



# ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ... ਇਸਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ?

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। 2 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਖਤਰਨਾਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੱਕਰ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਲੂਕੋਜ਼, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸੈਲਜ਼ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

## ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹਨ?

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ\_ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼।

## ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਟਾਈਪ 1 ਦਾ ਅਸਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ 10% ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ 3 ਤੋਂ 8 % ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉਸ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਔਰਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾਕੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

## ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ 80 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ

ਦੇ ਸਿਆਣੇ (ਐਡਲਟਸ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ ੯੦ % ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ ੨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ ੨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ੪੦ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੇਰਾ ਵਜ਼ਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਰਗ ਦੇ ਮੈਂਬਰ - ਆਦਿਵਾਸੀ, ਅਫਰੀਕਨ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਜਾਂ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵੰਸ਼ ਦੇ ਹਨ।

ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭਾਈ, ਭੈਣਾਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ੪ ਕਿੱਲੋਗ੍ਰਾਮ (੯ ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ
- ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਵਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ
- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖ, ਨਸ, ਜਾਂ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਤਾਂ:

- ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੇਨਿਆ
- ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ
- ਏਕੋਨੋਸਿਸ ਨਿਗ੍ਰੀਕੈਨਸ (ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ)

## ਟਾਈਪ ੨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਵਿਲੰਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਬੂ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਦੇ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਧਿਐਨ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਟਾਈਪ ੨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਵਿਲੰਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## “ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ” ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮਨਘੜਤ: “ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਸੀਮਾਰੇਖਾ 'ਤੇ ਹਾਂ।”

“ਸੀਮਾਰੇਖਾ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼” ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰ ਸਕੋ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ “ਇੰਮਪੇਅਰਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੈਂਸ” ਜਾਂ “ਇੰਮਪੇਅਰਡ ਫਾਸਟਿੰਗ ਗਲੂਕੋਜ਼” ਦਾ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਰੇਗਾ। ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਟਾਈਪ ੨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਵਿਲੰਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹਨ।



## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ

ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:

- ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਹਾਨ ਸੁਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ!
- ਖਾਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ੪ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣਕੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਓ। “ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ” ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰਾਂਟੋ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ੪੬੧-੩੩੮-੭੬੦੦ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ)

- ♦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ! ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ।
- ♦ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, “ਢਿੱਡ ਭਰ ਗਿਆ” ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ! ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ।
- ♦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ-ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ♦ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੱਧ ਪਦਾਰਥ, ਬਿਨਾ ਚਰਬੀ ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਚੁਣੋ।
- ♦ ਲੂਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

## ਚਲੋ ਚਲਦੇ ਰਹੀਏ! ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਰਿਆ-ਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਰਿਆ-ਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ!

- ♦ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ, ਨੱਚਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾਂ-ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ♦ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ੩੦ ਤੋਂ ੬੦ ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਤੇਜ਼ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕ ਲੈ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ!
- ♦ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਜਮਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋ ਸਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ♦ ਹਰ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਕਰਕੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਪੌੜੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ।
- ♦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਿਨ-ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਸ ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰੋ।
- ♦ “ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ” ਦੀ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ



ਕਦਮ ਹੈ। (ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰਾਂਟੋ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ੪੬੧-੩੩੮-੭੬੦੦ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਘੱਟ ਤਨਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਸਭ ਮਿਲਾਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

## ਮਨਘੜਤ: “ਟਾਈਪ ੨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ”

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹੈ।

## ਮਨਘੜਤ-“ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।”

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਖਾਣਾ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂਕਿ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ♦ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ
- ♦ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਣਾ

- ♦ ਪੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ♦ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਾਪਨ/ਝਰਨਾਹਟ
- ♦ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣਾ
- ♦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ♦ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣਾ
- ♦ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਲੱਗਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ੪੦ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ ੨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਵੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਜੇ ਵੀ ਉਮਰ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ ੨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਰੋਤ:

- ♦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ  
1-800-BANTING (8464)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)
- ♦ ਟੋਰਾਂਟੋ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨ, “ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ” ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਲਈ 461-338-7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ♦ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਨੇੜਲੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

- ♦ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਗਾਈਡ  
[www.hc-sc.gc.ca/english](http://www.hc-sc.gc.ca/english)
- ♦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨ- ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ  
[www.canadian-health-network.ca/1healthy\\_eating.html](http://www.canadian-health-network.ca/1healthy_eating.html)
- ♦ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਜ਼  
[www.womenshealthmatters.ca](http://www.womenshealthmatters.ca)
- ♦ ਡਾਇਟੀਅਨਜ਼ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

ਟਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, ਰੀਜਨ ਅਤੇ ਪੀਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸਤੁਤ। ਟਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਵੰਡਿਆ।