है लेकिन आप उसे साध सकते हैं।"

क्या आपको पता था कि डायबिटीज युवावस्था में अंधेपन गुर्दे के फेल होने और अंग विच्छेद का मुख्य कारण है। यह हृदय रोग वा लक्वा की संभावना को भी अधिक बढ़ा देती है।

भारतीय अमरीकी वासियों के लिये यह एक बढ़ती हुई समस्या है। लेकिन आप इस बिमारी को ब्लड सुगर के स्तर को नियंत्रित कर के साध सकते हैं। आप आज भी और भविष्य में भी स्वस्थ रह सकते हैं।

मैंने अपने प्राथमिक अनुभव से जाना है कि ब्लड सुगर के स्तर के नियंत्रण द्वारा मेरे रोगी अपनी तबियत में कितना अधिक अन्तर अनुभव करते हैं। यदि आपको डायबिटीज है तो स्वास्थ्यवर्धक भोजन के चयन और नियमित व्यायम द्वारा आप ब्लड सुगर के स्तर को सामान्य स्तर के निकट रखें। निर्देशित दवा का सेवन करिये और नियमित रूप से ब्लड सुगर के स्तर की जाँच करते रहिये। यदि आप ऐसे व्यक्तियों को जानते हैं जिन्हें डायबिटीज है तो उन्हें आवश्यक सहायता दीजिये

अपनी डायबिटीज को साधिये आप अच्छा अनुभव करेंगे और अधिक स्फूर्ती आयेगी सबसे अच्छी बात तो ये है



कि बाद में भी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की सम्भावना कम हो जायेगी।

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 सामुहिक कार्यक्रम

Control your diabetes.  
*For Life.*

ए पब्लिक सर्विस ऑफ दिस पब्लिकेशन