

मधुमेह की रोकथाम एक आंदोलन है जिसका लक्ष्य है -

लोगों, समुदायों संगठनों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन में शामिल होने के लिए प्रेरित करना और मधुमेह का भविष्य बदलना। यह प्रसार करना कि इस घातक रोग पर विजय प्राप्त करने का समय आ गया है।

आप मधुमेह को रोकने में इस प्रकार से मदद कर सकते हैं। मधुमेह की अपनी निजी कहानी बताएं। स्वयं सेवा करें, भाग लें, एवं पक्ष लें। अपने स्वास्थ्य को सुधारने एवं रोग के रोकथाम के विषय में जानकारी हासिल करें। उत्साह के साथ

अपना धन एवं समय लगाएं।

मधुमेह को रोकने के विषय में अधिक जानकारी के लिए देखें stopdiabetes.com



Produced with the assistance of SKN Foundation



www.sknfoundation.org

Created for the South Asian Diabetes Education & Prevention Program



diabetes.org



मधुमेह को रोकने के आपके पास
सैंकड़ों तरीके हैं ...





श्रृंखलित प्रतिक्रिया शुरु करें

दूर दे क्युर सभी के लिए एक साइक्लिंग कार्यक्रम है, जिसमें जुटाया गया प्रत्येक डॉलर मधुमेह से ग्रस्त लाखों अमेरिकनों के लिए हमें लड़ने में मदद करता है

हर कदम मायने रखता है

२ या ६ मील, आप जो भी राह चुनें, हर कदम मायने रखता है। स्टॉप डायबेटीज़ के कार्यक्रम में भाग लें।

बदलाव के लिए एक आवाज हो

अपना व अपने प्रियजनों का पक्ष लें। हर पत्र से, निर्वाचित अधिकारियों को किए गए हर फोन कॉल से मधुमेह पीड़ितों के जीवन में परिवर्तन लाया जा सकता है। साथ ही उनके अधिकारों की रक्षा, वित्त पोषण के प्रयासों को सफलता और उन्हें स्वास्थ्य सेवा पहुंचाने में लाभ मिलता है।



मधुमेह के बारे में जानें

ज्ञान शक्ति है। बेहतर जीवन जीने के लिए इसका प्रयोग करें

मधुमेह से बचाव या प्रबंधन के विषय में आप जितना जान लें, आपके एवं आपकी देखरेख करने वालों के किए उतना ही अच्छा है।

अगर आपको मधुमेह नहीं है, तो भी जांच कराएं। रोग की रोकथाम के लिए उपाय, स्वस्थ आहार और व्यायाम शासन इत्यादि के विषय में अपने डॉक्टर से बात करें।

यदि आप मधुमेह से ग्रस्त हैं तो इसका प्रबंधन सीखें। diabetes.org पर बहुमूल्य संसाधन उपलब्ध हैं।

ऑनलाइन जाकर जानकारी बढ़ाएं

Diabetes.org ज्ञान, समर्थन एवं उपकरणों के लिए आपका स्रोत है। चिकित्सा की जानकारी, स्वास्थ्य और व्यायाम सुझाव, नवीनतम अनुसंधान, व्यंजनों, विशेषज्ञों के साथ लाइव चैट इत्यादि भी आप यहाँ पा सकते हैं।

निःशुल्क ई - न्यूसलेटर्स पा कर आभासी विशेषज्ञ बनें

- *स्टॉप डायबेटीज़ ईन्यूस* आपको मधुमेह से संबंधित महत्वपूर्ण समाचार और जानकारी देती है।
- *एडवोकेसी ईमेल अलर्ट्स* आपको मधुमेह से ग्रस्त लोगों के मुद्दों पर नवीनतम जानकारी देता है।
- *पेरेंट्स न्यूसलेटर* आपके बच्चे के मधुमेह के प्रबंधन से संबंधित समाचार, जानकारी, सुझावों और संसाधनों की जानकारी देता है।
- *प्लैनिंग फ़ोर क्योर* समाचारों के साथ साथ कर-बचत, वाहनों का दान, संयुक्त होने के उपायों के विषय में जानकारी देता है।

बेहतर जीवन के लिए पूर्वानुमान

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन में शामिल हों और हमारी स्वस्थ जीवन से जुड़ी मासिक

पत्रिका *डायबेटीज़ फ़ोरकास्ट* प्राप्त करें। प्रत्येक अंक में व्यंजन, युक्तियाँ एवं अनुसंधान और उपचार पाएं।

चिकित्सा हेतु अपनी आशाएं, वित्तीय

समर्थन और अपना समय लगाएं

स्थापना के बाद एसोसिएशन ने मधुमेह अनुसंधान हेतु आधे अरब से अधिक डॉलर लगाए हैं। आपकी भेंट हमें मधुमेह को रोकने की लड़ाई में और सभी संभावनाओं का पता लगाने में मदद करती है।

अपनी रुचि के अनुसार दान करें

एक प्रमुख दाता (\$ १०,००० या अधिक) के रूप में आप हमारे अनुसंधान परियोजनाओं की ओर अपना उपहार प्रस्तुत कर सकते हैं। \$ ५०,००० या उससे अधिक के दान से आप विशिष्ट अनुसंधान परियोजना का समर्थन कर सकते हैं।

आपकी उपहार योजना कई लोगों के जीवन में अंतर ला सकती है

वार्षिकी सेवानिवृत्ति योजना, बीमा योजना से अनुसंधान, हिमायत और अन्य कार्यक्रमों को बनाए रखने में मदद मिलती है।

प्रत्येक डॉलर से अंतर पड़ता है।

- शेरर या म्युचुअल फंड शेरों के दान एक निवेश है जिससे मधुमेह से ग्रस्त लोगों को लाभांश का भुगतान करता है।
- बच्चों को मधुमेह शिविर में भेजने में मदद करें जिससे कि वे स्वास्थ्य और सेहत के विषय में एवं, इंसुलिन के स्तर के प्रबंधन और मधुमेह के साथ जीवन जीने के विषय में सीख सकें।
- 'गिफ्ट्स ओफ़ होप' सूची से हमारे अनुसंधान और कार्यक्रमों को समर्थन मिलता है।

आपका समय भी बहुत मूल्यवान है

पत्र भेजें, मधुमेह परीक्षण को वितरित करें और अपने पड़ोस/समुदाय में मधुमेह अभियान के लिए दान जुटाएं मधुमेह को रोकने के हमारे प्रयासों के लिए आप हैं जो भी धन या समय लगा सकते हैं, लगाएं अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन और हमारे मंतव्य का कैसे समर्थन करें, यह जानने के लिए देखें diabetes.org

