

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”



શું આપને ખબર હતી કે પુખ્તવયની વ્યક્તિઓમાં અંધાપો, કિડની નકામી થઈ જવી, શરીરનો કોઈ હિસ્સો કાપવો પડે એવી પરિસ્થિતિના નિર્માણ પાછળ ડાયાબિટીસ એક મુખ્ય કારણ છે?

એશિયન અમેરિકન્સ તથા પેસિફિક આયલેન્ડ્સમાં ડાયાબિટીસનો પ્રશ્ન ગંભીર બની રહ્યો છે. પરંતુ યોગ્ય સંચાલન દ્વારા ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરી આપ નિરોગી રહી શકો - આજે અને ભવિષ્યમાં પણ - એ માટે જરૂર છે આપના ‘બ્લડ સુગર’ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખવાની.

આરોગ્યવર્ધક ખાદ્યપદાર્થો તથા નિયમિત કસરતો દ્વારા આપના ‘બ્લડ સુગર’ને નિયત પ્રમાણની નજીક રાખો. આપને સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ લેતા રહો તથા નિયમિતપણે ‘બ્લડ સુગર’ની ચકાસણી કરતા રહો.

ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે એથી આપ ભવિષ્યમાં આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકશો.

આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખો

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



નેશનલ ડાયાબિટીસ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ
‘નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ પે સેન્ટર્સ ફોર ડિજિટલ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન’નો એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

2 1/16"x10"

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”



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



નેશનલ ડાયાબિટીસ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ
‘નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ પે સેન્ટર્સ ફોર ડિજિટલ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન’નો એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

4 1/2"x 5 1/4"

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”



ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે એથી આપ ભવિષ્યમાં આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકશો.



‘નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ પે સેન્ટર્સ ફોર ડિજિટલ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન’નો એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

4 1/2"x 2"

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”



ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે એથી આપ ભવિષ્યમાં આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકશો.



નેશનલ ડાયાબિટીસ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ
‘નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ પે સેન્ટર્સ ફોર ડિજિટલ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન’નો એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

2 1/16"x5 1/4"

Gujerati - 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.

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”

શું આપને ખબર હતી કે પુખ્તવયની વ્યક્તિઓમાં અંધાપો, કિડની નકામી થઈ જવી, શરીરનો કોઈ હિસ્સો કાપવો પડે એવી પરિસ્થિતિનું નિમાર્ણ થવા પાછળ ડાયાબિટીસ એક મુખ્ય કારણ છે? હૃદયરોગ તથા લકવો થવાની સંભાવના પણ ડાયાબિટીસથી વધી જાય છે.

એશિયન અમેરિકન્સ તથા પેસિફિક આયલેન્ડર્સમાં ડાયાબિટીસનો પ્રશ્ન ગંભીર બની રહ્યો છે. પરંતુ યોગ્ય સંચાલન દ્વારા આપ ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરી નિરોગી રહી શકો - આજે અને ભવિષ્યમાં પણ - એ માટે જરૂર છે આપના “બ્લડ સુગર”ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખવાની.

‘બ્લડ સુગર’ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખવાથી કેટલો મોટો ફરક પડી શકે છે અને મારા દર્દીઓ કેટલી રાહત અનુભવી રહ્યા છે, એ મેં મારી નજરે નિહાળ્યું છે. જો આપને ડાયાબિટીસ હોય તો આરોગ્યવર્ધક ખોરાક અને નિયમિત કસરતો દ્વારા આપ આપના “બ્લડ સુગર”ને નિયત મર્યાદામાં રાખી શકો. આપને સૂચવવામાં આવેલી નિર્ધારિત દવાઓ તથા નિયમિતપણે ‘બ્લડ સુગર’ની ચકાસણી કરતા રહો. જો આપ ડાયાબિટીસ

ધરાવતી વ્યક્તિઓને જાણતા હો તો તેમના ‘બ્લડ સુગર’ને કાબુમાં રાખવા માટે જરૂરી સહાય કરી શકો. ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ

શક્તિ અને આનંદનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે આમ કરવાથી આગળ જતા આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા આપ નિવારી શકશો.

વધુ જાણકારી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઈટ <http://ndep.nih.gov> પરથી વધુ માહિતી મળી શકશે.

આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખો



નેશનલ ડાયાબિટીસ
એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ

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



- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.