

## तनाव प्रबंधन (Manage Stress)

मधुमेह के साथ कई लोगों में तनाव उनकी रक्त शर्करा का स्तर वृद्धि करने के लिए पैदा कर सकता है। सीखना रणनीतियों तनाव से निपटने के लिए इस प्रभाव को कम कर सकते हैं

दोस्तों, सहयोगियों और परिवार एक सहायक सामाजिक दायरे पैदा करो

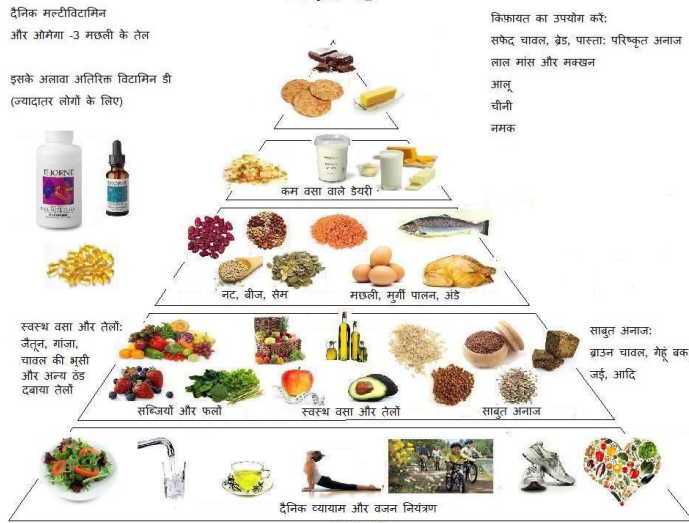
अपने शरीर का ख्याल रखना: भोजन एक स्वस्थ आहार, दैनिक व्यायाम पर्याप्त नींद हो रही है, मालिश हो रही है और लाइ अपने आप को सब अच्छा करने के लिए अपने शरीर का ख्याल रखना और तनाव प्रबंधन को आसान बनाने के तरीके हैं

नवीनीकृत अपनी आत्मा: हम हमारे शरीर में तनाव ले, और यह हमारे मन में पकड़ है, तो एक तनावपूर्ण अनुभव के साथ रहने के लिए और हमें प्रभावित करने के बाद वास्तविक अनुभव समाप्त हो गया है रख सकते हैं

व्यवस्थित अपना समय: एक कार्यक्रम के लिए रखें, अपने समय पर अत्यधिक मांग को नहीं कहना है, और अपने जीवन में शॉर्टकट्स का उपयोग करना सीखो

मदद और काउंसिलिंग के लिए पूछें

## डाइट और कल्याण पिरामिड



## अधिक जानकारी के लिए उपयोगी वेबसाइटें (Useful websites for further information)

<http://www.vegetarian.org.nz/content/food/nutrition/>

[www.diabetesdiet.co.nz](http://www.diabetesdiet.co.nz)

[www.healthnavigator.org.nz](http://www.healthnavigator.org.nz)

<http://bettereducation.com.au/Resources/foodchart.aspx>

[http://www.diabetes.org.nz/living\\_with\\_diabetes](http://www.diabetes.org.nz/living_with_diabetes)

[http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/pagesmh/4925/\\$File/asian-health-chart-book-2006-hindi.pdf](http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/pagesmh/4925/$File/asian-health-chart-book-2006-hindi.pdf)

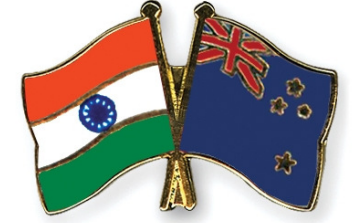
<http://www.asianhealth.govt.nz/>

[http://www.diabetes.org.nz/about\\_diabetes/information\\_for\\_visitors\\_and\\_immigrants\\_to\\_new\\_zealand](http://www.diabetes.org.nz/about_diabetes/information_for_visitors_and_immigrants_to_new_zealand)

[http://www.diabetes.org.nz/resources/patient\\_charter](http://www.diabetes.org.nz/resources/patient_charter)

<http://translate.google.co.nz/translate>

Diabetes



**Dietary Advice**  
For Indians Living in  
New Zealand

मधुमेह आहार  
सलाह

भारतीयों के लिए मैं  
रहने का  
न्यूजीलैंड



[www.diabetesdiet.co.nz](http://www.diabetesdiet.co.nz)