

[sorani]

ئايا من له ژيړ مه ترسى تووشبوون به شه كرهى جوړى ۲ دا هه مه؟ (Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

شه كرهى جوړى ۲ چيه؟

شه كرهى جوړى ۲ نه خوښيه كى دريځايه نه كه به هوى نه وهى له ش به پڙهه كه م نه نسولين به رهه م نه هينيت روو نه دات، وه نهو نه نسولينه كه به رهه مه پتراوه به شيويه كى لاواز ئيش نه كات. زورتيك له خه لك له ريگه كى گوږينى شيويه ژيان له سنووردار كرنى پڙهه شه كرى خوښدا سر نه كه ون، نه وانى تر نه پښ به ره به ره له چه پ كه لك وه ريگرن و هه نديكى تر له مانه نه پښ ده ست به كه لك وه ريگرن له نه نسولين بكن. خه لكانى باشوورى ئاسايا زيادتر له خه لكانى به په چه له كه نه روپي له ژيړ مه ترسى تووشبوون به شه كرهى جوړى ۲ دا هه ن.

هو كارى ميراتى يا جه نه تيكى په كيك له سه ره كيترين هو كاره كانى تووشبوون به شه كرهى جوړى ۲ يه. نه گهر په كيك له بنه مالهي تيوه دا شه كرهى هه بيت تو زيادتر له ژيړ مه ترسى تووشبوون به م نه خوښيه داپت. بيجكه له هو كارى جه نه تيكى شيويه ژيان و كه مى چالاكى جه سه يي روليكي گرنى كيان له به دي هينانى شه كرهى جوړى ۲ دا هه يه.

له مالپه ري www.diabetesrisiko.no تا قير كرنه وه په ك هه به كه راددهى مه ترسى تووشبوونى تو به نه خوښيه شه كرهى جوړى ۲ له ده سالى داهاتوودا ديارى نه كات.

نیشانه كانى شه كرهى جوړى ۲

نیشانه كانى شه كرهى جوړى ۲ زوربه كات ناديارين و بويه مرؤف له وانه په چه ندين سال نه خوښيه شه كرهى جوړى ۲ هه بيت به پښ نه وهى پيى بزانييت.


كاتيك كه پڙهه شه كره له خوښدا په كجار زور به رز نه بيته وه، شه كر له گه ل ميزدا تيكه ل نه بيت. نه مه ش نه بيته هوى نه وهى كه پڙهه ميز زور بكات و كه سى نه خوښ زوو زوو ميز بكات. جه سه له ريگه كى برسپايه تى به رامبه ر به مه كاردانه وه له خوښ نيشان نه دات. تيكه ل بوونى شه كر له ميزدا به واتاي له ده ستادانى كالورى دپت و زوربه كات نه بيته هوى دابه زينى كيشى مرؤف. چلكردنى ميزه رو و خوورانى نه دنامى زاووزيش نه توانى نيشانه ي شه كره بيت.

زوربه ي نه وانى كه تووشى نه خوښيه شه كره بوونه هه ست به نيشانه كانى نه م نه خوښيه ناكه ن له بهر نه وهى نه خوښيه كه له سه رخو په ره نه سينييت. له گه ل نه مه ش دا گوږانكارى له ميتابوليزمدا به ره به ره كار يگه رى له سه ر چوښيه تى گشت كار كرنه كانى جه سه دانه نيت به شيويه كه مرؤف بيحال، ماندوو و دلته نگ نه بيت.

له كوښى نه توانم يارمه تى وه ريگرم؟

- نه گهر هه نديك له م نيشانانته هه بن نه پښ سه ردانى پزيشكى خوښ بكه يت وه داواى ليك هيت كه له م په يوه ندييه دا پشكينييت بو بكات.
- نه گهر پرسپايركتان هه بيت نه توان له ريگه كى هيلى په يوه ندى شه كره (Diabeteslinjen) له گه ل به شى خزمه تگوزارى زانياريدانى كومه له شه كره (Diabetesforbundet) په يوه ندى بگرن، وه نه توان به زمانه كانى نه روپي، ئينگليسى، ئوردو/پنجابى، سومالى، توركى و عه ره بى پرسپاير بكن، ته له فون www.diabetesrisiko.no يا ۸۱۵ ۲۱ ۹۴۸.

چون نه توانم نه خوښيه شه كره به دوا بخم؟

- باشترين رينمايى بو نهو كه سانه ي كه له ژيړ مه ته سى تووشبوون به شه كرهى جوړى ۲ دان گوږينى شيويه ژيانه:
- به لانى كه م پينج روژ له هه فته بو ماوه لانى كه م نيو كاتزمير له روژدا جوولتاتان هه بيت، تيوه بو نمونه نه توانن پياسه بكن، شايى بكن، پاسكيل ليخون، ئيشى ماله وه نه نچام بدن و شيويه كى ترى كارى جه سه يي نه نچام بدن.
- سه وزه، جوړه كانى توو وه ميوه، ماسى، گوشتى بښ چه وري يا به ز وه خوښاكي فيردار بو ئيوه به سوودن. له نانى به تيوكل (نانى قاوه يي) يا له ئاردى به تيوكل بو دروست كرنى نانى هيندى (چه پاتى)/نان كه لك وه ريگرن.
- نهو خوښاكي و خواردنه وان هه بخون كه چه وري كه م، خوښ و شه كرى كه ميان تيدا به.
- زيادتر كه لك له چه وريه ناتيره كان (رونى ماسى و روڻى گيا) وه كه متر له چه وريه تيره كان (چه وري گوشت و به ره مه كانى شير) كه لك وه ريگرن. له خوښاكانه كه لك وه ريگرن كه به هيماي كوونى كليله نيشان كراون. 
- نه گهر كيشتان زور بيت دابه زاندى كيش نه توانى سوودمه ند بيت.

بښ زانيارى زيادتر سه باره ت به چوښيه تى گوږينى شيويه ژيانى خوښان سه ردانى نه م مالپه پرايه بكن:

www.diabetes.no

www.diabetes.no/innvandrerne

يا له ريگه كى ژماره ته له فونى ۰۰ ۱۸ ۰۵ ۲۳ يا هيلى په يوه ندى شه كره (Diabeteslinjen) يا ۸۱۵ ۲۱ ۹۴۸ په يوه ندى به كومه له شه كره وه (Diabetesforbundet) بكن. نه م زانيارينامه يه له لايه ن كومه له شه كره (Diabetesforbundet) داويين جار له سالى ۲۰۱۳ نوڻ كراوت هوه.