



रख के अपने 'शुगर' का ख्याल
बनाये अपने परिवार को खुशहाल I



अगर रखेंगे खुद को रोग मुक्त,
तो होगा परिवार चिंता मुक्त ।



**अपने 'शुगर' का जो रखेंगे ख्याल ।
बनाएंगे अपने परिवार को खुशहाल ॥**



**परिवार के साथ लंबा रहना है ।
तो शुगर को नियंत्रण में रखना है ॥**



**अगर आप करेंगे व्यायाम ।
रहेगा 'शुगर' नियंत्रित, होगा परिवार को आराम ॥**



करो थोड़ा थोड़ा...

होगा बहुत फ़ायदा।



खाओ थोड़ा कम,

व्यायाम करो थोड़ा
ज्यादा।



चिंता करो थोड़ा
कम,

सोओ थोड़ा
ज्यादा।



शुगर होगा कम,
जिओगे ज्यादा।



खुशी से लगाओ पार्क के चक्कर
नहीं पड़ेगा लगाना अस्पताल के चक्कर ।