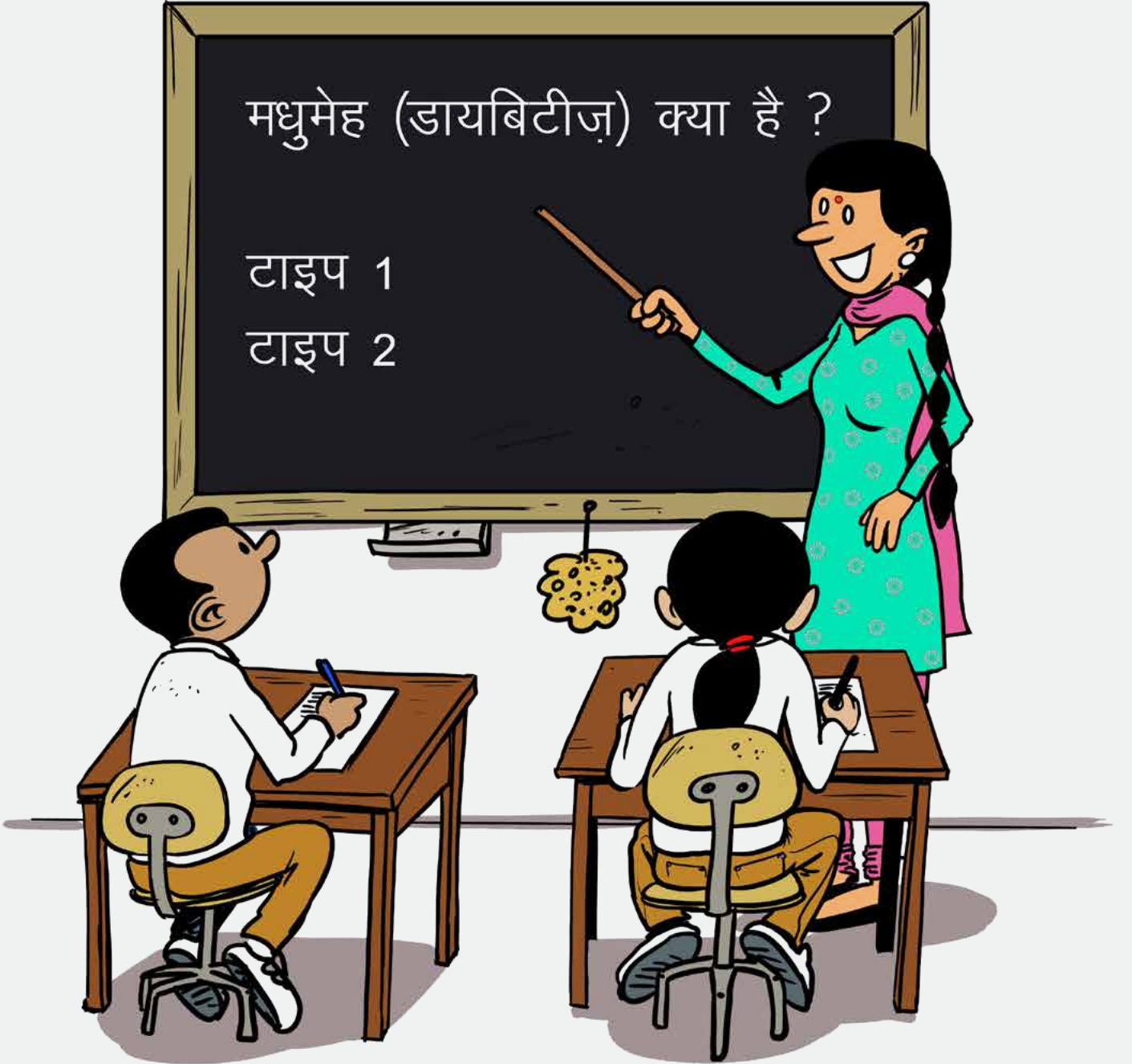




बच्चों के लिए
जानकारी पुस्तिका



मधुमेह (डायबिटीज़) पर जानकारी देने के लिए एक पुस्तिका : भारत

आभार:

इस पुस्तिका को KIDS प्रोजेक्ट की सलाहकारी समिति के सदस्यों के सहयोग से तैयार किया गया है: मोनिका अरोड़ा, ऐनी बेल्डन, डेविड कैवन, डेविड चेनी, स्टीफन ए ग्रीन, एग्नेस मग्नेन, एंजी मिडिलहर्स्ट, डेनिस रीस फ्रेंको, निखिल टंडन

चित्र (मूल प्रतिरूप) फ्रेड्रिक टोनर (उर्फ टोनु) www.tonu.be

लेआउट: ओलिवर जक्मैन (आईडीएफ के प्रकाशन प्रबंधक)

प्रशासनिक सहायता: डेनिएला चीनिककी

इस पुस्तिका का भारतीय रूपांतर पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया (पीएचएफआइ) और हृदय के द्वारा किया गया है :

गौरंग नाज़र, अभिनव बरसी, राधिका श्रीवास्तव, आभा तिवारी, किरण सलूजा, मंजूषा चैटर्जी, निकुंज शर्मा, टीना रावल, जैसमिन आनंद, नंदिनी महाजन, सुरभी अग्रवाल, प्रेरणा भारद्वाज

चित्र रूपांतरण: जयंत भोला

स्टार कम्युनिकेशंस, नई दिल्ली द्वारा मुद्रित



पार्टनर:



International
Diabetes
Federation



SANOFI DIABETES

दिशानिर्देश:

इस पुस्तिका को जानकारी सत्र के दौरान इस्तेमाल करें। केवल पुस्तिका को वितरित न करें। स्कूल में इस पुस्तिका को लेकर मधुमेह (डायबिटीज) शिक्षा पर एक कार्यक्रम आयोजित करें।

अगर आप इस पुस्तिका का अन्य भाषाओं में अनुवाद या रूपांतरण करना चाहते हैं, तो कृपया पहले पीएचएफआई, हृदय और आईडीएफ को info@ctchp.org, info@hriday-shan.org और communications@idf.org (e-mail) पर सूचित करें।

पीएचएफआई, हृदय, आईडीएफ, आईएसपीएडी और सनोफी ग्लोबल के चिह्न (logo) इस पुस्तिका पर स्पष्ट रूप से दिखने चाहिये। यदि आपका कोई नया स्थानीय साझेदार है जो इस प्रोजेक्ट को अपने यहां शुरू करना चाहता है, तो इस पुस्तिका पर नया चिह्न (logo) लगाने से पहले आईडीएफ से अनुमति लें।

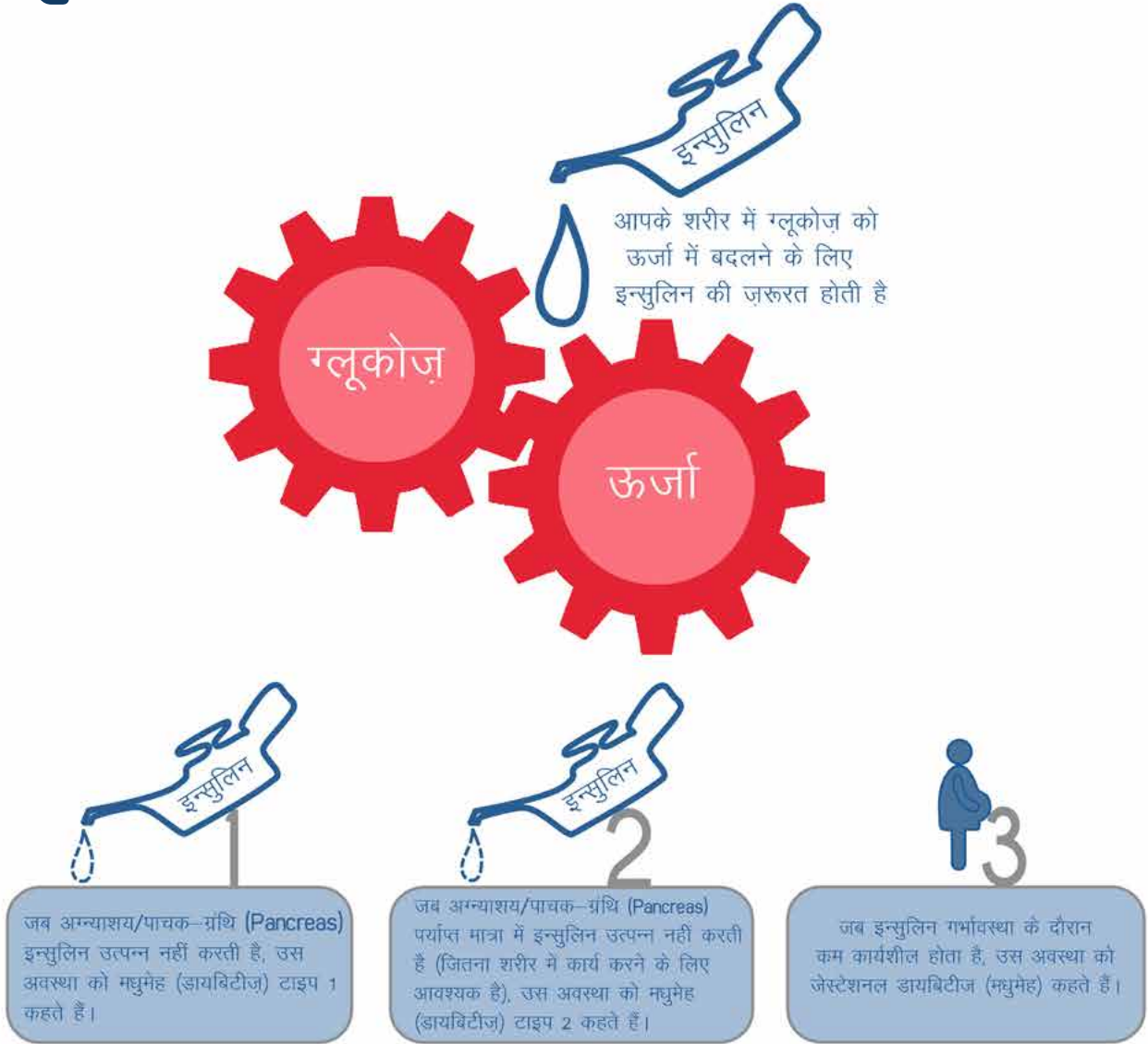
हम जानकारी सत्र के दौरान इस पुस्तिका के उपयोग पर आपकी राय जानना चाहेंगे। कृपया अपने जानकारी सत्र की फोटो भी हमें भेजें।

इस पुस्तिका का उपयोग करने पर कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा।

आईडीएफ इस प्रोजेक्ट में सनोफी के समर्थन के लिए आभार व्यक्त करता है।

मधुमेह (डायबिटीज) पर जानकारी देने के लिए एक पुस्तिका

मधुमेह (डायबिटीज़) क्या है?



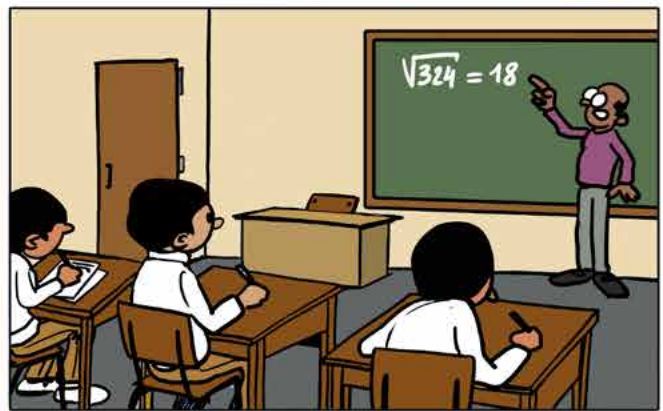
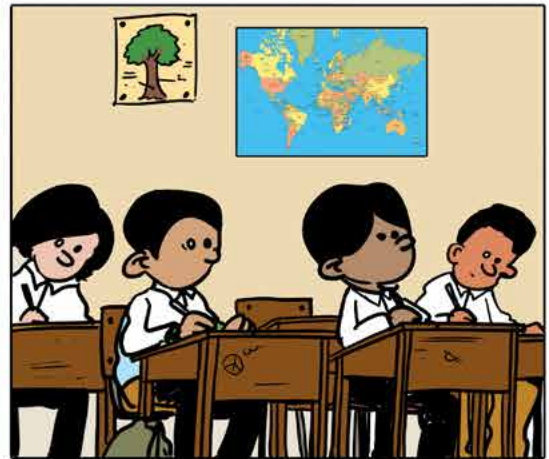
स्रोत: इंटरनेशनल डायबिटीज़ फेडरेशन, 2014; <http://www.idf.org/about-diabetes>)

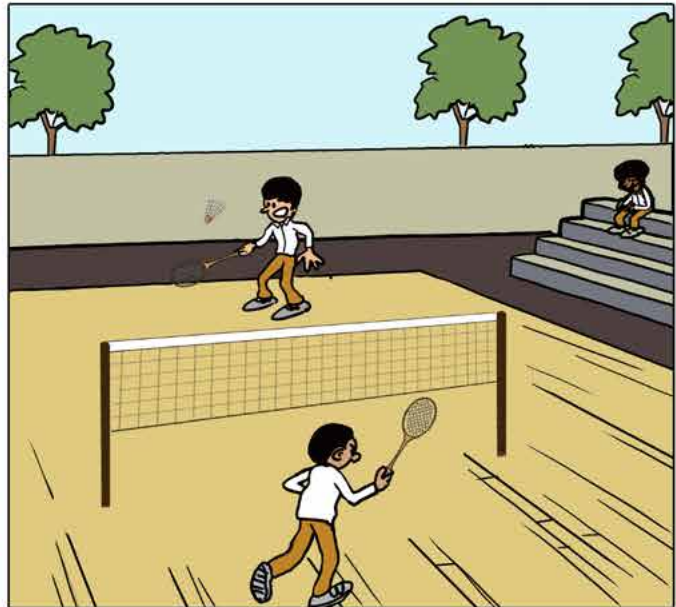
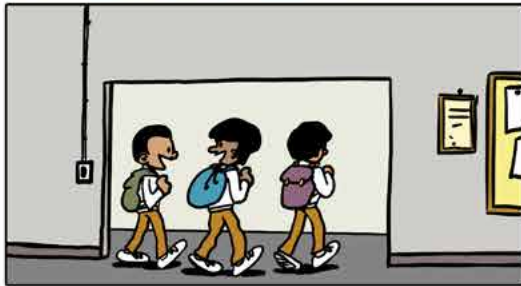
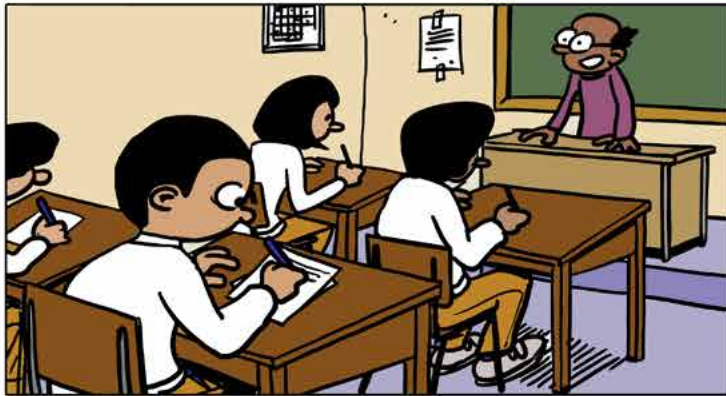
रक्त शर्करा (blood sugar) के स्तर

श्रेणी	खाली पेट (फास्टिंग) (न्यूनतम स्तर)	खाली पेट (फास्टिंग) (अधिकतम स्तर)	खाना खाने के 2 घंटे बाद
सामान्य	70 एमजी/डीएल	100 एमजी/डीएल	< 140 एमजी/डीएल
सामान्य से अधिक	101 एमजी/डीएल	125 एमजी/डीएल	≥ 140 एमजी/डीएल
मधुमेह (डायबिटीज़)	≥ 126 एमजी/डीएल	-	≥ 200 एमजी/डीएल

अर्जुन, जिसे मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 है, के जीवन में एक दिन।









एक स्वस्थ जीवन शैली का चयन करना क्यों महत्वपूर्ण है?

इन्हे रोकने के लिये:



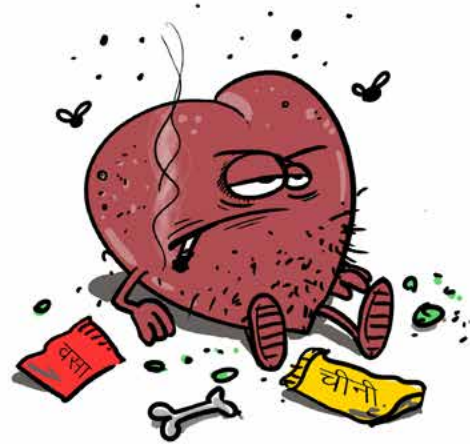
अधिक वज़न



थकान



बीमार महसूस करना



अस्वस्थ हृदय

स्वस्थ कैसे रहें : अच्छा खाएं !

इस बात का पक्का सबूत है की जीवनशैली में परिवर्तन मधुमेह (डायबिटीज) टाइप 2 को रोकने में मदद करता है।

खाद्य (फूड) पिरामिड



स्रोत: नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च. 2011.
की डाइटरी गाइडलाइन्स फॉर इंडियंस: अ मैनुअल, हैदराबाद एनआईएन. पप. 12

स्वस्थ कैसे रहें: व्यायाम करें!

एक संतुलित आहार, नियमित रूप से की जानेवाली शारीरिक गतिविधि पर आधारित है, जो कैलोरी (Calorie) और वज़न को नियंत्रण में रखता है।

स्वस्थ रहने के लिए टिप्स:

- मनपसंद खेल को चुनें और उसका अभ्यास करें
- गतिविधियों के लिए नियमित समय निर्धारित करें, इन्हें अपने दैनिक कार्यक्रम का हिस्सा बनाएँ
- टीवी, कंप्यूटर आदि के उपयोग को कम करें और दोस्तों के साथ बाहर खेलें
- संभव हो तो स्कूल पैदल जाएँ
- लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें
- वाहन के बजाय साइकिल का उपयोग करने की कोशिश करें
- अपने अभिभावक/माता-पिता के साथ सैर पर जाएँ



- अपने टीवी, मोबाइल या कंप्यूटर का प्रयोग बंद करें और अपने दोस्तों के साथ खेलने में कुछ समय बिताएँ
- चुस्त रहें: प्रति दिन: कम-से-कम 30 मिनट व्यायाम करें
- दोस्तों के साथ व्यायाम करें

अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें:



पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया (पीएचएफआई)
आईएसआईडी कैम्पस, 4 इंस्टीट्यूशनल एरिया,
वसंत कुंज, नई दिल्ली -110070, भारत
फोन: .91 11 49566000, फैक्स: .91 11 49566063
ईमेल: www.phfi.org



हृदय [हेल्थ रिलेटेड इनफार्मेशन डिस्सेमिनाशन अमोन्गस्ट युथ]
टी -7, ग्रीन पार्क एक्सटेंशन., नई दिल्ली -110016, भारत.
फोन: .911164546720, .911141031191
ईमेल: contact@hriday&shan-org