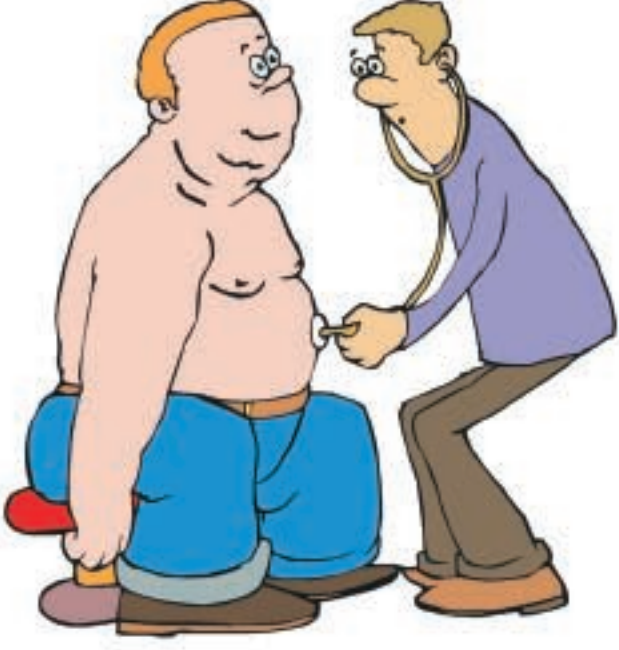


# ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್)

## ಮತ್ತು ಅದರ ನಿವಾರಣೆ



ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ



DAIRY (1-2 servings a day) OR  
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



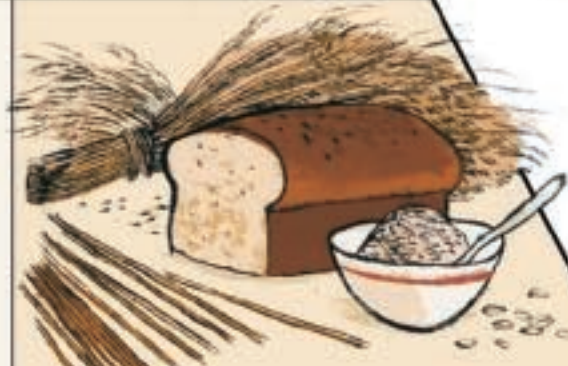
FISH, POULTRY & EGGS



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL



ನಿಯಮಿತ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ  
ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಔಷಧ ಸೇವನೆ



ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ



ನಡಿಗೆ



ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ