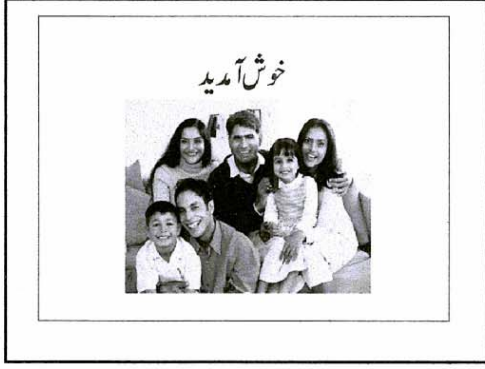
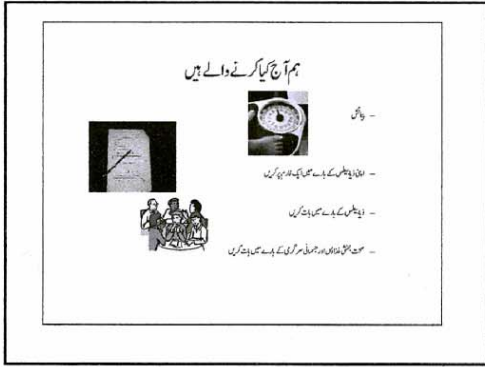
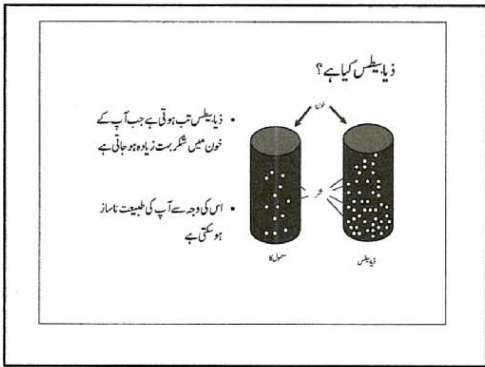


Session 1
Urdu Slide Prints








Session 1
Urdu Slide Prints

شکر کی زیادتی کیوں ہوتی ہے؟

- آپ کے خون سے قند میں کمی نہیں آسکتی، کیونکہ آپ کے جسم میں انسولین کی کمی ہے۔
- اگر آپ کو زیادتی ہے تو آپ کو:
 - انسولین لیں
 - سبزیوں، روٹی اور میٹھی کھائیں
 - انسولین کی دوا لیں




انسولین کی کمی کی وجہ سے قند میں کمی آتی ہے۔

زیادتی کی مختلف قسمیں

<p>زیادتی قسم ۱</p> <p>آپ کا جسم سب ضرورت انہیں نہیں دیتا</p> <p>انسولین مناسب طور پر کام نہیں کرتا</p>	<p>زیادتی قسم ۲</p> <p>آپ کا جسم انسولین نہیں دیتا</p>
---	--

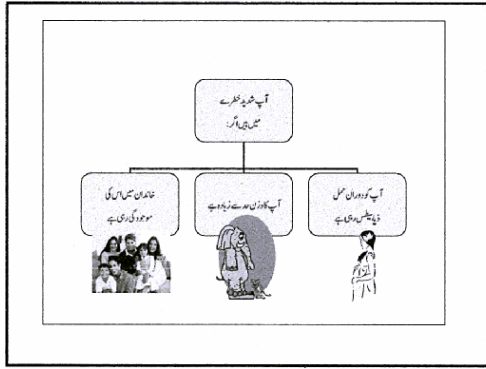
کیا کچھ لوگوں کو زیادتی ہو سکتے ہیں؟

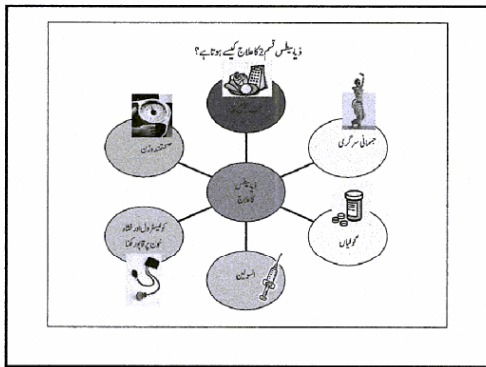


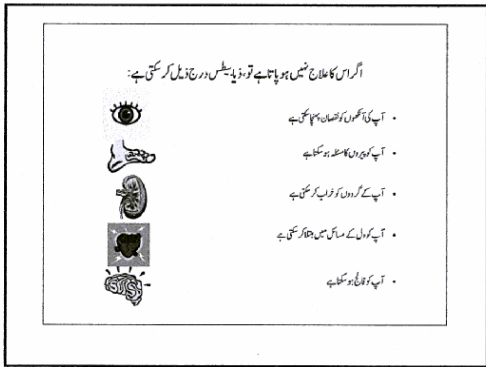
- اگر آپ خراب ہو جاتی ہیں
- آپ کو زیادتی ہو سکتی ہے
- آپ کو زیادتی ہو سکتی ہے
- آپ کو زیادتی ہو سکتی ہے

انسولین کی دوا لیں

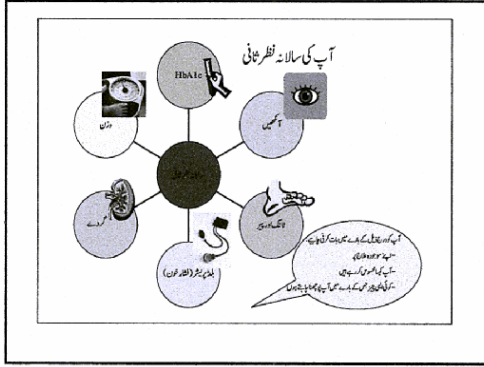
Session 1
Urdu Slide Prints

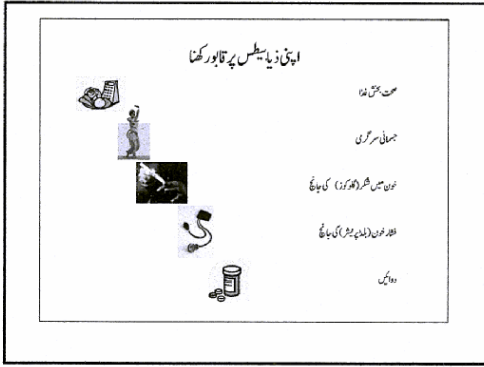


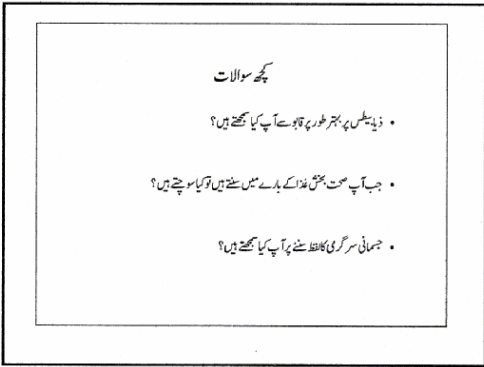




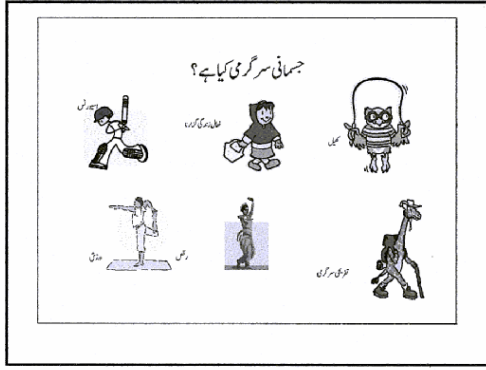
Session 1
Urdu Slide Prints

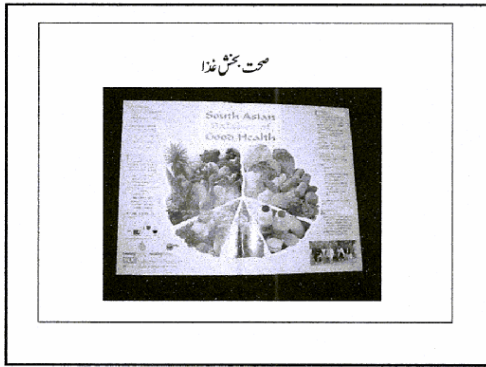


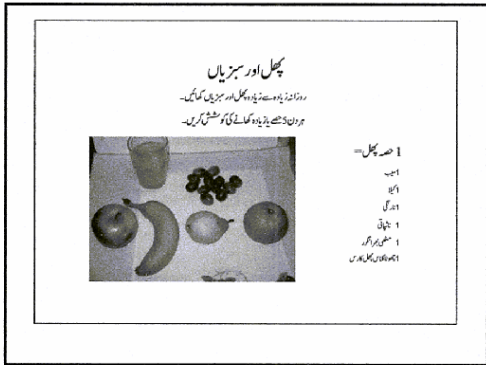




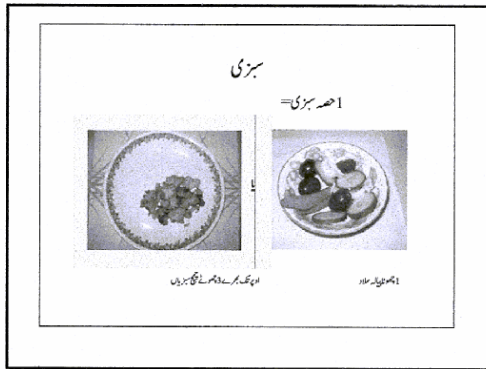
Session 1
Urdu Slide Prints

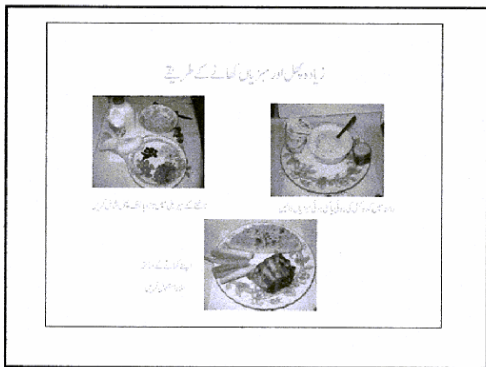


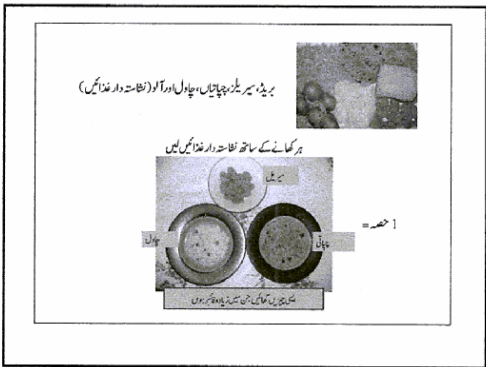




Session 1
Urdu Slide Prints

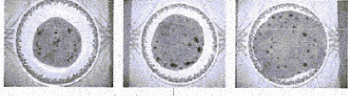






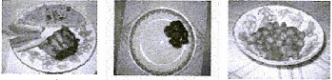
Session 1
Urdu Slide Prints

چپاتیاں




پھوٹی
در پینا
پڑی

دالیں، مچھلی اور گوشت
روزانہ دھے کھانے کی کوشش کریں
= ۱ حصہ



100 گرام کی مچھلی
75 گرام پھوپھ گوشت
125 گرام کھانے کی مچھلی یا مٹھی

دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذائیں
روزانہ دھے لینے کی کوشش کریں
= ۱ حصہ



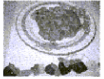
200 لیٹر دودھ
25 گرام مٹھی
دیکھا ۱ مٹھی

کریکٹو دھانے اور مچھلی دھانے کا حصہ بھی کریں


Session 1
Urdu Slide Prints

روغنی غذائیں

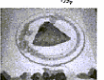
یہ کئی اجزاء کا ہیں یہ پھدی سے نکالتی




پکڑا



بھجیاں



سوسا



پوری

تیل

کھانا پاتے وقت کم مقدار میں تیل استعمال کریں





پہلے ان سے پرہیز کریں

بچوں کو تیل سے پرہیز کریں

بڑے بچوں کو تیل سے پرہیز کریں

بیماریوں سے پرہیز کریں



مکھنوں سے پرہیز کریں

شکر والی غذائیں

شکر والی غذاؤں میں کمی کرنے کی کوشش کریں


- دہیز، مٹھائی، سرف، شہد، مٹھائی، چائے، چائے کریں
- میٹھا، مٹھائی، مٹھائی
- کھانسی

Session 1
Urdu Slide Prints

شکر والی مشروبات

- ہمیں دال بھی شربت تناول نہ کریں۔
- یہ صحتیاً کم پڑی ہوئی دال ہے۔
- شربت آدھی
- انہیں پائے ہوئے سے شکر کی مقدار کم کریں



میں شکر کی جگہ پر کیا استعمال کر سکتا ہوں
بھٹکانے والی چیزیں (سوسائز) استعمال کریں

گولی یا شربت یا سٹوف



ذیابیطس والی غذائیں

ذیابیطس کی غذائیں ہیں

پاکبٹ، مٹھائی، سبزی، پھل


کی اجازت نہیں ہے کیونکہ:

- صحت کیلئے اور سہل ہے
- بھنگی
- ذیابیطس والی
- دوا دینے سے سب سے زیادہ فائدہ دے سکتی ہے



Session 1
Urdu Slide Prints

نمک



- بہت زیادہ نمک سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے
- روزانہ کے کھانوں میں پختہ پختہ نمک زیادہ نمک ہوتا ہے (ریڈ، بلیک، وغیرہ)
- ایک دن میں 6 گرام سے زیادہ نمک نہ لیں

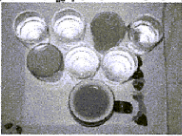
میں نمک کی جگہ پر کیا استعمال کر سکتا ہوں؟
قدرتی جوی ہو ہیں اور صحت مند استعمال کریں



نمک کے خیال کا استعمال نہ کریں

مشروب پائے پینا

ایک دن میں 8-10 گلاس مشروب پینے کی کوشش کریں





زیادہ سے زیادہ پانی پینے کی کوشش کریں

Session 1 Urdu Slide Prints

کچھ مفاد مشعین کرنا

• صحت بخون کمانے کا مفاد

• جسمانی سرگرمی کا مفاد



آج کے اجلاس کا اختتام

• کوئی سوال ہے ؟؟

• انگلی ہتھیلیں پھوسے

• انگلی ہتھیلی ہارتا، وقت اور مقام

• شرکت کیلئے آپ کا ٹھکر یہ

• کچھ جسمانی سرگرمی

