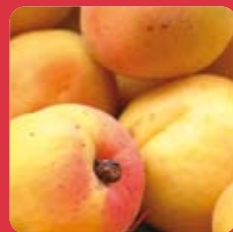


# mat, bevegelse og trivsel

معمولات زندگی اور صحت ساتھ ساتھ



et bedre liv med diabetes



I flere av de største innvandrergroppene i Norge er sykdommer og plager som henger sammen med kosthold og levevaner svært utbredt. Dette gjelder særlig diabetes og hjerte-karsykdommer, men også overvekt. Målet med denne brosjyren er å bidra til bedre forståelse blant innvandrere av hvordan kosthold og fysisk aktivitet henger sammen med diabetes, hjerte-karsykdommer og overvekt. Vi håper brosjyren blir til glede og nytte for så mange som mulig.

Design: Tank, Trykk: Løren Grafisk, Opplag: 8000, Papir: Munken Lynx 170g

Pakistanere, som representerer den største innvandrergroppen i Norge, har en svært høy forekomst av diabetes. I den første brosjyren har vi derfor valgt å konsentrere oss om denne målgruppen og temaet diabetes. Brosjyren inneholder råd og oppskrifter på sunn og god mat, og tips om hvordan man kan være mer i bevegelse. Vi håper brosjyren kan være en nyttig håndbok for helsepersonell og innvandrere med diabetes som ønsker et sunt og aktivt liv.



I denne brosjyren treffer du Razia, en 35 år gammel kvinne av pakistansk opprinnelse som bor i Oslo øst. Hun har fire barn, to jenter og to gutter. Da hun gikk gravid med det siste barnet for to år siden, fikk hun vite på en svangerskapskontroll at hun hadde svangerskapsdiabetes. Dette kom som et sjokk både for henne og familien. De trodde ikke at en så ung kvinne kunne få diabetes. Ingen andre i hennes nære familie hadde sykdommen heller. Men Razia hadde hørt at noen på farssiden i Pakistan hadde diabetes. Ektemannen, Aslam, tok nyheten hardt og ble veldig bekymret for både henne og barna. Takket være god hjelp fra jordmor, lege og ernæringsfysiolog gikk både svangerskapet og fødselen bra. Diabetes er en sykdom man ikke kan bli kvitt, men som man må lære seg å leve med. Her kan du lese om hvordan Razia og Aslam lever med sykdommen i hverdagen.

آئیے آج ہم آپ کا تعارف ایک 35 سالہ پاکستانی نثر ادھاتون سے کرواتے ہیں۔ جن کا نام رضیہ بیگم ہے اور وہ اوسلو کے مشرقی حصہ میں رہتی ہیں۔ رضیہ کے چار بچے ہیں جن کی عمریں بالترتیب 5، 10، 14 اور 2 سال ہیں۔ ان میں سے دو لڑکے اور دو لڑکیاں ہیں دو سال قبل اُن کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے بڑی خوش نصیب ہوئی اور خدانے اُن کو ایک چاندنی عطا فرمائی لیکن ہسپتال میں دوران حمل ڈاکٹروں نے معائنہ کے بعد تشخیص کیا کہ اُسکو ذیابیطس کی بیماری ہے۔ خوشی کے ساتھ ساتھ بیماری کی خبر سارے کنبے اور خاص طور پر اسکے شوہر اسلم کیلئے بہت بے چینی کا باعث بن گئی۔ دوسری اور بہت سی وجوہات کے علاوہ ڈاکٹروں کے مطابق یہ مرض بعض اوقات ورثے میں ملتا ہے یا اس کی وجہ دوران حمل زچہ پر ضرورت سے زیادہ باؤ بھی ہو سکتی ہے۔ رضیہ کو یہ تو معلوم نہیں تھا کہ اُس کے خاندان میں کسی کو یہ بیماری ہے یا نہیں مگر اُسے اتنا یاد پڑتا تھا کہ اُس کے والد کے بڑے بھائی کو شوگر کی بیماری تھی اور اُن کی وفات گردے فیل ہو جانے کی وجہ سے ہوئی تھی۔ زچگی کا مرحلہ تو ڈاکٹروں، دانیوں اور غذا کے ماہرین کی مدد سے بخوبی انجام پا گیا۔ رضیہ اور اسلم ہسپتال سے بچنے کے ساتھ بخیریت گھر آ گئے تاہم ذیابیطس کی تشخیص نے انکی زندگی یکسر بدل دی کیونکہ یہ کوئی ایسا مرض نہیں جو کہ ایک دفعہ دوائی کھانے سے ٹھیک ہو جائے۔ انسان کو روزمرہ کی زندگی ایسی ڈھالنی پڑتی ہے کہ اس مرض کیساتھ زیادہ بہتر اور فعال زندگی گزارا جاسکے۔ آئیے انکی بدلی ہوئی روزمرہ کی زندگی پر ایک نظر ڈالیں۔

# Morgenstund

Denne dagen er Razia i godt humør fordi hun får besøk av Kulzum, en god venninne fra Pakistan. Hun har det travelt, fordi hun gjerne vil bli ferdig med husarbeid og barnestell før venninnen kommer. Før hun fikk diabetes ville hun ha hoppet over frokosten på en travel dag som denne. Men nå har hun lært av ernæringsfysiologen at frokosten er et svært viktig måltid. Razia lager frokost og

## Hun spiser grovt brød med litt gulost, agurk og tomater.

matpakker til mann og barn og passer på at alle får vitamin D tilskudd. Hun spiser selv to skiver grovt brød med litt gulost, agurk og tomater. Hun drikker også et glass lettmeik. Og det er bra. Datteren Tahira har blitt vant til en daglig halvtimes tur med mor i parken. Men i dag har Razia bare tid til en tur på 20 minutter.

«Hyggelig å se deg!», «Så stor datteren din er blitt!», «Du ser så godt ut» De to venninnene prater og hygger seg sammen. Men Razia er så ivrig at hun har glemt å gi gjesten noe å spise og drikke? Kulsum hadde gledet seg til Razias berømte samosas. Hun blir derfor litt overrasket når Razia bare setter fram et fat med frukt. Razia forklarer at frukt er sunnere enn samosas, og at det er på grunn av frukten at hun har blitt slankere. Kulsum gleder seg i stedet til den tradisjonelle tekoppen med masse melk, sukker og krydder. Men også den har Razia forandret på. Hun lager den med lettmeik i stedet for helmelk. «Dette går da ikke an!», tenker Kulsum. Etter noen slurker må hun likevel innrømme at teen smaker bra.

آج رضیہ بہت خوش ہے کیونکہ اسکی بہت ہی اچھی سہیلی ایک سال کے بعد اس سے ملنے لگے آ رہی ہے۔ رضیہ بچوں کو سکول اور خاندان کو کام پر بھیج کر گھر کی صفائی میں مصروف ہے۔ آج خلاف توقع مصروفیت کے باوجود اس نے اپنے لئے بھی ناشتے کا اہتمام کیا ہے۔ ذیل روٹی کے ایک ٹیس پرٹماٹر اور پیئر لگا کر کھایا ہے اور ساتھ میں ایک گلاس کم چکنائی والا دودھ پیا ہے کیونکہ اسے معلوم ہے کہ دودھ میں موجود کیشیم اس کے جسم کیلئے بے حد مفید ہے۔ ذیابیطس ہونے سے پہلے وہ ناشتے میں تلاء ہوا انڈا، جام اور مکھن بڑے شوق سے استعمال کیا کرتی تھی اور اکثر مصروفیت میں ناشتے کرنا بھول جاتی تھی لیکن اب غذائی ماہر نے اس کو بخوبی سمجھا دیا ہے کہ صبح کے وقت ناشتے کرنا بہت ضروری ہے۔ اب اس کی بیٹی طاہرہ باہر جانے کی ضد کر رہی ہے کیونکہ رضیہ اپنی بیٹی کے ساتھ ہر صبح باہر سیر کیلئے ضرور جاتی ہے۔ اس سے بچی کا دل بہل جاتا ہے اور اسکو ہلکی ورزش اور تازہ ہوا مل جاتی ہے۔



## Channe Ki Chaat (Kikertsalat)

4 porsjoner

250 g kikerter  
1 agurk  
3-4 reddiker  
1 rød løk  
1 rød paprika  
2 ss olje  
1 ss sitronsaft  
1-2 ts salt  
1/2 ts sukker  
1 ts karriblad  
1-2 ts karrapulver  
1 ts chilipulver  
1 ts sennepsfrø  
Grønn chili og korianderblad

8 Legg kikertene i vann over natten. Hell vannet av og kok ertene opp til de er myke helt igjennom (1-2 timer, avhengig av størrelse). Avkjøl. Skjær agurk, paprika og reddiker i små terninger. Varm olje i stekepannen og ha i sennepsfrø og karriblad. Stekes i 1-2 minutter. Ha hakket løk i, og la det surre i fem minutter. Tilsett salt, karrapulver og chilipulver. Rør om noen minutter og avkjøl. Bland inn agurk, paprika, reddiker og sitronsaft og dryss hakkede korianderblader og grønn chili over. Avkjøl i kjøleskap før servering.

# Formiddagskos



جب رضیہ طاہرہ کیساتھ واپس پہنچتی ہے تو اس کی سہیلی کلثوم بھی حسب وعدہ پہنچ جاتی ہے۔۔۔۔۔ ہائے رضیہ تم تو بہت ہی سارٹ ہو گئی ہو۔ میرا خیال تھا کہ بچے کی پیدائش نے تمہیں موٹا کر دیا ہوگا مگر تم تو پہلے سے بھی بہتر نظر آ رہی ہو۔ کلثوم اتنے عرصے کے بعد رضیہ اور طاہرہ کو دیکھ کر بے حد خوش ہوتی ہے۔ وہ دونوں ڈرائنگ روم میں بیٹھ کر باتیں کرنے لگتی ہیں۔ پھر کچھ کھانے پینے کا پروگرام بنتا ہے۔ کلثوم کو رضیہ کے ہاتھ کے سمو سے بہت پسند ہیں اور وہ انکی فرمائش کرتی ہے۔ مگر رضیہ کا پروگرام کچھ اور ہے۔ دونوں باورچی خانے میں چلی جاتی ہیں۔ رضیہ موسم کے تازہ پھلوں سے اس کی تواضع کرتی ہے اور چائے میں بھی کم چکنائی والا دودھ استعمال کرتی ہے۔ دوپہر کے کھانے کیلئے رضیہ سلاوا اور چاٹ کا انتخاب کرتی ہے جس میں ٹماٹر، ترہنے، چکنائی والا دہی، لیموں کا رس اور تھوڑے مصالحے ڈالتی ہے۔ کلثوم اس کی مہمانداری پر حیران ہے۔ رضیہ اسے پیار بھرے انداز میں سمجھاتی ہے۔۔۔۔۔ محترمہ بیمار یوں سے بچنے اور صحت کو برقرار رکھنے اور اسماٹ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ سمو سے اور دوسری چکنائی والی غذاؤں کی بجائے تازہ پھل اور سبزیاں کھائی جائیں۔ دودھ بغیر چکنائی کے ہو اور چینی کا استعمال بھی کم کیا جائے۔ وہ اسے مزید بتاتی ہے کہ تم یقین نہیں کرو گی کہ اب اسلم بھی کھانے کے معاملے میں اس کے ساتھ بھرپور تعاون کرتا ہے۔ زندگی اور صحت کے پیاری نہیں۔ وہ دوپہر کے کھانے کیلئے لچ کا پیکٹ گھر سے لے کر جاتے ہیں۔ جس میں انہیں سلاؤس پر رات کا بچا ہوا سلاؤن، کم چکنائی والا پنیر یا مچھلی یا پھر تازہ تر اور ٹماٹر لگا کر دیتی ہوں۔ یوں انکو باہر سے خرید کر مہنگے کباب اور برگر کھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس طرح بچت کے ساتھ ساتھ صحت بھی ٹھیک رہتی ہے۔

I Pakistan er det uhøflig å la en gjest gå uten at han eller hun har spist et måltid sammen med vertskapet. Det

## Rettene minner henne om tiden som ungjente da hun elsket å spise slike krydrete retter.

nærmer seg lunsj, og Razia inviterer Kulsum til å bli. Kulsum er vant til at de varmer opp matrester fra dagen før. Når Razia tar fram en salat, sier hun sjokkert: «Å nei, har du også begynt

med grøntfôr!» Razia svarer ikke, men tar fram kokte kikerter som hun blander med krydder, sitron, og grønnsaker. «Herlig», sier Kulsum. «Hva med Aslam, spiser han fortsatt kebab og pizza på jobben?» «Nei, jeg lager matpakke til ham», svarer Razia. «Vil han virkelig ha det?» spør Kulsum. «Ja, pålegget er magert, men godt krydret, så han klager ikke», sier Razia og smiler.

# Helsen er viktig

Razia har time kl 14.00 hos sin faste allmennlege. Hun har spurt svigermor, som bor i nærheten, om hun kan være med og passe på Tahira. Svigermor lurer på hvorfor Razia må besøke lege når hun føler seg frisk. «Kontroller hos legen tre - fire ganger i året er nødvendig», forklarer Razia. «Når man har diabetes, er det ikke nok å gå til lege bare når man føler seg syk.»

Legen spør Razia hvordan hun føler seg.

Razia sier at hun fortsatt er litt trett og slapp selv om hun tar medisiner regelmessig. Hun sier at hun ikke er så tørst som før, men at hun av og til kan bli svimmel, kaldsvette og få skjelvinger. I slike tilfeller får hun også hodepine, og må sette seg. Legen sier at dette er tegn på lavt blodsukker og at det er vanlig når man blir behandlet for diabetes. Det er viktig at Razia alltid har med seg noe søtt, som sukkertøy eller sjokolade, når hun er ute av huset. Hun må spise dette så snart

lære nødvendig er at hun må spise noe søtt eller drikke noe søtt. «Du er frisk som en fisk!» sier legen til en fornøyd Razia.

hun føler seg svimmel eller begynner å skjelve. «Hvis du er hjemme, kan du drikke jus eller te med sukker eller suge på en sukkerbit», sier legen. Han forteller Razia at de siste blodprøvene var normale. Etter samtalen sjekker legen blodtrykk, puls og vekt og om hun har sår på huden eller føttene. «Du er frisk som en fisk!» sier legen, og Razia smiler fornøyd. «Men, det betyr ikke at du kan glemme årskontrollen din. Da skal vi undersøke hjerte og lunger, blodsirkulasjon, nerver i føttene, blod og urin.»

atne میں رضیہ کو یاد آتا ہے کہ اس نے ڈاکٹر سے دو بجے کا وقت بھی لیا ہوا ہے۔ یہ اس کا مستقل ڈاکٹر (Fastlege) ہے اور رضیہ کی صحت کے بارے میں مکمل واقفیت رکھتا ہے۔ رضیہ کے خیال میں یہ بہت ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے مستقل رابطہ رکھا جائے کیونکہ اس طرح وہ اپنی بیماری یعنی ذیابیطس کے بارے میں بھی آگاہ رہے گی اور ساتھ میں وہ اپنے بلڈ پریشر، خون میں چکنائی کی مقدار اور جسم کے موٹاپے سے بھی آگاہ رہے گی کیونکہ (ذیابیطس) بلڈ پریشر، خون میں چکنائی اور جسمانی موٹاپا مل کر Metabolic syndrome کی شکل اختیار کرتا ہے اور یہ مختلف قسم کی مستقل بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ رضیہ کی ساس بھی اس کے پاس آ جانی ہے تاکہ وہ بچے کی دیکھ بھال کر سکے اور رضیہ ڈاکٹر سے آرام سے بات چیت کر سکے۔ رضیہ کی ساس پوچھتی ہے کہ وہ ٹھیک ٹھاک نظر آرہی ہے تو پھر ڈاکٹر کے پاس جانے کا فائدہ۔ رضیہ نے جواب دیا کہ ذیابیطس ہونے کی شکل میں یہ ضروری ہے کہ انسان سال میں چار مرتبہ ڈاکٹر سے ضرور چیک اپ کروائے۔ اس سے انسان بیماری کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل سے آگاہ رہتا ہے اور اسے ضرورت کے مطابق مدد اور رہنمائی بھی ملتی رہتی ہے۔ ڈاکٹر نے رضیہ کو اپنے کمرے میں آنے کا کہا اور سوال کیا کہ اب اس کی صحت کیسی رہتی ہے؟ رضیہ نے بتایا کہ وہ باقاعدگی سے دواؤں کا استعمال کر رہی ہے لیکن پھر بھی تھوڑی سی تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتی ہے لیکن اب پہلے جتنی پیاس نہیں لگتی۔ اس نے ڈاکٹر کو مزید بتایا کہ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ تھوڑی دیر کیلئے غنود کی سی محسوس کرتی ہے اور ساتھ میں ٹھنڈے پینے آنے شروع ہو جاتے ہیں اور جسم کا پینہ لگتا ہے اور اس کیلئے یہ مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی توجہ کسی ایک چیز پر مرکوز کر سکے۔ ڈاکٹر نے اس کے جواب میں بتایا کہ یہ خون میں شوگر کم ہونے کی وجہ سے یا پھر ذیابیطس کے علاج کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر نے مزید کہا کہ اس کے

# I butikken

På veien hjem går Razia av bussen noen stopp før stedet der hun bor. Hun skal handle. Før handlet hun og mannen hver lørdag, men etter at hun fikk diabetes har hun begynt å handle to-tre ganger i uken. Da har hun alltid fersk mat og friske grønnsaker i huset. I tillegg får hun mosjon når hun går til og fra butikken og når hun går trappene opp til fjerde etasje med alle varene. Razia gruer seg litt til å handle sammen med svigermor som har sterke meninger om hva slags mat de bør spise. De «riktige» fettsyrene finner vi for eksempel i fisk. Razia velger derfor

også at det er uvant å bruke lettmelk, matfløte og matolje i stedet for helmelk, kremfløte og meierismør. «Det er bedre for hjertet», sier Razia. I stedet for å handle søtsaker kjøper hun masse deilig frukt. I tillegg til salat, brokkoli og gulrøtter kjøper hun okra og squash i den lokale innvandrerbutikken. Svigermor er svært fornøyd med det store utvalget av bønner og linser Dette er matvarer hun kjenner godt hjemmefra. «Disse matvarene inneholder vitaminer, fiber og andre næringsstoffer. I tillegg setter de en ekstra spiss på middagen», sier Razia.

## I stedet for å handle søtsaker kjøper Razia masse deilig frukt.

å kjøpe laks til middag. Svigermor er ikke så glad i fisk og lurer på hvordan Razia skal tilberede denne retten til sønnen hennes som helst vil ha kjøtt. «Vi spiser selvsagt fortsatt noen typer kjøtt, for eksempel lamme-kjøtt», sier Razia. «Men da skjærer jeg alltid bort fettene.» Svigermor synes



12 ڈاکٹر سے مل کر رضیہ بہت خوش ہے کیونکہ اس کی صحت بالکل نارمل ہے اور اس کو کسی قسم کا مسئلہ نہیں ہے۔ واپسی پر وہ اپنی ساس کیساتھ کھانے پینے کا سامان خریدنے جاتی ہے اور رات کھانے کیلئے وہ Laks مچھلی خریدتی ہے۔ رضیہ کی ساس کو مچھلی زیادہ پسند نہیں، یہ محسوس کرتے ہوئے رضیہ نے اپنی ساس کو بتایا کہ وہ عام طور پر بکرے کا گوشت بھی استعمال کرتے ہیں لیکن کوشش کرتے ہیں کہ فالٹو چربی اور چکنائی اتار دیں جو کہ صحت کیلئے اچھی نہیں ہوتی۔ لیکن وہ چربی جو کہ دماغ کی نشوونما کیلئے مفید ہوتی ہے وہ ہمیں مچھلی سے حاصل ہوتی ہے۔ اسی طرح رضیہ کی ساس دیکھتی ہے کہ رضیہ کھانا بنانے کیلئے مکھن (Smør) کی جگہ تیل اور نارنجی رنگ والے (Kremfløte) کے ڈبے کی بجائے ہرے رنگ والا (Matfløte) خرید رہی ہے۔ ساس نے جب فریزر میں پڑی ہوئی سبزیاں دیکھیں تو کچھ ناراضگی اور افسردگی سے کہا کہ ہمیں ناروے میں ہر بار یہی سبزیاں خریدنی پڑتی ہیں اور انکا ذائقہ بھی اتنا اچھا نہیں ہوتا ہے۔ رضیہ نے جو کئی بار پاکستانی دکانوں سے خریداری کرتی رہی ہے۔ ساس کو بتایا کہ یہاں پر ہمیں تازہ سبزیاں جیسے کہ بھنڈی، کرلیہ، کدو، گوبھی اور پیٹنگن بھی دستیاب ہیں اگرچہ ان کی قیمت تھوڑی زیادہ ہوتی ہے لیکن اچھی صحت برقرار رکھنے کیلئے تھوڑی زیادہ قیمت ادا کرنے میں کوئی حرج نہیں ہوتا۔ یہ بتانے کے ساتھ ساتھ اس نے اپنی ٹوکری میں تازہ پھل ڈالنے شروع کر دیئے۔

رضیہ نے گھڑی دیکھی تو یکدم یاد آگیا کہ حسن کو اپنے سکول (Barnehage) سے لانے کا وقت ہو گیا ہے۔ رضیہ کا خیال تھا کہ وہ خود جا کر حسن کو سکول سے لے آئے لیکن ساس کہنے لگی کہ وہ حسن کو سکول سے لے آتی ہے اور رضیہ گھر سامان لیجائے اور بچے کیلئے کچھ کھانے کیلئے تیار کر دے۔ رضیہ گھر کی طرف چل دی اور ساس حسن کے سکول کی طرف۔ رضیہ پہلے تو گھر جانے کیلئے بلڈنگ میں لگی ہوئی لفٹ استعمال کیا کرتی تھی مگر اب اس نے عادت ڈال لی ہے کہ وہ سڑھیاں استعمال کیا کرے گی کیونکہ اس طرح اس کو ہلکی پھلکی ورزش کرنے کو مل جاتی ہے۔ گھر پہنچ کر اس نے ساری چیزیں فرج میں رکھیں اور کچھ دیر آرام کے وقفہ کے بعد رات کے کھانے کی تیاری میں مصروف ہوئی۔ ساس اپنے پوتے کے ساتھ جب گھر پہنچی تو آتے ہی پوچھنے لگی کہ اس نے حسن کیلئے آج کیا بنایا ہے تو رضیہ نے بتایا کہ وہ آج حسن کو کھانے کیلئے پھل والی دہی اور کیلا دے گی لیکن ساس نے کہا یہ تو ٹھنڈا کھانا ہے اور اس نے صبح سے چند ایک سلاٹس ہی کھائے ہیں اگر اسے گرم کھانا دیا جائے تو بہتر ہے لیکن رضیہ نے بتایا کہ یہ چیزیں بچوں کی بڑھتی عمر میں بہت ضروری ہوتی ہیں اور اسے آہستہ آہستہ اپنے بچوں کو اس طرح کی بہتر غذا بہت والی چیزیں کھانے کی عادت ڈال دی ہے۔ حسن اپنی ماں اور دادی کے درمیان ہونے والی گفتگو سنتا جاتا ہے اور دہی اور کیلے سے لطف اندوز ہوتا جاتا ہے۔ حسن کھانے کے بعد باہر کھیلنے کیلئے ضد کرنے لگتا ہے تو رضیہ نے اپنی ساس سے کہا کہ اگر وہ حسن کو لے کر گھر کے ساتھ والے پارک میں چلی جائیں تو وہ اس دوران اس کے لیے کھانا تیار کر دے گی۔ ساس کا خیال تھا کہ ٹھنڈا کھانے کے بعد باہر نہیں جانا چاہیے لیکن جب رضیہ نے بتایا کہ وہ اکثر سکول سے آکر باہر کھیلنے جاتا ہے تو وہ مان گئی اور بچے کے ساتھ باہر پارک میں چلی گئیں۔ تھوڑی دیر میں دروازے پر کھٹی بجی۔ رضیہ کے خاندان سلم نے گھر میں داخل ہوتے ہی پُر جوش انداز میں کہا کہ آج تو سارا گھر کھانے کی خوشبو سے مہک رہا ہے۔



## Hektisk hjemme

### Laks Tandoori

4 porsjoner

1/2 kg laks i skiver  
250 g naturell yoghurt  
2 ts tandoori masala  
2 ts knust hvitløk  
1 ts knust ingefær  
1 ts salt  
1 boks tomatpuré  
Sitronskiver  
Rød løk  
Korianderblad til pynt

Bland alt unntatt pynt, og legg i en ildfast form over natten. Varm ovnen til 180°C, og stek fiskeformen dekket med aluminiumsfolie i 1 time eller til fisken slipper beina. Pynt med sitronskiver, løkringer og korianderblad. Server med ris og frisk, grønn salat.

Klokken har blitt 16.00, og svigermor tilbyr seg å hente Hassan fra barnehagen. Razia forbereder fisken med yoghurt, tandoori masala, hvitløk og marinade. Når den har stått en time skal hun grille den i ovnen. Oppskriften er et tips fra ernæringsfysiologen. Den er ny for Razia som er vant til å steke fisk i olje. Svigermor har kommet tilbake med Hassan fra barnehagen, og han er sulten. Det er ennå to timer til

middag, og Razia tar fram et beger fruktyoghurt og en banan til ham. Svigermor blir overrasket over at Hassan spiser og er fornøyd. I Pakistan spiser barna aldri kald mat så sent på dagen, og hun tror de hel-  
**Razia forbereder fisken med yoghurt, tandoori masala (krydder), hvitløk og marinade.**

ler ikke ville ha likt yoghurt og banan som snacks.



# Familien er samlet

Aslam har hatt en lang og slitsom dag, så han er glad for å komme hjem til familien. «Du er vel både sulten og tørst», sier moren hans. «Har du lyst på en kopp varm te eller noe annet å

drikke?» «Ja, et glass kaldt vann», svarer Aslam. Han lurer på hva de skal spise til middag, for det lukter

**Familien setter seg ned og spiser «tandoori» fisk med kokt ris, grønn salat og okra.**

så godt i huset. Familien setter seg ned og spiser "tandoori" fisk med kokt ris, grønn salat og okra. De drikker vann som er tatt fra springen. «Maten smaker deilig», sier Aslam, «Amma, du må spise mer, du har tatt så lite!» Svigermor trodde ikke maten ville være så god og hadde tatt en liten porsjon. Razia smiler når hun ser at moren forsyner seg med mer. «Skal vi ha frukt til dessert, som vanlig?» spør Aslam. «Nei, i dag har vi besøk, så jeg har laget "kheer"» svarer Razia. Denne gangen har hun laget retten med raspet gulrot kokt i lettmeik med litt sukker - i stedet for fløte. Ingen merker særlig forskjell.

رضیہ نے اسے بتایا کہ اس نے ان کیلئے مزیدار چھلی تیار کی ہے۔ اسلم کو پیاس محسوس ہوئی تو رضیہ نے اسے ایک گلاس تازہ پانی پینے کیلئے دیا۔ اسلم نے کہا کہ وہ منہ ہاتھ دھو کر کھانا کھانے کی تیاری کر لے۔ حسن اور ساس جب گھر واپس پہنچے تو سب مل کر کھانے کی میز کے گرد بیٹھ گئے۔ رضیہ کی ساس نے میز پر رکھے کھانے کی طرف دیکھا تو وہاں برچھلی، چاول، سلاد اور تازہ بھنڈی کی تیار کردہ ڈش پڑی تھی۔ رضیہ نے بھانٹتے ہوئے کہ اس کی ساس جو کہ خود بھی چھلی پسند نہیں کرتی۔ ضرور سوچ رہی ہوگی اس نے چھلی اس کے بیٹے کیلئے کس طرح تیار کی ہے۔ رضیہ نے اپنی ساس کو بتایا کہ اس نے وہی اور مصالحے ملا کر اسکو چھلی پر لگا دیا اور کچھ دیر کے بعد (Oven) میں رکھ دیا۔ اس طرح صرف ایک گھنٹے کے اندر مزیدار چھلی بغیر تلنے کے تیار کی ہے حسن نے لیک کر چھلی کا ایک ٹکڑا اٹھایا تو اسکی دادی فوراً بولی کہ بیٹا تو نے وہی کھایا ہے اس لئے آج چھلی نہیں کھا سکتا۔ یہ سن کر رضیہ بولی کہ اماں چھلی اور وہی کو ایک ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے اور ڈاکٹری لحاظ سے یہ کہیں بھی منع نہیں ہے۔ بعد میں سب مزے سے اپنی اپنی پلیٹوں میں کھانا ڈالنے لگے۔ رضیہ نے محسوس کیا کہ ساس نے تھوڑی سی چھلی اپنی پلیٹ ڈالی ہے لیکن ساس نے تھوڑی سی چھلی کھانے کے بعد محسوس کیا کہ یہ بہت ہی اچھے ڈاسٹے کی ہے تو اس نے رضیہ سے کہا کہ اس نے اتنی بری بھی چھلی نہیں بنائی ہے اور یہ کہتے ہوئے ایک بڑا چھلی ٹکڑا اپنی پلیٹ میں ڈال لیا۔





# Kveldstur

Bylivet i Norge er svært forskjellig fra landsbylivet i Pakistan. Etter så mange år i Norge har det blitt en vane for Aslam å se Dagsrevyen kl. 19.00. Når Dagsrevyen er over, legger de vanligvis barna, slik at de ikke venner seg til å være så sent oppe på vanlige dager. Svigermor gleder seg til å se sin favorittserie på pakistank TV. Hun blir litt overrasket når Aslam vil ta en kveldstur sammen med Razia. «Er det ikke dårlig vær?» spør hun. «Nei, Amma, det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær!» sier Aslam og ler. «Når jeg har sittet stille hele dagen, er det deilig å komme ut og røre litt på seg.»

Svigermor blir litt takkefull før hun sier: «Da vi var unge i Pakistan, hadde vi også tradisjon for å gå kveldsturer. Det er bra at dere tar vare på våre tradisjoner».



کھانے سے فارغ ہونے کے بعد اسلم کو امید تھی کہ آج بھی سویٹ ڈش کی جگہ پھل ہی کھانے کو ملیں گے لیکن آج رضیہ نے ایک خاص انتظام کیا تھا اور گا جری کھیر تیار کی ہے۔ یہ کھیر اس نے گا جروں کو بالکل باریک باریک کاٹ کر بہت کم پکنائی والے دودھ کے ساتھ معمولی شکر ڈال کر بنائی تھی۔ یہ کھیر رضیہ کی ساس، اسلم اور حسن کی پسندیدہ ڈش ہے۔

کھانے کے بعد اسلم اور اس کی والدہ ٹی وی دیکھنے بیٹھ جاتے ہیں اور رضیہ بچوں کو لے کر سونے والے کمرے میں چلی جاتی ہے کیونکہ اس کے خیال میں بچوں کو جلدی سونا اور جلدی اٹھنا چاہیے۔ بچوں کو سنانے کے بعد رضیہ بھی اپنی ساس اور اسلم کے ساتھ ٹی وی دیکھنے لگتی ہے خبریں سننے کے بعد رضیہ اپنے میاں سے پوچھتی ہے کہ کیا آج انکا سیر کرنے کا موڈ نہیں ہے۔ یہ سنتے ہی اسلم فوراً جواب دیتا ہے کیوں نہیں اور پھر وہ سیری تیار کرنے لگتے ہیں۔ رضیہ کی ساس کہتی ہے کہ اب باہر جانے کا کیا فائدہ تمہیں سردی لگ جائے گی لیکن اسلم جواب دیتا ہے کہ اماں ہم اچھی طرح کپڑے پہن کر جاتے ہیں اور یہ ہم پچھلے ایک سال سے کر رہے ہیں اور ابھی بیمار نہیں ہوئے۔ اماں یہ سن کر مطمئن ہو جاتی ہے اور کچھ سوچ کر کہتی ہے ہاں بیٹا مجھے یاد ہے کہ جب ہم جوان تھے اور پاکستان میں رہتے تھے تب ہم بھی صبح اور شام سیر پر جاپا کرتے تھے اور ہمارے بزرگ بھی یہی کہتے تھے کہ سیر کی عادت انسان کو پخت اور بیماری سے دور رکھتی ہے۔

اسلم ہنستے ہوئے اماں کو سلام کر کے رضیہ کے ساتھ باہر سیر کرنے نکل جاتا ہے۔

## Razia ønsker

## Dette gjør Razia for å oppfylle sine ønsker

## Legen forteller hvordan endringene påvirker helsen

- at alle i familien spiser frokost daglig



Serverer grovt brød:  
Pålegg: Lettmargarin, chutney, gul/brun ost, smøreost/rekeost, snøfrisk, prim, makrell i tomat, tunfisk, tomat, agurk. I tillegg: Salat-blader, paprika, epleskiver, banan, kiwi, mynte-blader, korianderblader.

Frokost er viktig for å gi kroppen energi til en ny dag. Ved å bruke forskjellige typer pålegg kan kroppen få det den trenger av jern, kalsium, vitamin D og energi. Frukt og grønnsaker inneholder stoffer som virker gunstig for blodtrykk, blodsukker og kolesterolinnholdet i blodet. De inneholder også vitaminer og mineraler som er bra for helsen generelt. Mat skal smake godt. Hvis Razia kutter ut mye av fettene og bruker krydder, kan hun få all mat til å smake bedre.

- mer mosjon uten å forstyrre resten av familiens rutiner

Går tur (evt. til butikken) etter at barna har dratt på skole og mannen har dratt på jobb.

Dette hjelper for å holde blodsukkeret stabilt. Det gjør også at det blir mindre fettstoffer i blodet. Frisk luft og mosjon er viktig for å unngå overvekt, samtidig som det bidrar til å motvirke diabetes og hjerte-karsykdommer. Dersom man bruker og beveger kroppen vil man få mindre leddplager senere i livet.

- frukt/grønnsaker som mellommåltid



Dersom hun er sulten, spiser hun litt frukt/salat, noen fruktbiter eller hel frukt. Hun gir barna og mannen frukt/grønnsaker med i matpakken.

Frukt og grønnsaker bidrar til å gi jevnere blodsukker. Det kan også hindre forstoppelse og beskytte mot infeksjoner. Siden det nesten ikke inneholder fett, er det bra å spise hvis man blir sulten mellom måltidene. Det er også godt som dessert. Frukt og grønnsaker gjør det lettere å gå ned i vekt eller hindre at man går opp i vekt.

- å hindre at hun blir for sulten til middag

Hun spiser lunsj hver dag og lager matpakker til resten av familien.

Å spise lunsj gir kroppen mer energi fram til neste måltid. En god lunsj gjør at blodsukkeret ikke blir for lavt og bidrar til at både kroppen og hjernen virker godt.

- å spise mat som smaker godt

Hun bruker rå og kokte grønnsaker med kokte bønner til å lage gode, krydrete salater som virkelig smaker. For å få en forandring fra matpakken, pakker hun noen ganger slike salater både til mannen og barna.

Legen er imponert over Razia. Hun tenker ikke bare på sin helse, men også på mannens og barnas. Hun sørger for at hele familien har et godt kosthold, og legger grunnlaget for at barna skal få gode levevæner i fremtiden. Raiza passer også på at hele familien tar tilskudd av vitamin D. Dette er viktig fordi det er vanskelig å få nok av dette vitaminet, særlig her i Norden med lang vinter og lite sol.

## Razia ønsker

## Dette gjør Razia for å oppfylle sine ønsker

## Legen forteller hvordan endringene påvirker helsen

- å handle mat selv



Ved å handle oftere får Razia friskere frukt og grønnsaker og ferskere mat. I tillegg får hun mere frisk luft og mosjon. Hun kjøper matolje, lettmelk, lettmargarin, friske grønnsaker og frukt, kylling og fiskepålegg.

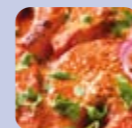
Ved å bruke lettmelk og lettmargarin får familien i seg mindre fett, samtidig som de får alle de næringsstoffene de trenger. Å bruke variert og fersk mat gir en friskere kropp med bedre helse.

- litt mosjon før familien kommer hjem

Hun går opp og ned alle trapper hun kommer til i stedet for å bruke heis eller rulletrapp. Hun spaserer sammen med svigermor for å hente barna i barnehagen.

Razia får litt mosjon ved å gå til butikken, gå trapper og gå kveldstur, i tillegg til husarbeidet hjemme. Dette gjør at hun unngår overvekt, noe som ofte kan føre til plager og smerter i ledd og muskler.

- å lage middag



Hun måler hvor mye olje hun bruker i maten slik at hun ikke bruker mer enn nødvendig. Hun skjærer bort synlig fett på kjøttet. Selv om barna er vant til å få saft eller brus til middagen, gir hun dem bare vann nå. Dersom noen er sultne før middagen, sørger Razia for at de kan få frukt eller grønnsaker.

Selv om Razia bruker olje i maten, må hun huske at olje også er fett. Det er derfor viktig at hun ikke bruker så mye av det som før. Når man bruker mindre fett, er det lettere å gå ned i vekt. Fett kan bidra til å tette blodårene. Når man bruker mindre av det, vil blodet flyte lettere rundt i kroppen, og man føler seg mye friskere. Enkelte typer fett er mer skadelige enn andre. Kylling og fisk inneholder fett som er bedre for kroppen enn mye annet fett. Frukt og grønnsaker gir mye næring og har nesten ikke fett. Saft og brus ødelegger tennene og gir svært lite næring. Men vann er godt for både tennene og resten av kroppen.

- å bruke tid sammen med mannen og barna

Familien spiser middag sammen.

Det er viktig at familien spiser sammen slik at barna lærer seg gode matvaner og et sunt kosthold.

- å få litt ekstra mosjon

Razia og mannens hennes går en kveldstur hver dag. Barna blir med hvis de vil.

Mosjon og frisk luft er ikke bare viktig for Razia, men også for resten av familien. Mosjon er bra fordi det også hindrer høyt blodtrykk.

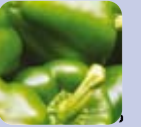
- å kose seg med en god dessert

Razia lager en frukt/salat eller pynter et fruktfat som de koser seg med etter middagen eller på kvelden. Dette er også svigermor vant til fra Pakistan.

## رضیہ کی خواہش

رضیہ اپنی خواہش کو پورا کرنے کیلئے یہ کام کرتی ہے

سارا کنبہ روزانہ ناشتہ کرے



رضیہ ناشتے میں موٹے آنے کی روٹی، پھل اور سبزیاں بریڈ پر مصلحوں کے ساتھ انہیں کھانے کیلئے دیتی ہے۔ کم چکنائی والا مکھن، چٹنی، سبزی، وناسن ڈی اور طاقت ملتی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں میں چند ایک ایسی چیزیں پائی جاتی ہیں جو کہ ہمیں بلڈ پریشر، شوگر اور خون میں کلیسٹرول پر بہت اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں وناسنز (کمیات) اور نمکیات ہوتی ہیں جو کہ عمومی صحت کیلئے بہت اچھی ہیں۔ کھانے کا ڈاکٹر اچھا ہونا چاہیے، اگر رضیہ کھانے میں چکنائی کی مقدار کم کر دے اور مرچ مصالحے کی حد تک استعمال کرے تو تب بھی وہ مزیدار کھانا بنا سکتی ہے۔

اس کیلئے وہ روزانہ سیر کیلئے جاتی ہے اور ساتھ میں دوکان سے خریداری بھی کر لیتی ہے اور یہ بچوں کے سکول اور خاندان کے کام پر جانے کے بعد کرتی ہے۔

رضیہ اپنی جسمانی ورزش زیادہ کرنا چاہتی ہے اور ساتھ میں یہ بھی کہہ اپنے کنبے کے معاملات میں کوئی خرابی نہ پیدا کرے۔

اگر وہ کبھی دوکھانوں کے درمیان بھوک محسوس کرے تو فروٹ چاٹ یا فروٹ کے چند ٹکڑے یا پورا پھل کھاتی ہے۔ وہ اپنے بچوں کو اور میاں کو بھی دوپہر کے کھانے کے ساتھ پھل دے کر بھیجتی ہے۔

پھل اور سبزیاں وہ کھانے کے اوقات کے درمیان استعمال کرنا چاہتی ہے۔

اس کیلئے وہ روزانہ دوپہر کا کھانا ضرور کھاتی ہے اور اپنے سارے کنبے کیلئے بھی دوپہر کا کھانا تیار کر کے دیتی ہے۔

وہ رات کے کھانے سے پہلے بہت زیادہ بھوک سے بچنا چاہتی ہے۔

رضیہ وہ کھانا چاہتی ہے جس کا ڈاکٹر بھی مزیدار ہو۔

وہ تازہ اور اٹلی ہوئی سبزیاں اور پنے مصلحوں کے ساتھ مزیدار سلاد بنانے کیلئے استعمال کرتی ہے۔ وہ اس طرح کے مزیدار سلاد بعض اوقات بچوں کو اور اپنے خاندان کو دوپہر کے کھانے کیلئے تیار کر کے بھی دیتی ہے۔ اس طرح عام طور سے استعمال ہونے والے دوپہر کے کھانوں میں کچھ تبدیلی ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر بتاتا ہے کہ کس طرح تبدیلیاں صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں

ناشتہ ایک بہت ہی ضروری کھانے کا وقت ہے کیونکہ اس سے جسم کو سارے دن کیلئے طاقت ملتی ہے۔ مختلف قسم کی چیزیں جو کہ بریڈ کے اوپر لگا کر کھائی جاتی ہیں۔ ان سے ہمیں آئرن، کالسیئم، وناسن ڈی اور طاقت ملتی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں میں چند ایک ایسی چیزیں پائی جاتی ہیں جو کہ ہمیں بلڈ پریشر، شوگر اور خون میں کلیسٹرول پر بہت اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں وناسنز (کمیات) اور نمکیات ہوتی ہیں جو کہ عمومی صحت کیلئے بہت اچھی ہیں۔ کھانے کا ڈاکٹر اچھا ہونا چاہیے، اگر رضیہ کھانے میں چکنائی کی مقدار کم کر دے اور مرچ مصالحے کی حد تک استعمال کرے تو تب بھی وہ مزیدار کھانا بنا سکتی ہے۔

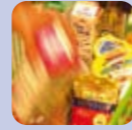
اس سے اُسکو خون میں شوگر کی مقدار میں توازن رکھنے میں مدد ملتی ہے اور ساتھ میں چکنائی کا تناسب بھی خون میں کم ہو جاتا ہے۔ تازہ ہوا اور ہلکی پھلکی جسمانی ورزش سے جسم کا وزن ایک معیار پر برقرار رہتا ہے اور یہ کہ انسان شوگر اور دل کی بیماریوں سے بچ جاتا ہے۔

پھل اور سبزیاں اس لحاظ سے بہت بہتر ہیں کہ وہ ایک نہایت ہی متوازن قسم کا شوگر بلڈ میں دیتی ہے اور ان کی مدد سے قبض کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور یہ کہ انسان کو انٹیکشن کے خلاف مدد دیتی ہیں۔ چونکہ ان میں تقریباً چکنائی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اس لئے ان کو میٹھے کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے اور اُس وقت بھی جبکہ کھانے میں دیر ہو اور بھوک لگی ہو یہ انسان کو وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہیں یا پھر یوں سمجھ لیں کہ انسان کا وزن ان کے استعمال سے زیادہ نہیں ہوتا۔

دوپہر کا کھانا کھانے سے اگلے کھانے کے وقت تک جسم کو طاقت ملتی ہے۔ یہ دماغ کیلئے بہت ضروری ہے کہ اس کو ایک حد تک طاقت ملتی رہے اور اس لئے ضروری ہے کہ خون میں شوگر کی مقدار کم نہ ہو۔ اس سے خون میں شوگر کی مقدار کو توازن میں رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

ڈاکٹر رضیہ سے بہت متاثر ہے کیونکہ وہ صرف اپنی صحت کے بارے میں ہی نہیں سوچتی بلکہ وہ اپنے بچوں اور خاندان کی صحت کا بھی سوچتی ہے۔ کیونکہ ان کو بھی ان چیزوں کی ضرورت ہے جو کہ جسم کو طاقت دیتی ہیں اور جسم کو بیماریوں سے بچاتی ہے۔ ڈاکٹر بتاتا ہے کہ یہ چیزیں قبض سے بچاتی ہیں اگر وہ ساتھ میں پانی کا استعمال بھی زیادہ کریں۔

وہ کھانے پینے کا سامان خود خریدنا چاہتی ہے۔

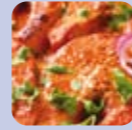


تھوڑی سی ورزش کرنا چاہتی ہے اس سے پہلے کہ سارے افراد واپس آئیں

روزانہ خریداری کرنے سے اُس کو تازہ پھل، سبزیاں اور کھانے کا سامان ملتا ہے اور ساتھ میں ہلکی پھلکی ورزش بھی ہو جاتی ہے اور اس کیلئے وقت بھی ضائع نہیں کرنا پڑتا۔ وہ زیادہ تر کھانا بنانے کیلئے تیل، کم چکنائی والا، دودھ، کم چکنائی والا مارگرین، تازہ سبزیاں، پھل، مرغی اور مچھلی سے بنے ہوئے بریڈ پر لگانے والی چیزیں خریدتی ہے۔

وہ اس مقصد کیلئے اوپر اور نیچے آنے جانے کیلئے سڑھیاں استعمال کرتی ہے اور لفٹ استعمال نہیں کرتی اور اس کی ساس بچوں کو سکول سے لانے کیلئے بھی پیدل چل کر جاتی ہے۔

وہ یہ بات بھی کہ وہ کس قدر تیل کھانا بنانے کیلئے استعمال کرتی ہے تاکہ وہ اس کے استعمال کو کھانے میں کم کرے۔ وہ گوشت پر سے نظر آنے والی چربی بھی صاف کر دیتی ہے۔ اگر چہ بچوں کو عادت ہے کہ وہ جو یا شربت کھانے کے ساتھ استعمال کریں لیکن وہ ان کو کھانے کے ساتھ صرف پانی دیتی ہے اگر کبھی کھانے سے پہلے بھوک محسوس کرے تو وہ ان کیلئے پھل اور سبزیاں تیار رکھتی ہے۔



وہ اپنے بچوں اور میاں کے ساتھ وقت گزارنا چاہتی ہے۔

اس لئے سارا کنبہ مل کر کھانا کھاتا ہے۔

وہ ہلکی پھلکی ورزش بھی کرنا چاہتی ہے۔

وہ اچھی سی میٹھی چیز کا لطف اٹھانا چاہتی ہے۔

رضیہ اور اُس کا خاندان روزانہ شام کے وقت سیر کیلئے جاتے ہیں۔ بچے بھی ساتھ جاسکتے ہیں اگر ان کی مرضی ہو۔

رضیہ یا تو فروٹ چاٹ بناتی ہے یا پھر وہ ایک پھل کی ٹرے تیار کرتی ہے جو کہ وہ یا تو رات کے کھانے کے بعد کھاتے ہیں یا پھر رات کو۔ اس طرح پھل کھانے کی رضیہ کی ساس کو اس وقت سے عادت ہے جب وہ پاکستان میں رہا کرتی تھی۔

کم چکنائی والا دودھ اور مارگرین استعمال کرنے سے کنبے کو کھانے میں چکنائی کم ملتی ہے لیکن ساتھ وہ تمام چیزوں بھی مل جاتی ہیں۔ چٹنی اُن کے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ تازہ پھل اور سبزیاں اور بدل بدل کر کھانے کی چیزیں استعمال کرنے سے جسم تازہ رہتا ہے اور صحت اچھی رہتی ہے۔

رضیہ کو تھوڑی بہت ورزش گھر یلو کام کاج کے ساتھ ہی مل جاتی ہے۔ وہ اپنے جسم کو استعمال کرتی ہے اور اُس طرح وہ خوراک سے حاصل ہونے والی فائو طاقت استعمال کر لیتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں اس لئے ضروری ہیں کہ اس طرح وہ اپنے وزن کو زیادہ ہونے سے اور زیادہ وزن ہونے کی وجہ سے جو جوڑوں اور پٹھوں کے مسائل پیدا ہوتے ہیں اُن سے بچ جاتی ہے۔

اگر چہ رضیہ کھانے میں تیل استعمال کرتی ہے لیکن اس کو پھر بھی یہ یاد رکھنا چاہیے کہ تیل میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ وہ آہستہ آہستہ کھانے میں تیل کی مقدار کم کرتی جائے۔ مرغی اور مچھلی سے جسم کو جو چکنائی حاصل ہوتی ہے وہ اس چکنائی سے بہتر ہے جو کہ دوسرے گوشت سے حاصل ہو۔ کھانے میں تیل کم مقدار میں استعمال کرنے سے انسان کا وزن کم ہو جاتا ہے اور خون زیادہ آسانی سے گردش کرتا ہے کیونکہ اس طرح خون کی رگوں میں چکنائی جمع ہونا بند ہو جاتی ہے اور جب جسم میں خون کی گردش بہتر ہو جاتی ہے تو مختلف جسم کے حصے اپنے آپ کو توانا اور صحت مند محسوس کرتے ہیں۔ سبزیوں کی مدد سے انسان کو ایسی خوراک ملتی ہے جو کہ بہت زیادہ غذائیت رکھتی ہے اور اس میں چکنائی بھی کم ہوتی ہے۔ جو اس اور شربت سے دانت خراب ہوتے ہیں اور کوئی توانائی نہیں ملتی صرف کلورین ملتی ہیں۔ پانی سے دانتوں کو نقصان نہیں پہنچتا۔

یہ بہت ضروری ہے کہ سارا کنبہ مل کر کھانا کھائے کیونکہ اس سے بچے کھانے کی اچھی عادتیں سیکھتے ہیں اور صحت مند کھانا کھاتے ہیں

ہلکی پھلکی ورزش اور تازہ ہوا صرف رضیہ کے لئے ہی ضروری نہیں بلکہ سارے کنبے کے لئے ضروری ہے۔ ورزش اس لئے بھی ضروری ہے کہ اس سے بلڈ پریشر بھی نہیں ہوتا۔

Arbeidsgruppen har bestått av:

**Bernadette Kumar**, MD (leder) stipendiat,

Institutt for allmen og samfunnsmedisin

**Gerd Holmboe-Ottesen**, førsteamanuensis,

Institutt for allmen og Samfunnsmedisin

**Faiza Busharat**, MD, allmennlege, Torshov Helsecenter

**Tonje Mellin Olsen**, klinisk ernæringsfysiolog, Lovisenberg sykehus

**Sedegheh Charagzolian**, klinisk ernæringsfysiolog, Aker sykehus

**Per Tøien**, Norges idrettsforbund og Norges Olympiske komité

**Arnhild Haga Rimestad** avdelingsdirektør, Sosial- og helsedirektoratet

Arbeidsgruppen vil takke Hammad Syed Raza, Alka Shika Chawla,

Monica Morris, Norsk Folkehjelp, Diabetessenteret i Oslo

og Statens Helseundersøkelser for deres bidrag.

**Flere eksemplarer kan bestilles fra**

 **Sosial- og helsedirektoratet**

Postboks 7000, St. Olavs plass

0130 OSLO

Telefon 81 02 00 50

Telefaks 24 16 33 69

IS-nummer 1146

e-post: [trykksak@shdir.no](mailto:trykksak@shdir.no)

[www.shdir.no](http://www.shdir.no)