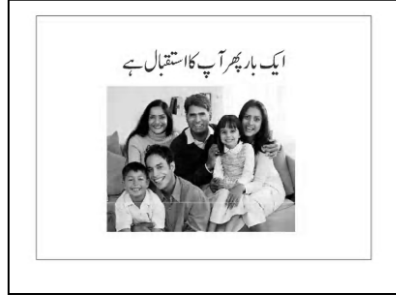
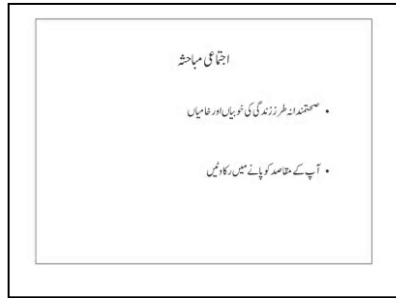
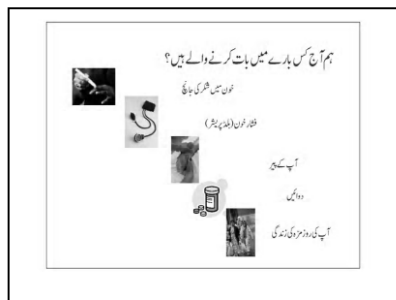



Session 2 Urdu Slide Prints








Session 2 Urdu Slide Prints



نون میں شکر کی جانچ

- نون میں شکر (گلوکوز) کی سطح کو سمجھیں
- خصوصیت:
- - کھانے سے پہلے - 70-130 ملی گرام پر
- - کھانے کے بعد 2 گھنٹوں کے اندر - 140-200 ملی گرام پر
- - گھاسا گھریلا نون میں شکر کی جانچ کے لیے 130-200 ملی گرام پر
- - نون میں شکر کی جانچ کے لیے
- - نون میں شکر کی جانچ کے لیے (HbA1c)





بلڈ پریشر کی جانچ

- اپنے بلڈ پریشر کو کبھی نہ سمجھیں
- - 130/80 ملی میٹر مرکری ہے
- - ہر سال اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کرائیں



اپنے پیروں کی دیکھ بھال

- یہ کیوں ضروری ہے
- اپنے پیروں کی دیکھ بھال کیسے کریں

Session 2 Urdu Slide Prints

 **اپنی پیڑوں کی دیکھ بھال کیسے کریں**

ذیابیطس آپ کی نگاہوں پر، جوں کہ گھٹان، بہا سکتی ہے۔

- ذیابیطس میں گھٹان کی علامتیں یہ ہیں کہ:
- پیڑوں میں گھٹان ہوگی
- آنکھوں کی نگاہوں میں گھٹان ہوگی
- ذیابیطس میں گھٹان کی علامتیں یہ ہیں کہ:
- پیڑوں میں گھٹان ہوگی
- گھٹان کی علامتیں یہ ہیں کہ:



 **دوائیں**

آپ کو پیڑوں کی نگاہوں میں گھٹان ہوگی۔

- آپ کو پیڑوں کی نگاہوں میں گھٹان ہوگی
- آپ کو پیڑوں کی نگاہوں میں گھٹان ہوگی
- آپ کو پیڑوں کی نگاہوں میں گھٹان ہوگی
- آپ کو پیڑوں کی نگاہوں میں گھٹان ہوگی

ذیابیطس میں گھٹان کی علامتیں یہ ہیں کہ:

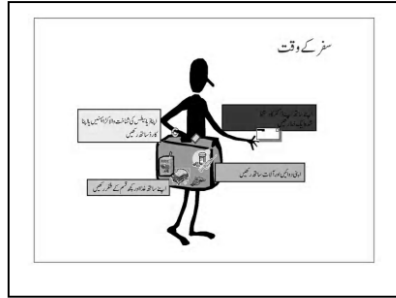
آپ کو پیڑوں کی نگاہوں میں گھٹان ہوگی۔

ذیابیطس اور آپ کی روزمرہ کی زندگی



- آپ کا وزن
- آپ کا کھانا
- آپ کی حرکت
- آپ کی سوز
- آپ کی نگاہوں
- آپ کی سوز

Session 2
Urdu Slide Prints







Session 2 Urdu Slide Prints

پہر گناہا گناہا، خصوصاً مواقع اور تہوار

• حدود اور ہدایات مواقع پرستی کی آسوں کے کانٹے، عجیب ہوں گے۔

• آپ ان مواقع پر بھی سنت عمل خالص رکھتے ہیں۔

• اگر آپ ان مواقع کے بارے میں مشورہ چاہتے ہیں تو پہلے ہر نماز سے پہلے بتا کر لیں۔




شراب

اگر آپ کو شہرہ چاہتے ہیں تو انے حساب سے پئیں

• سرد - آئس ٹی پیوٹس پیوٹس
• محبت - آئس ٹی پیوٹس پیوٹس

! یاد :-



پیشہ کو تو کس بھی شرب سے بچنے کی کوشش کریں

سگریٹ نوشی

• آپ کے خون کی بناؤں کو نقصان پہنچاتی ہے

• آپ کو دل کے درد سے بچاتی ہے اور آپ کے دل اور دماغ کو نقصان پہنچانے کے امکان کو بڑھاتی ہے

• سگریٹ نوشی اور زچہ پیس ہونے سے اس امکان میں 4-5 گنا اضافہ ہو جاتا ہے



Session 2 Urdu Slide Prints

ذاتی ملاصہ کا جائزہ

• صحت یقین کھانے کا منصوبہ

• جسمانی سرگرمی کا منصوبہ




آج کے اجلاس کا اختتام

• کوئی سوال ہے ؟؟

• دستخط کیجئے

• شرکت کیلئے پاپا تھری



• جسمانی سرگرمی

