

☆ شوگر کے ساتھ اچھی زندگی کیسے گزاری جاسکتی ہے؟
☆ شوگر کی بیماری سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟



Hvordan leve godt med diabetes?
Hvordan unngå å få diabetes?

کیا شوگر صرف ایک مسئلہ ہے یا اس مسئلے کا حل بھی ہے؟

☆ آج کل شوگر بہت عام بیماری ہے۔
☆ بہت سے لوگوں کو یہ بیماری ہے یا یہ بیماری ہونے کا خطرہ ہے۔

☆ آپ کیسے اس خطرے سے بچ سکتے ہیں؟
☆ آپ آسان طریقے سے اس کے لیے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ آپ اپنی روزمرہ کی معمولات میں تھوڑی سی تبدیلی سے اپنی خوراک اور اپنی جسمانی صحت کو اتنا اچھا کر سکتے ہیں۔ جو آپ کی اور آپ کے خاندان کے لیے بہتر ثابت ہو۔

Diabetes et problem eller en mulighet?

- Diabetes er en av de mest utbredte sykdommer i vår tid
- Mange har diabetes eller står i fare for å få sykdommen
- Hvordan kan du motvirke denne utviklingen?
- Med enkle midler kan mange få hjelp
- Med små endringer i levesett kan du opprettholde et spennende kosthold og styrke fysisk helse som gir økt velvære for deg og hele din familie



گروپس میں مدد اور حوصلہ افزائی؟

☆ پاکستانیوں کے چھوٹے بڑے گروپس کے پاس اب موقع ہے کہ وہ شوگر کو بڑھنے سے روک سکیں۔

☆ ایسا مواد دیں جو ہر ایک کو انفرادی معلومات اور حوصلہ افزائی فراہم کرتا ہے۔ تاکہ وہ اپنے رہن سہن میں تبدیلی پیدا کر سکیں۔

☆ گروپس میں ایک دوسرے کی مدد اور تعاون کے ذریعے نئے حل تلاش کر سکتے ہیں۔

☆ Norges Diabetesforbund سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Støtte og hjelp i grupper

- Små og store grupper i det pakistanske miljøet har nå muligheten til å gjøre noe for å bremse utviklingen av diabetes
- Det finnes et gruppemateriell som kan brukes i grupper for å informere og motivere den enkelte til å gjøre de nødvendige endringer i sitt levesett
- I grupper kan man støtte og hjelpe hverandre til nye valg
- Kontakt Norges Diabetesforbund



گروپس کن امور پر مشتمل ہوگا؟

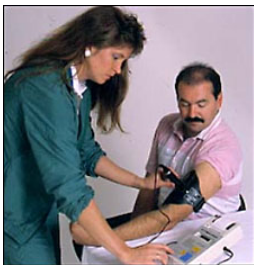
☆ مواد (لٹریچر) کے اندر بہت آسان تجاویز اور رہنمائی ہوتی ہے تاکہ ہم شوگر کی بیماری سے بچ سکیں

۔ مثلاً

- 1 شوگر کی وجوہات
- 2 آپ اور افراد کے خاندان کے لیے مزیدار خوراک۔
- 3 اپنی جسمانی صحت کی بہتری۔
- 4 ویڈیو اور پمفلٹ
- 5 کھانا پکانا
- 6 بھرپور حصہ لینا
- 7 گروپس کی شکل میں بات چیت اور بحث و مباحثہ

Hva inneholder materiellet?

- Gruppemateriellet inneholder enkle råd og veiledning for å forebygge og få kontroll over diabetes
 - Årsaker til diabetes
 - Spennende kosthold for deg og din familie
 - Hvordan styrke din fysiske helse?
 - Video og brosjyre
 - Matlagning
 - Aktiv deltagelse
 - Diskusjon og samtale i gruppen



شوگر کیا ہے؟

☆ شوگر ایک ایسی بیماری ہے جس سے خون میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ شوگر کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کیا جاتا۔

☆ شوگر کو خون میں خلیوں کے اندر پہنچانے کے لیے انسولین کا ہونا بہت ضروری ہے۔

☆ خون میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔

1- انسولین یا تو جسم میں موجود نہیں ہوتا یا

پھر اس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

2- ایک صورت یہ ہے کہ انسولین صحیح

طریقے سے کام نہیں کرتی۔

☆ جسم کے اندر انسولین کے خلاف مذمت پیدا

ہو جاتی ہے۔

Hva er diabetes?

Diabetes er en sykdom som gir for høyt blodsukker fordi kroppen ikke kan bruke sukkeret ordentlig

- Insulinet er nødvendig for å frakte sukkeret fra blodet inn i cellen
- Blodsukkeret er for høyt fordi:
 - kroppen mangler insulin eller har lite insulin
 - Insulinet virker ikke som det skal
 - Kroppen har utviklet insulinresistens



آپ کو کونسی خوراک استعمال کرنی چاہیے؟

☆ ہر طرح کی سبزیاں۔

☆ تازہ پھل اور پیر (بغیر مزید چینی ڈالے)

☆ موٹے آٹے کی روٹی۔

☆ جو، چھان۔

☆ مرغی، بطخ، وغیرہ کھال کے بغیر۔

☆ چربی کے بغیر صاف گوشت۔

☆ خشک میوہ جات۔

☆ دالیں اور تازہ پھل مزے لے لے کر کھائیں۔

☆ کم مقدار میں اور زیادہ بار کھائیں مثلاً دن میں 4 بار۔

☆ اس طرح آپ آسانی سے خون میں شوگر کی مقدار

کو کنٹرول کر سکتے ہیں اور کٹرول بھی کم ہو سکتا ہے۔

Hva slags mat bør du velge?

- Mer fargerike grønnsaker
- Frisk frukt og bær uten tilsatt sukker
- Grovt brød og hele korn
- Fet fisk
- Fugl (Ikke skinnen)
- Rent kjøtt uten synlig fett
- Nøtter
- Linser og belgfrukter
- Spis oppskåret frisk frukt som kosemat og nyt smaken og velværet
- Spis mindre og oftere – 4-5 ganger om dagen

– Slik kan du lettere kontrollere blodsukkeret og kolesterolet går ned



جسمانی ورزش کیوں اور کیسے؟

- ☆ ورزش ڈپریشن کو کم کرتی ہے۔
- ☆ بہتر اور اچھی نیند آتی ہے۔
- ☆ گھبراہٹ کو کم کرتی ہے
- ☆ دل اور خون کی نالیوں کو طاقت و اربناتی ہے
- ☆ چکنائی کی خطرناک قسموں کو کم کرتی ہے اور اچھی قسموں کو زیادہ کرتی ہے۔
- ☆ پھیپھڑوں کو مضبوط کرتی ہے۔
- ☆ بلڈ پریشر اور نبض کو کم کرتی ہے۔
- ☆ جسم میں موجود کیلریز کا استعمال بڑھاتی ہے۔
- ☆ بلڈ شوگر کو کم کرتی ہے۔
- ☆ type 2 اور ذیابیطس کے خطرے کو کم کرتی ہے۔
- ☆ موسیقی کے ساتھ ورزش کریں۔
- ☆ باہر سیر کریں اور قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہوں۔
- ☆ ایسی ورزش آپ کو طاقت اور تسکین دیتی ہے۔
- ☆ - ورزش خون میں چربی کی مقدار کم کرتی اور انسولین کا اثر بڑھا دیتی ہے۔



Fysisk aktivitet – hvorfor og hvordan?

- Motvirker depresjon
- Bedrer søvn
- Senker stress
- Styrker hjertet og blodårene
- Senker det skadelige kolesterolet og øker det gode
- Styrker lungene
- Senker blodtrykket og hvilepuls
- Øker forbrenningen
- Senker blodsukkeret
- Senker risikoen for å få diabetes type 2
- Senker blodfettet og styrker insulinets virkning

Gå en tur i naturen og få inspirasjon og krefter, eller beveg deg til musikk du liker



Norges Diabetesforbund

آپ کو کیا مواقع مہیا کرتا ہے؟

☆ گروپس کے لیے مواد کو چار حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

☆ اس کے لیے گروپس لیڈر سے مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔

☆ شوگر کے ساتھ کیسے رہا جاسکتا ہے اس کے لیے مشورہ یا رہنمائی مل سکتی ہے۔

☆ گروپس میں ایک دوسرے کے سہارے اور مدد کی ضرورت۔

☆ مددگار سینٹر کی مکمل معلومات۔
ٹیلی فون نمبر:

ایڈریس:

Prosjektet er støttet av:



Postboks 6442, Etterstad
0605 Oslo

Norges Diabetesforbund tilbyr:

- Gruppemateriell til bruk i fire gruppesamlinger
- Hjelp med gruppeleder for gjennomføring av gruppesamlingene
- Råd og veiledning om diabetes og hvordan leve med diabetes med mulighet for støtte i grupper
- Oversikt over ressursentre
- Telefon: 23 05 18 00

www.diabetes.no

