

પ્રતિજ્ઞાપત્ર

હું.....

આજે ૧૪/૦૩/૨૦૨૪ના રોજ “વિશ્વ કિડની દિવસ” નિમિત્તે પ્રતિજ્ઞા લઉં છું કે, જીવનભર મારી કિડનીને સ્વસ્થ રાખવાના પ્રયત્નો કરીશ જેવા કે ખાંડ, મીઠું માપસરની માત્રામાં લઈશ. રોજ ૩૦ મિનિટ ચાલીશ અને જો મને બ્લડપ્રેશર કે ડાયાબિટીસની બીમારી થશે તો તેની દવાઓ નિયમિત રીતે લઈશ. કિડનીને લગતી તકલીફ જણાશે તો કિડનીના ડૉક્ટરની મુલાકાત અવશ્ય લઈશ.