

د شکر یا ډيابېت ناروغۍ مخنيوی

د روغ ژوند کولو لارښود



نو د شکرې ناروغۍ 2 ډول څه دی؟

د شکرې ناروغۍ 2 ډول هغه وضعیت دی چې په وینه کې د گلوکوز (بورې) اندازه له نارمل حالت څخه ورسره پېرېږي.

له شکرې ناروغۍ د مخه حالت څه دی؟

له شکرې ناروغۍ د مخه وضعیت هغه مهال را منځته کېږي چې کله ستاسو د وینې د گلوکوز (بورې) اندازه له نارمل حالت څخه لوړه وي مگر دومره لوړه هم نه وي چې د شکرې ناروغۍ له 2 ډول سره تشخیص شي. دا ثابت شوې ده چې د ژوند په طرز کې د ځینو بدلونونو را وستل کولای شي د شکرې ناروغۍ 2 ډول مخنیوی وکړي یا یې وځنډوي. په دې بدلونونو کې لاندې موارد شامل دي:

- ښه خوراک کول
- فعال اوسېدل
- د اړتیا په صورت کې د وزن کمول

دغه لارښود کتاب به له تاسو سره مرسته وکړي تر څو داسې ښه عادتونه جوړ کړئ چې کولای شي د شکرې ناروغۍ 2 ډول مخنیوی وکړي یا یې وځنډوي. لارښود کتاب تاسو ته لارښوونه کوي تر څو د سالم ژوند لپاره خپل ورځني عادتونه ښه کړئ. دا څلور برخې لري.

1 **خواړه د روغتیا لپاره** 05

2 **حرکت د روغتیا لپاره** 15

3 **بدلونونه د روغتیا لپاره** 20

4 **وزن د روغتیا لپاره** 24

پوښتنه
وکړئ

که چېرته تاسو د دې لارښود کتاب پر ځینو برخو د پوهېدو لپاره مرستې ته اړتیا لرئ له خپل ډاکټر، د معاینه خونې له نرسې، د رژیم له متخصص یا نورو باوري مسلکي کسانو څخه غوښتنه وکړئ تر څو مرسته درسره وکړي. موږ ستونزمنې برخې په نوټونو کې 'پوښتنه وکړئ' په کلیمې سره په نښه کړې دي.

خپل خطر وپېژنئ

هغه خلک چې د مخه شکرې ناروغۍ لري، د دې خطر يې لوړ دی چې د شکرې ناروغۍ 2 ډول، د زړه ناروغۍ او حمله ورته پيدا شي. تاسو د مخه د شکرې ناروغۍ له خطر سره مخ یاست که چېرته:

- ستاسو وزن زیات وي
 - عمر 45 کاله یا تر دې لوړ وي
 - ستاسو والدين، ورور یا خور د شکرې ناروغۍ 2 ډول لري
 - له فزیکي پلوه فعال نه یاست او د ډېر وخت لپاره کېنئ
 - له توکمیز پلوه په لوړ خطر کې یاست لکه:
 - د سوېلي اسيا
 - تورپوستی افريقايي
 - افريقايي کارابین
 - د سوېلي او منځنۍ آسيا
 - کله مو د مېندواړۍ شکرې ناروغۍ (د مېندواړۍ پر مهال د شکرې ناروغۍ) لرله.
- که چېرته تاسو فکر کوئ چې له خطر سره مخ یاست له خپل ډاکتر یا د معاینه خونې له نرسې سره خبرې وکړئ.

HbA1c په نوم د وینې یوه ساده معاینه کولای شي تایید کړي چې تاسو د شکرې ناروغۍ یا د مخه د شکرې ناروغۍ لرئ. کېدای شي دغه معاینه هر کال د دې لپاره ترسره کړئ چې پر خپل خطر نظارت وکړئ. لاندې جدول د وینې د معاینې پایلې څرگندوي.

پوښتنه
وکړئ

ستاسو د HbA1c معاینې شمېرې	د دې معنا څه ده
له 42 څخه کمې	تاسو شکرې ناروغۍ نلرئ
42-47	تاسو له شکرې ناروغۍ د مخه حالت لرئ
48 یا ډېر	تاسو د شکرې ناروغۍ 2 ډول لرئ

مرسته او ملاتړ

ډېر ملاتړ د لاسرسۍ وړ دی.

له یوه معتبر روغتیايي متخصص سره خبرې وکړئ او د اړتیا په صورت کې د مرستې غوښتنه وکړئ.

د شکرې ناروغۍ د مخنیوي ملي پروګرام 12 میاشتني پروګرام وړاندې کوي تر څو له تاسو سره مرسته وکړي چې په خپلو عادتونو او د ژوند طرز کې بدلون راولئ او په دې توګه خپل د شکرې ناروغۍ خطرونه را کم کړئ. کېدای شي تاسو پر شرایطو برابر یاست چې یو ځای شئ، د یوې ارجاع لپاره له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

دا هغه څه دي چې د پروګرام ګډونوالو ویلي دي:

زه به دا پروګرام هغو کسانو ته وړاندیز کړم چې له شکرې ناروغۍ د مخه حالت ستونزې لري.

پروګرام ما هڅوي تر څو سالم خواړه وخورم او هغه موخې ترلاسه کړم چې ما تعیین کړې دي.

په یاد ولرئ! کوچني بدلونونه ستر توپيرونه را منځته کوي

نور معلومات په www.hse.ie/pre-diabetes کې د لاسرسۍ وړ دي او تاسو کولای شئ نور ملاتړ د دې لارښود کتاب په بل مخ کې ومومئ.

پلان جوړول او مېندواري

- هغه کارونه چې باید وېې کړئ که چېرته تاسو لاندې موارد ولرئ:
- له شکرې ناروغۍ د مخه وضعیت او پلان لرئ چې مېندواره شئ
- په تېر وخت کې مو د مېندواری پر مهال شکرې ناروغي لرله.

له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

مخکې له دې چې مېندواره شئ، له خپل ډاکټر یا د معاینه خونې له نرسې څخه غوښتنه وکړئ چې یوه د وینې معاینه مو ترسره کړي تر څو وگوري چې ایا تاسو د شکرې ناروغۍ 2 ډول لرئ که نه.

فولیک اسید وخورئ

مخکې له دې چې مېندواره شئ د 3 میاشتو لپاره هره ورځ 400ug فولیک اسید وخورئ. که چېرته تاسو د فولیک اسیدو لا لوړ ډوز (5mg) ته اړتیا لرئ، تاسو باید همدارنگه له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ.

که تاسو د شکرې ناروغۍ د مخه حالت درلود، خپل روغتون ته وواياست.

کله چې مېندواره شوئ، ژر تر ژره خپل نسايي ولادي روغتون ته وواياست چې تاسو له شکرې ناروغۍ د مخه حالت لرئ. هغوی به له تاسو سره مرسته وکړي تر څو تاسو د خپلې مېندواری پر مهال له شکرې ناروغۍ د مخه حالت مدیریت کړئ.



د دې لپاره چې د خپلې شکرې ناروغۍ 2 ډول خطر را کم کړئ، هغه خواړه انتخاب کړئ چې هغه مغذي او سالم دي. په منظم ډول توازن لرونکي خواړه وخورئ چې ډېره تنوع ولري. په زیاته کچه لاندې توکي وخورئ:

- سبزیجات
- مېوه
- بشپړې غلې دانې
- کم غوړه رژيمي محصولات
- کم غوړه غوښه
- یوای کبان
- مغزیات
- غلې دانې
- سالم غوړ لکه د زیتونو غوړ او کلزا غوړ

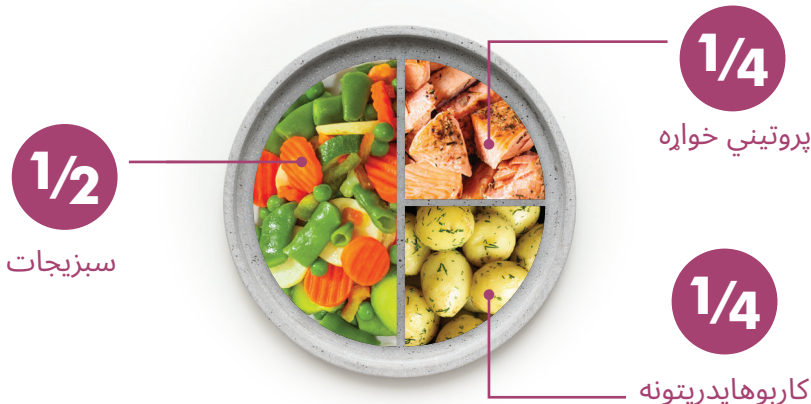
په متوازن رژیم کې لاندې موارد شامل دي:

- کاربوهایدرېټ
- پروټین
- غوړ
- وېټامینونه او منرالونه

خپل خواړه په منظم ډول په ټاکل شوي وخت وخورئ تر څو:

- مېټابولېزم ښه شي (چې ستاسو بدن له خوړو څخه انرژي څنګه کاروي)
- بدن ته یوه ثابته اندازه انرژي چمتو کړي
- له زیاتو خوړو او اندازې څخه ډېرو ناشتاوو له خوړلو څخه ډډه وشي
- د وخت په تېرېدو سره د وزن په کمولو کې مرسته وکړي

سالم پلټ څنګه وي؟



کاربوهایدربټ ولې مهم دي؟

د کاربوهایدربټ خواره ستاسو په بدن کې د وینې پر ګلوکوز (بورې) اغېز کوي. کاربوهایدربټ په دې خوړو کې موندل کېږي:

هغه خواره چې اضافه شوې بوره لري	طبيعي شکر لرونکي خواره	نشايسته لرونکي خواره
ګاز لرونکي څښاکونه	مېوه	ډوډۍ، chapatti
کېکونه	شیدې	غلې دانې، کاسکوس
خواره، چاکلېټ	مستې	ماکاروني، وریژې، کچالو

د لوړ فیبر نشايسته یې خواره او هغه خواره انتخاب کړئ چې طبیعي شکر لري. هغه خواره را کم کړئ چې اضافه شوې بوره لري. تاسو کېدای شي اړ شئ چې د کاربوهایدربټ اندازه را کمه کړئ تر څو له تاسو سره د وینې د ګلوکوز په مدیریت کولو کې مرسته وکړي.

د کم کاربوهایدربټ لرونکو خاړو کمول یا کم خوړل

څېړنو ښودلې ده چې د کم کاربوهایدربټ لرونکي خواره کولای شي د وینې د ګلوکوز اندازه په 1 او 2 ډول شکرې ناروغۍ کې ښه کړي. لا ډېرې څېړنې ته اړتیا ده تر څو د هغو کسانو گټې و آزمایي چې د شکرې ناروغۍ د 2 ډول له خطر سره مخ دي. د کم کاربوهایدربټ لرونکي رژیم ساتل کېدای شي ستونزمن وي او دا کېدای شي لا ستونزمن وي چې ټول هغه فیبر یا مغزیات ترلاسه کړو چې زموږ بدنونه ورته اړتیا لري.

پوښتنه
وکړئ

که چېرته تاسو غواړئ چې د کم کاربوهایدربټ رژیم تعقیب کړئ، د CORU له یوه راجسټر شوي د غذايي رژیم له متخصص څخه د مشورې او ملاتړ غوښتنه وکړئ.

(CORU داسې بنسټ دی چې د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصین مدیریت کوي.)

فيبر

د لوړ فيبر لرونکي خواړه په هضميت کې مرسته کوي او کېدای شي له قبضيت څخه مخنيوی وکړي. دغه خواړه همدارنگه په کافي اندازه وېټامينونه لري او کېدای شي د کلسترول او وينې د گلوکوز د کچې په را کمولو کې مرسته وکړي. د لوړ فيبر کاربوهايډېټ د بدن لپاره غوره انرژي ټامينوي تر څو په اغېزناکه توگه کار وکړي. فيبر په لاندې مواردو کې پيدا کېږي:

- سبوس لرونکې غلې دانې
- سبوس لرونکې او قهوه يي ږوډۍ
- دوه سره وربشې
- مېوه
- سبزيجات
- غلې دانې
- مغزيات
- لوبيا
- شنه نخود
- عدس
- نخود

زموږ د اړتيا وړ فيبر دې مواردو ته په پام توپير کوي:

- عمر
- جنسيت
- موږ څومره فعال يو

د سالم خوړو لپاره غوره لارښوونې

- په هره سهارنۍ يا د شپې خوړو کې سابه يا سلاد ولرئ.
- دېر سابه انتخاب کړئ لکه کلم، پېچ کلم، اسفناج، کاهو.
- په ورځ کې تر درې وختونو پورې مېوې انتخاب کړئ.
- سبوس لرونکې وربزې او ماکارونو انتخاب کړئ او توصيه شويو خوړو ته دوام ورکړئ.
- په بورې خوړو شويو څښاکونو څخه ډډه وکړئ.



د لوړ کیفیت پروتین پکې شامل کړئ

د لوړ کیفیت پروتین لرونکو خوړو خوړل به له تاسو سره مرسته وکړي تر څو د اوږد مهال لپاره د مړښت احساس وکړئ. دا همدارنگه د سالمو عضلاتو لپاره هم مهم دی.

په ورځ کې د 2 لوړ کیفیت پروتین لرونکو خوړو خوړل لکه:

- بې غوړه غوښه
- د مرغانو غوښه
- کب
- هڅی
- لوبیا
- مغزیات

کمې پروسس شوې غوښې وخورئ لکه:

ساج، پروسس شوې سره غوښه، سلامي، بېکان، هاپ ډاک او پیپروني.

هغه کسان چې عمر ونه یې له 65 کلونو څخه لوړ وي په ورځ کې 3-2 ورځو خوراک ته اړتیا لري.

سالم غوړ پکې شامل کړئ

په یاد ولرئ چې په ټولو غوړو کې په لوړه اندازه کالوري موجوده ده او باید په کمه اندازه وکارول شي.

غیراشباع شوي غوړ موږ ته مهم وېټامینونه او منرالونه را کولای شي او له موږ سره مرسته کوي تر څو د اوږدې مودې لپاره د مړښت احساس وکړو او زموږ د روغتیا له نښه والي سره مرسته کولای شي. هغه په دې شیانو کې پیدا کېږي:

- غوړ کبان لکه سالمون، ساردين يا خال لرونکي کبان
- زيتون يا کلزا غوړي
- آووکادو
- مغزیات او غلې دانې

اشباع شوي غوړ لکه کوچ، قیماق او پر غوښه پراته د لیدلو وړ غوړ.

د دې پر ځای په کمه اندازه سالم غیراشباع شوي غوړ وکاروئ لکه د زيتونو او کلزا غوړي وکاروئ.



کم پروسس شوي خواړه وخورئ

په پروسس شويو خوړو کې ځينې وختونه په لوړه اندازه شکر، غوړ او مالګه موجوده اوي او کم مغذي ارزښت لري. ډېری وخت کم پروسس شوي خواړه انتخاب کړئ.



د بېلګې په توګه د سپينې ډوډۍ، ستيک ډوډۍ يا ترد ډوډۍ پر ځای سبوس لرونکې ډوډۍ انتخاب کړئ.

د چپسو، کچالو وافل، نريو چپسو، د کچالو د سس پر ځای له بشپړ کچالو څخه استفاده وکړئ.

د پنېر د سترېنګونو، سپرېډز يا ټوټو پر ځای په طبيعي ډول وخورئ.

د خوړو شويو مستو پر ځای طبيعي مستې وخورئ.

پوښتنه
وکړئ

د خوراکونو د اندازو او ښه خوړلو په اړه د معلوماتو لپاره
www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well
مراجعه وکړئ

د لا ډېر ملاتړ لپاره له CORU سره د يوه راجستر شوي د رژیم له متخصص سره خبرې وکړئ.

د بورې بدیلونه

لور شکر	په کمه اندازه د بورې بدیل
بوره، شربتونه، شیر او شات	له بورې څخه کمه استفاده وکړئ یا یې پر ځای له مصنوعي خوړوونکو څخه استفاده وکړئ لکه: • کاندرېل • سپلېنډا • ناترېنا
مرېا، مارمالاد	هغه مرېا او مارمالاد انتخاب کړئ چې پرې لیکل شوي وي 'کمه بوره' یا 'بوره نشته'
په بورې یا شاتو پوښلې د غلو دانو سهارنۍ لکه: • فراستي • کوکو پاپ • مغزي ترد کورن فلکس	د لور فیبر لرونکې غلې دانې په لاندې ډول دي: • شرېډیز • ویتابیګس • د سېوسو دانې • ورېشې لرونکې دانې لکه فرني دا مهمه ده چې په یاد ولرئ تاسو څومره خوراک کوئ!
نرم څښاکونه • کپک • سپرایت • فانتا • کدو	اوبه غوره انتخاب دی یا یې پر ځای هغه څښاکونه وکاروئ چې د بوره اندازه یې کمه یا هېڅ پکې نه وي لکه - 'رژیم'، 'کمه اندازه'، 'نری'، 'کمه بوره'، 'له بورې پرته' لکه: • کوک زیرو، پیپس مکس • فانتا لایټ • ریبنډا توتکیند • Mi-Wadi له اضافه شوې بورې پرته • ځانګړی رایینسون R

د غور بدیلونه

دېر غور	کم غور یا روغتيايي انتخاب
گياهي غوري د زيتون غوري کزا غوري د لمر گلي غوري	تر ټولو سالم ډولونه يې انتخاب کړئ او په کمه اندازه يې وکاروئ لکه د زيتون غواړي، کلزا غور
کوچ د څوک غور مارگارین	د کم غور خپرېدل لکه: • طلايي زيتون غور • فلورا لايټ • کم کم
چپس روست کچالو سرې شوې وريجې يا ماکاروني سره شوې ډوډۍ	په اوبو کې جوش شوي کچالو پاخه شوي کچالو نرم شوي کچالو (له کوچو يا مارگارین پرته) په اوبو کې جوش شوې وريجې په اوبو کې جوش شوي پاستا په اوبو کې جوش شوي ماکاروني
پشپړ غور سخت، نرم يا خامه يي پنېر	کم غوره چيدار کوټاژ پنېر بري فېټا موزارېلا نرم فرانسوي پنېر

د خوراکي توکو د پیرلو لپاره لس غوره لارښوونې

خپل خوراکي توکي پلان کړئ

د اونۍ لپاره د خپل پلان پر بنسټ یو لېست جوړ کړئ.

یو لېست جوړ کړئ

هغه څه چې ستاسو په لېست کې نشته، خپلې کڅوړې ته له اچولو د مخه صبر وکړئ او فکر وکړئ.

کله چې وږي یاست پیرل مه کوئ

د لوږې پر مهال د خوراکي توکو پیرل کېدای شي د هغو خوړو د پیرلو لامل شي چې موږ یې هوس لرو.

د خوراکي توکو لېبلونه ولولئ

دا له تاسو سره مرسته کولای شي تر څو سالم انتخابونه وکړئ.

د خوراکي توکو د لېبلونو د لوستلو په اړه د نورو معلوماتو لپاره دلته مراجعه وکړئ:

www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card



موږ څه خورو؟

ډېر دلایل موجود دي چې موږ ولې خوراک کوو. کله چې موږ وږي یو خوراک کوو، ځینې وخت چې موږ ستړي، خسته یو خوراک کوو، یا غواړو راحت شو او د ټولنیزوالي لپاره هم خوراک کوو. دا کېدای شي بدلونونه را وستل ستونزمن کړي. پر دې پوهېدل چې موږ ولې او کله خوراک کوو له موږ سره مرسته کوي تر څو د خوراکي توکو سالم انتخابونه وکړو.

په فکر سره خوراک

په فکر سره خوراک کول د ورو خوړلو، په پام سره خوړلو او په تمرکز سره خوړو په معنا دي. ډېر په فکر سره خوراک کول موږ ته فرصت را کوي تر څو له خوړو څخه خوند واخلو او له موږ سره مرسته کوي تر څو پر دې لا ښه پوه شو چې موږ کله د لوړې یا مړښت احساس کوو.

د لوړې اندازه



د خوراک پر مهال پر دې پوهېدل چې موږ وږي یا ماړه کولای شي په دې کې را سره مرسته وکړي تر څو کنټرول ولرو چې موږ وږي یو یا ماړه. په شنو سټېجونو کې د پاتې کېدو موخه (3-6 کچه).

پر هغو عادتونو پوهېدل چې له مخې یې تاسو احساس کوئ خورا ماړه یاست. یو ځل چې تاسو پر دې عادتونو پوه شئ، کولای شئ د دې عادتونو د بدلولو لپاره لاس په کار شئ.

که چېرته تاسو له زیات وزن سره ژوند کوئ دا به ستاسو د اشتها د هورمونونو لپاره ستونزمنه وي چې خبر درکړي چې وږي یاست یا ماړه. کېدای شي تاسو د نورو کسانو په څېر په بشپړه توګه وږي یا ماړه نه یاست.

په فکر سره خوراک لپاره لارښوونې

- پر دې پوه شئ چې ایا تاسو په چټکۍ سره خوراک کوئ که نه او ورو خوراک کول تمرین کړئ.
- که چېرته تاسو خپل چاقو او پنجه د مړیو تر منځ کېږدئ، دا له تاسو سره مرسته کوي چې لا ورو خوراک وکړئ.
- د خوراک پر حال له هغو کارونو څخه ډډه وکړئ چې پام مو بل لوري ته اړوي لکه د تلویزیون کتل یا په موبایل کې لاس وهل.
- خپل بدن ته غوږ شئ، دې ته پام وکړئ چې کله مړېږئ.
- کله چې خوراک کوئ، خپلو ټولو حواسو ته پام وکړئ:
- بافت
- بوی
- غږ
- احساس



له خوړو څخه مو خوندئ واخلي

- د سالمو خوړو لپاره د توکو له پېرېڼې او پخلي څخه خوند واخلي.
- د هغو خوړو له خوړلو څخه خوند واخلي چې تاسو ته ښه احساس درکوي.
- له کورنۍ او ملګرو سره د خوړو شریکولو له ټولنیز اړخ څخه خوند واخلي.

له فزیکي پلوه فعال والی یو له هغو غوره لارو څخه ده چې د شکرې ناروغۍ 2 ډول مخنیوی وکړو یا یې وځنډوو. هغه عضلات چې فعال وي، ډېر ګلوکوز کاروي. د فعال اوسېدو په نورو ګټو کې لاندې موارد هم شامل دي:



- د وینې فشار ښکته کول
- د کلسترول د کچې ښه کول
- د خوب ښه کول
- د سترس کابو کول
- د وزن مدیریت کول
- د اندامو د تناسب ښه والی

ډول: د فزیکي فعالیتونو بېلا بېل ډولونه په لاندې ډول دي:

کشي	د عضلاتو پیاوړي کول	انعطاف منل او توازن
• چټک پلي حرکت • بڼ والي • نخا کول • لامبو وهل • پورته ختل	• د وزن پورته کول • د خوراکي توکو لېږدول • له مقاومتی پټیو کارول • د بدن د وزن تمرینونه • لکه سکات او لانژ	• تایچي • یوگا • پیلاتس • په کور کې کششي حرکتونه

- د بېلا بېلو حرکتونو ترسره کول لا ښه کار کوي ځکه چې هر حرکت جلا ګټې لري.
- تنوع د ستړیا او پټي کېدو د خطر په کمولو کې مرسته کوي.
- هغه حرکت چې موږ ترې خوند اخلو، پیلول یې ورسره چسپېدل اسانه دي.
- ومومئ چې تاسو له څه څخه خوند اخلئ او هغه تمرینونه ترسره کړئ چې په 18 مه او 19 مه پاڼه کې دي.

څومره یې باید ترسره کړم؟

- تاسو ته څه شی ښه احساس درکوي.
- هره اندازه به ستاسو روغتیا ته ګټه ورسوي.
- هڅه وکړئ چې د اونۍ په پنځه (یا ډېرو) ورځو کې 30 دقیقې ترسره کړئ.
- هڅه وکړئ چې په دې کې 2 ورځې د عضلاتو کشش ترسره کړئ.
- تاسو کولای شئ د فتنس په هره کچه یې پیل کړئ - کوچني منظم بریدونه اضافه کېږي!

له حرکت نه کولو څخه هر راز حرکت کول غوره دي کم کېنئ، د امکان په صورت کې ودرېئ د ناستې په دورو کې وقفې راولئ

زه باید څومره هڅه وکړم؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---



له کم یې پیل کړئ ورو لاړ شئ خپل بدن ته غوږ شئ که اړتیا لرئ، نو ودرېئ

هڅه وکړئ د تنفس تنګۍ احساس وکړئ مګر لا هم وکولای شئ یو څو کلیمې وواياست

د ناستې وخت را کم کړئ

- پوه شئ چې تاسو څومره وخت کېنئ.
- په هرو 30 دقیقو کې ودرېئ.

یا حرکت وکړئ

- په منظم ډول حرکت کولای شي له تاسو سره د وینې د گلوکوز په کنټرول کې مرسته وکړي.
- کوچني بدلونونه ستر توپیرونه را منځته کوي.
- په یاد ولرئ - ښوېدنې او ځنډونه نارمل دي.
- که یې کولای شئ له سره یې پیل کړئ.

دلته ځینې غوراوي دي چې له تاسو سره مرسته کوي تر څو ډېر حرکت وکړئ



ماتې

له خپل مطلوب ځای
څخه لرې موټر ودرول
که کولای شئ پلي منزل
وکړئ یا سایکل وچلوئ



کور

د سکرین وخت کم کړئ
حرکتی وقفې واخلي
د کور کارونه ترسره کړئ



تفریح

قدم وهل
لامبو وهل
نڅا کول
له فعالو رخصتو څخه
خوند واخلي



کار او ښوونځی

حرکتی وقفې واخلي
له زینو کار واخلي.
د ولاړې مېز وکاروئ
د غرمې ډوډۍ پر مهال
قدم ووهئ

که تاسو د مخه فعال یاست:

- هڅه وکړئ د فعالیتونو ثبات او ترکیب ته پام وکړئ.
- کله چې تاسو یو معمول جوړ کړئ لا ډېر پرمختګ کولای شئ.
- په هغه وخت کې فعالیت ترسره کړئ چې ستاسو لپاره راحت دی.
- پر هغه فعالیت تمرکز وکړئ چې خوند ترې اخلي!

پوښتنه
وکړئ

که تاسو اندېښنې لرئ، د روان درملنې یوه ډاکټر یا روغتیايي متخصص سره خبرې وکړئ.

د بدن وزن او د مقاومت تمرینونه



په ځای کې په یوه پښه
ودرېږئ



پښه مو شا لوري ته کش کړئ



پر خپلو پښو پورته شئ



په یوه لوري ته کش کړئ



لاسونه پورته کش کړئ



ودرېږئ/ کېنئ



د څنگلې صافول



وړاندې قدم اېښودل



دېوال ته مېلن



د مټ پورته کول



د څنگلې را قاتول



لاسونه پورته او خلاصول



- هڅه وکړئ چې پر یوه تمرین 1 دقیقه مصرف کړئ.
- په هغه ځای کې فعالیت ترسره کړئ چې ستاسو لپاره راحت دی.
- پر دې تمرکز وکړئ چې خوند ترې اخلئ!
- که احساس کوئ چې کولای یې شئ نور کار هم وکړئ.

د بدلون لپاره پلان جوړول

- د پلان جوړول د برياليتوب يو راز دی
- د توقف او په دې اړه د فکر کولو لپاره وخت واخلي چې ستاسو لپاره به څه کار وکړي
- له يوه کوچني بدلون سره يې پيل کړئ او دا يې پيلامه وگڼئ!
- هر څومره چې کېدای شي خپل پلان مشخص او د ترلاسه کېدو وړ کړئ
- که اړتيا لرئ، د مرستې غوښتنه وکړئ

دلته ځينې بېلگې دي:

ښه 	لا ښه 	خورا ښه 
زه غواړم چې ډېر نور قدم ووهم.	سر له راتلونکې اونۍ، زه غواړم کار ته پلى لار شم. له 10	سر له راتلونکې اونۍ، زه غواړم د چهارشنبې او جمعې پر ورځو کار ته پلى لار شم. له 10 اونيو وروسته به وگورم چې څنگه روان يم.
زه غواړم ډېر سبزيجات وخورم.	زه غواړم د شپې له خوړو سره ډېر سبزيجات وخورم.	زه به فريز شوي نخود او د جوارو دانې واخلم او لږ تر لږه د سه شنبې او پنجشنبې پر ورځو به يې د شپې په خوړو کې وخورم. زه به ورځې پر هغه تقويم نښاني کړم چې له ما سره په پخلنځي کې موجود دی. له 10 اونيو وروسته به وگورم چې څنگه روان يم.

کله چې پلان جوړوئ، لاندې موارد په پام کې ونيسئ:

- بدلون به څومره مرسته وکړي
- څه شی به پر لاره وي

خلک د خپلو موخو په ترلاسه کولو کې ښه عمل کوي کله چې هغوی:

- پلان جوړ کړي
- په منظم ډول بياکتنه پرې وکړي
- خپل پرمختگ وڅاري

نور بدلونونه چې کېدای شي تاسو یې په اړه فکر کوئ

سترس

سترس د ژوند یوه نارمل برخه ده – هر څوک ځینې وخت سترس احساسوي. سترس ډېر دلایل او نښې نښانې لري. دا مرسته کوي چې ایا موږ پوهېږو کله چې موږ سترس لرو څه احساس کوو که نه.

لاملونه

سترس معمولاً د رواني، فزیکي یا عاطفي فشار پر وړاندې غبرگون دی. لاملونه، نښې نښانې او ځوابونه به یې په اشخاصو کې یو تر بله متفاوت وي.

نښې نښانې

- د زړه د ضربان یا ساه اخیستو چټکېدل
- له معمول څخه زیات یا کم خوراک
- له معمول حد څخه ډېر الکول څښل یا سگرت څکول
- تحریکېدونکی، هېروونکی یا تمرکز کول ورته ستونزمن وي

هغه څه چې کېدای شي مرسته وکړي (هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره کار کوي)

- د ښه خوب معمول لرل
- د هنري کارونو و لاسي صنايو کارونه کول
- قدم وهل
- بڼ والي
- له کور بهر د ځينو فعالیتونو ترسره کول
- کپ ترسره کړئ
- موسیقۍ ته غوږ نیول
- د کتاب لوستل
- په فکر سره ساه اخیستل
- تفکر

کورنۍ او ملګري

که مرستې ته اړتیا لرئ له کورنۍ یا یوه ملګري څخه مو غوښتنه وکړئ.

له یوه متخصص سره خبرې وکړئ

ځینې وخت موږ د متخصصینو مرستې ته اړتیا لرو له همدې امله د مرستې ترلاسه کولو لپاره له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. د نورو معلوماتو لپاره www2.hse.ie/mental-health ته مراجعه وکړئ.

څکول

که تاسو سگرت څکوک، ملاتړ موجود دی چې له تاسو سره مرسته وکړي تر څو سگرت ترک کړئ

www.quit.ie

د سگرتو د ترک کولو ملي کړنښه 1850 201 203

الکول

ډېر الکول څښل کولای شي ستاسو لپاره د جدي روغتيايي ستونزو خطر ډېر کړي. که چېرته تاسو ډېر څښئ نو تاسو باید:

- په اونۍ کې 2-3 ورځې الکول و نه څښئ.
- هڅه وکړئ چې د څښاک د کم خطر د طرزالعملونو څخه ښکته پاتې شئ.

د الکولو لپاره د څښاک د کم خطر اونیز طرزالعملونه

نارینه

له 17 معیاري څښاکو څخه کم په اونۍ کې له 170 گرامو څخه کم الکول



ښځې

له 11 معیاري څښاکو څخه کم په اونۍ کې له 110 گرامو څخه کم الکول



د یوه معیاري څښاک په بېلگو کې لاندې موارد راځي:

څښاک	1 معیاري څښاک مساوي دي له
بیر، آلې، ستوت	½ پینټ (پیمانه) 284 ملي لیتره کېږي.
سیدر	½ پینټ (پیمانه) 284 ملي لیتره کېږي.
شراب	100mls (کوچنی گیلان)
سپیرایټس	35mls (د می خانې اندازه)
الکوپاپ	275ml بوتل

د نورو معلوماتو لپاره دلته مراجعه وکړئ:

www.askaboutalcohol.ie

HSE د الکولو مرستندویه کړنښه 1800 459 459



خوب

- ارام، له مزاحمته عاري خوب زموږ د هوساينې لپاره مهم دی. ډېری خلک په يوه شپه کې 7 تر 8 ساعته خوب ته اړتيا لري.
- هغه موارد چې له موږ سره مرسته کوي تر څو ښه خوب ولرو:
- د ورځې په جريان کې فعال اوسېدل مگر لږ مخکې له ویده کېدو څخه له شديد سپورت څخه ډډه کول
 - په ډېره لوړه يا ډېر مړښت کې له ویده کېدو څخه ډډه کول
 - په منظم ډول د ویده کېدل او هوسا بستره
 - تياره خونه په راحت د حرارت درجې کې
 - له ویده کېدو څخه لږ د مخه د ټليفون، لپ ټاپ، تلويزيون يا بل هر راز سکرين کارولو څخه ډډه کول



د يادداشت ساتل

- د يادداشت ساتل له تاسو سره مرسته کوي تر څو وهڅول شئ
- د يادداشت ساتل له موږ سره مرسته کوي تر څو پرمختګ وګورو
- موږ د روغتيا هر اړخ څارلی شو لکه خواږه، حرکت، روغتيا او سترس

په لاندې لارو يادداشت ونيسئ:

د خوب او سترس يادداشت

د ویده کېدو د وخت يادداشت ونيسئ.
د سکرين د وخت يادداشت ونيسئ.
يادداشت کړئ چې کله زه را وېښ شوم احساسات مې تازه شول.
وليکئ چې زه څنګه احساس کوم (ژورنال).
سترس احساس کړئ او دا چې ايا زه کولای شم د کمولو لپاره يې ګامونه پورته کړم.

د فعاليت يادداشت

ما څه ډول فعاليت کړی دی؟
ما څو دقيقې پلي مزل وکړ؟
زما د ګامونو شمارونکي، ټليفون يا ځيرک ساعت څو قدمونه څرګند کړل؟

د خوړو يادداشت

ما نن ورځ څه خوړلي او څښلي دي؟
زه له خورک څخه مخکې او وروسته څومره وږی وم؟
ما چېرته خوراک وکړ؟
زه څنګه وم؟
ما څنګه احساس کاوه؟

د یوه سالم وزن لرل او ساتل کولای شي د شکرې ناروغۍ 2 ډول په ځنډولو یا مخنیوي کې مرسته وکړي.

سالم وزن څه دی؟

سالم وزن غوره وزن دی چې تاسو کولای شئ د ښه خوراک او فعال اوسېدو پر مهال یې ولرئ. سالم وزن یوازې پر مقیاسونو اعداد نه دي. هډوکي، عضلات او چربي ټول هغه عدد جوړوي چې تاسو یې پر مقیاسونو لیدلای شئ. د چربي او عضلاتو یو سالم توازن د روغتیا لپاره مهم دی.

زه څه کولای شم؟

پر خپل وزن پوه شئ

په اونۍ کې یو ځل خپل وزن وگورئ، مگر تر دې ډېر نه. دا له تاسو سره مرسته کوي تر څو د وزن له اخیستو څخه ژر خبر شئ او له تاسو سره مرسته کوي تر څو د سالم خوراک او سالم فعالیت لپاره موخې وټاکئ. وزن کولای شي له یوې ورځې څخه تر بلې پورې (تر 1-2 کیلو گرامه پورې) تغییر وکړي له همدې امله د وزن ورځنی بدلون په پام کې ولرئ.

د وزن یو واقعي هدف ولرئ

د وزن واقعي هدف هغه وزن دی چې تاسو کولای شئ ترلاسه یې کړئ او ویې ساتئ کله چې تاسو:

- ښه خوراک وکړئ
- فعال یاست
- ښه احساس وکړئ

د وزن کمولو موخې به د هر چا لپاره توپیر ولري.

د ځینو خلکو لپاره د 5 تر 7 سلنه اضافي وزن کمول کولای شي د وینې د گلوکوز کچه ښه کړي. د بېلګې لپاره، که چېرته یو سړی چې نوم یې کولم دی 100 کیلو گرامه (16 ستونه) وزن ولې، د دې وزن 5 سلنه کمول به یې 5 کیلو گرامه (11 پونډه) وي. که چېرته کولم خپل د وزن کمول وساتي، دا به له هغه سره مرسته وکړي چې د شکرې ناروغۍ 2 ډول د پیدا کېدو خطر را کم کړي.



پوښتنه
وکړئ

لارښوونه:



موږ څنگه د کولم 5% (Colm) وزن کمولو اندازه وکړه؟
موږ له یوه ماشین حساب څخه کار واخیست!

په یوه سټون (stone) کې 6.4 کیلو گرامه (kg) دي.

پر دې د پوهېدو لپاره چې کولم په کیلو گرام څومره وزن لري، موږ باید:

1. د هغه وزن په سټون کې په 6.4 ضرب (x) کړو، نو موږ 16 په 6.4 کې ضربوو (16×6.4).
2. یو ځواب ترلاسه کوو. دا موږ ته 102.4 کیلو گرامه ځواب راکوي.
3. د 102.4 کیلو گرامه 5 سلنه (%) ترلاسه کړئ. د دې لپاره، 5 په 100 تقسیم کړئ او بیا یې په 102.4 کې ضرب کړئ. ستاسو ځواب 5.1 کیلو گرامه دی.

دلته یو بل مثال دی، خو دا ځل موږ جسیکا (Jessica) لرو چې غواړي خپل بدن 7 سلنه وزن کم کړي:

جسیکا 18 سټون وزن لري. هغه غواړي د خپل وزن 7 سلنه کم کړي. هغې ته پکار ده پوه شي 7 سلنه په کیلو گرام څومره دی. پر دې د پوهېدو لپاره هغه باید:

1. 18 په 6.4 کې ضرب کړي.
2. دا ورته 115.2 کیلو گرامه ځواب ورکوي.
3. د 115.2 کیلو گرامه 7 سلنه ترلاسه کړئ. د دې لپاره، هغه باید 7 په 100 تقسیم کړي او بیا یې په 115.2 کې ضرب کړي. هغې ته پکار ده چې 8.1 کیلو گرامه وزن کم کړي.

که چېرته د وزن کمول ستاسو یوه موخه وي،
د دې محاسبې هڅه وکړئ چې د 5% وزن له
لاسه ورکول څه دي

په هغه وزن کې پاتې کېدل چې تاسو اوس پکې یاست
د ځینو لپاره، د وزن ثابت ساتل او وزن نه اخیستل کېدای شي د هغوی لپاره غوره کار وي.

پوښتنه
وکړئ

له یوه متخصص څخه سلا مشوره ترسره کړئ

له خپل ډاکټر، نرسې یا د CORU له راجستر شوي د تغذیې متخصص سره خبرې وکړئ تر څو د خپل خطر په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ او ستاسو لپاره به غوره وزن کوم وي.

د روغتیا پر پایلو پوهېدل

ستاسو ډاکټر، د معاینه خونې نرسه او د شکرې ناروغۍ د مخنیوي ټیم به له تاسو سره مرسته وکړي تر څو پرېکړه وکړئ چې ستاسو موخې کومو اندازو ته رسېدل دي.

هغوی کېدای شي له تاسو سره د BMI، ملا د بر (د وسط په اطرافو کې عرض) او وینې د ټسټ د پایلو په اړه خبرې وکړي.

تاسو باید د لوړو یا ټیټو اهدافو ترلاسه کولو هڅه وکړئ ستاسو عمر او طبي مخینې ته په کتو سره.

پوښتنه
وکړئ

ستاسو روغتیايي پایلې

ستاسو پر خپلو روغتیايي پایلو پوهېدل کېدای شي د دې لپاره یوه ګټوره لار وي تر څو خپل خطر مدیریت کړئ، پر خپل پرمختګ نظارت وکړئ او له تاسو سره مرسته وکړي تر څو هغه بدلونونه را منځته کړئ چې ستاسو لپاره ګټور وي.

تاسو کېدای شي وغواړئ خپلې روغتیايي پایلې د پانې د سر جدول څخه په استفادې ثبت کړئ.

له خپل ډاکټر څخه وغواړئ چې پایلې له تاسو سره شریکې کړي.

روغتیايي پایلې	یادښت	نېټه	نېټه	نېټه
فستېنگ د وینې ګلوکوز (mmol/l) ستاسو په وینه کې په یوه مشخصه زمانې نقطه کې د ګلوکوز اندازه.	سالم یې له 6.1 څخه کم دی			
HbA1c (mmol/mol)	2 مه پاڼه وګورئ			
وزن (ګیلو ګرام یا ستونز)	24 مه پاڼه وګورئ			
لوړ (سانتي متر یا انچونه)	BMI به یې محاسبه کاوه			
BMI (kg/m ²)	26 مه پاڼه وګورئ			
د ملا بر (سانتي متر)	26 مه پاڼه وګورئ			
ټول کلسترول (mmol/l)	سالم یې له 4.5 څخه کم دی			
LDL کلسترول (mmol/l)	له 2.6 څخه کم یا ورسره مساوي			
HDL کلسترول (mmol/l)	د نارینه وو هدف باید له 1.0 څخه لوړ یا ورسره مساوي وي. د ښځو هدف باید له 1.3 څخه لوړ یا ورسره مساوي وي.			
تراګلیسرایډ (mmol/l)	موخه له 1.7 څخه کم یا ورسره مساوي			

مرسته او ملاتړ

شکرې ناروغۍ يا له شکرې د مخه وضعیت

HSE د شکرې ناروغۍ معلومات HSE په ژوندۍ بڼه په 1850 24 1850

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

د اېرلنډ د شکرې ناروغۍ ټلیفوني کرښه 01-8428118 | www.diabetes.ie

ښه خوراک کول

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

فعال اوسېدل

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

د وزن کمول او د چاغوالي مرسته

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

په ایالت کې یو راجستر شوی د رژیم متخصص ومومئ

په ایالت کې د رژیم د یوه متخصص موندلو لپاره www.indi.ie وگورئ یا له خپل

ډاکتر سره اړیکه ونیسئ چې د HSE CORU راجستر شوي د رژیم متخصص ته

مو راجع کړي

د چاپ نیټه ډسمبر 2023

خبرتیا

دا بوکلیټ د شکر یا ډیاټ ناروغۍ د ځان مدیریت زده‌کړې او د ملاتړ ټیم لخوا د مزمینو یا اوږدمهاله ناروغیو د پاملرنې یوځای شوي پروګرام لپاره جوړ او تولید شوی دی. منځپانګه یې پر موجودو شواهدو ولاړه ده او موږ په خپرېدو کې د دقیقوالي ډاډمنولو لپاره هر ممکنه هڅه کړې. له دې معلوماتو سره د خپل روغتیايي ټیم لارښود هم وکاروئ.

مننې

موږ له لاندې ډلو مننه کوو چې د دغه بوکلیټ په جوړښت او پرمختګ کې یې ملاتړ او همکاري وکړه:

د ټولنې متخصصو ټیمونو کې د HSE تغذیې متخصصین

د INDI د شکر ناروغۍ په برخه کې علاقمند د تغذیې متخصصین

د زیربڼ روغتون د تغذیې متخصصینو ډله

د فزیوتراپی ټیم، د وزن مدیریت مرکز، د St. Columcille روغتون، دوبلین (Dublin)

د ډیاټیس ایرلنډ (Diabetes Ireland) څو څانګریز ټیم

د خدمتونو هغه کاروونکي چې د شکر ناروغۍ د مخنیوي پروګرام کې یې برخه اخیستې

