



SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम
साؤतेह अिशन मदद सत प्रोग्राम
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 2, 2015/16

Mission: To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion intervention.

उद्देश्य : हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد:

سرٹیفک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانے

उद्देश्य : हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना हैं ।

ਮਿਸ਼ਨ: ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

This Issue's Topic:

Reduce Salt & Sugar,
We Do!



Reduce



Contact Information:

Jockey Club Wo Lok Community Health Center
Unit 26-33, Basement, Kui On House,
Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon

Tel: 2344 3019 Fax :2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk

Website: www.ucn.org.hk, www.health-southasian.hk

Languages:

English Version Page 2

Urdu Version(Pakistani) اردو ورژن Page 3

Hindi version (Indian) सगळइस य़ल्लेधःत्रि Page 4

Nepali Version(Nepalese) नेपाली संस्करण Page 5

Punjabi Version (Indian) ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ Page 6

This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.health-southasian.hk for other health related information in South Asian languages.



Reduce Salt & Sugar, We Do!

English
version

Dietary sodium and sugar intakes are closely related to health. Excessive sodium intake will increase the risk of developing hypertension, stroke and coronary heart disease while dietary sugar intake is a determinant of body weight and dental caries.

The following are practical tips that will help you to eat less salt and sugar:

1. Eat **fresh food** instead of processed food.
2. **Choose no added salt, salt reduced or low salt canned food**, bread and margarine.
3. **Use herbs and spices** during cooking in place of salt, soy sauces or convenience sauces.
4. Look for processed foods with less 'sodium' on the nutrition information panel – **practice food labelling reading**.
Low sodium food: packaged foods contain 120 mg or less sodium per 100g of food.
5. **Use less amounts of salt** and all kinds of salty sauces during cooking and avoid table salt.

“SUGAR SWAPS”: 4 steps to keep your extra calorie from high sugar foods away

DONT'S



Sweetened/ sugar added cereal



Sugary, fizzy drinks



Sugary snacks, sweets & chocolates



Sugary puddings/desserts

DO'S



Plain cereal, with fruit & low fat, low sugar yogurt



Fresh, low fat milk, no sugar added soy drink, freshly squeezed juices, or sparkling water with lime or lemon



Fresh fruits, salad, plain crackers & unsalted roasted nuts



Low fat, low sugar yogurt, fresh fruit platter, sugar free jelly

!!نمک اور چینی کم کریں، ہم کرتے ہیں

میں سوڈیم اور چینی کی مقدار صحت سے بہت جڑی ہوئی ہے۔ سوڈیم کی زیادہ مقدار بلڈ پریشر، فالج اور کورونری دل کے مرض کا خطرہ بڑھائے گی اسی طرح غذا میں چینی کی مقدار جسم میں وزن کو بڑھانے اور دانتوں میں کیڑا لگنے کا ایک اہم عنصر ہے۔

کچھ عملی تجاویز درج ذیل ہیں جو آپ کو کم نمک اور چینی کھانے میں مدد کرے گی۔

1. پرانے کھانے کی بجائے تازہ کھانا کھائیں

2. نمک کے بغیر یا تھوڑے نمک، یا کم نمک والے ڈبوں والی خوراک، بریڈ اور مارجرین کا انتخاب کریں۔

3. نمک یا سوڈا ساس کی جگہ کھانا پکانے کے دوران جڑی بوٹیاں اور مصالحے وغیرہ استعمال کریں۔

4. غذائیت کی معلومات پینل پر کم 'سوڈیم' کے ساتھ کھانے کی اشیاء کا انتخاب کریں۔ کھانے کے لیبل پڑھنے کی پریکٹس کریں۔ کم سوڈیم پر مشتمل خوراک: پیکیٹ میں بند کھانے کی اشیاء 120 ملی گرام یا 100 گرام کھانے کی اشیاء میں کم سوڈیم۔

5. تمام قسم کے کھانا پکانے کے دوران میں نمک اور نمکین ساس کی مقدار کم استعمال کریں اور ٹیبل نمک کھانے سے بچیں۔

"شوگر کا نعم البدل"

زیادہ چینی والی خوراک سے آپ کو اضافی کیلوری سے دور رکھنے کے لئے اقدامات:

مت کریں



کریں



میٹھا/ چینی شامل سیریل



اناج، پھل اور کم چربی، کم چینی دہی کے ساتھ



میٹھا اور آواز نکالنے والی مشروبات



کم چربی والا دودھ، کوئی چینی شامل سویا ڈرنک، تازہ نکلا جوس، یا لیمن والا سپارکلنگ واٹر۔



میٹھے اسنیکس اور چاکلیٹ



تازہ پھل، ترکاریاں، سادہ بسکٹ، اور بغیر نمک کے گری دار میوے



چینی والی پڈنگ/میٹھا



کم چربی، کم چینی والا دہی، تازہ پھل، شوگر فری جیلی

नमक और चीनी को कम करें, हम करते हैं!

आहारीय सोडियम और चीनी सेवन स्वास्थ्य से नजदीकी तौर पर संबंधित हैं। सोडियम के अत्यधिक सेवन करने से उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और कोरोनरी हृदय रोग विकसित होने का खतरा बढ़ता है जबकि आहारीय चीनी सेवन शारीरिक तौल और दंत क्षय के कारक है।

नीचे कुछ अभ्यासिक सुझाव दिए गए हैं जो आपको नमक और चीनी का सेवन कम करने में मदद करेगा:

1. संसाधित भोजन के बदले में ताजा भोजन खाएं।
2. अतिरिक्त नमक वाला, नमक कम किया हुआ या कम नमक वाला डिब्बाबन्द भोजन, ब्रेड और कृत्रिम मक्खन को चुने।
3. खाना बनाते समय, नमक, सोया सस या सहूलियत वाले ससों के बदले में जड़ी बूटी और मसालों का इस्तेमाल करें।
4. पोषण जानकारी सूची पर कम 'सोडियम' वाले डिब्बा बंद भोजन को ढूँढें - भोजन सूची पढ़ने का अभ्यास करें।
कम सोडियम वाला भोजन: हर डिब्बा बंद भोजन के 100g में 120 mg या कम सोडियम शामिल वाले
5. खाना बनाते समय नमक और सभी प्रकार के नमकीन सस की मात्रा को कम करें और टेबल नमक से लेने से बचें।

“चीनी की अदला-बदली” : उच्च चीनी खाद्य पदार्थों से अपने अतिरिक्त कैलोरी को दूर रखने के लिए 4 कदम

ना करें



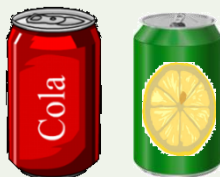
करें



मीठा किया गया/ अतिरिक्त चीनी वाला अनाज



साधा सीरियल के साथ फल और कम वसा, कम चीनी वाला दही



मीठा, गैस मिश्रित पेय



ताजा, कम वसा वाले दूध, अतिरिक्त चीनी के बिना सोया पेय, ताजा निचोड़ा हुआ जूस, या नींबू के साथ बुलबुलेदार पानी



मीठा नाश्ता, मिठाई और चॉकलेट



ताजा फल, सलाद, साधा क्रेकस और बिना नमक के भुना हुआ बादाम



मीठा हलवा/ खाने के बाद मिठाई



कम वसा, कम चीनी वाला दही, ताजा फल की थाली, बिना चीनी वाली जेली

हामीले गर्ने - नुन र चिनी कम ।

आहारको सोडियम र चीनी स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित हुन्छ । अत्यधिक सोडियम लिनाले उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक र कोरोनरी हृदय रोगको जोखिम बढाउँन सक्छ, । आहारको चिनी शरीरको वजन र दाँत खराबीको कारण हो ।

तल केही व्यावहारिक सुझावहरु तपाईंलाई कम नुन र चिनी सेवन गर्न मद्दत गर्दछ ।

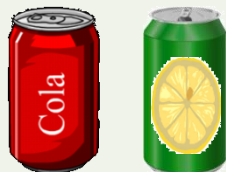
- विभिन्न प्रक्रियाको खानाको सट्टा ताजा खाना खानुहोस् ।
- नुन नमिसाएको, नुन कम भएको वा डिब्बाको बाँद भएको खाना, रोटी र नकली मक्खन (मार्जरीन) छान्नुहोस् ।
- खाना पकाउदा नुन, सोया सस र अरु ससको सट्टामा जडीबूटी र मसाला प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विभिन्न प्रक्रियाको खानाहरुको लागि थोरै सोडियम र पौष्टिक नामिकरण पढ्न सिक्नुहोस् ।
कम सोडियम भएको खाना : प्याक गरिएको खानामा १२० मिलीग्राम वा १०० ग्राम भन्दा कम सोडियम हुन्छ
- खाना पकाउने समयमा, कम मात्रामा नुन र सबै प्रकारका नुनिलो सस कम प्रयोग गर्नुहोस् र टेबल नुनबाट जोगिनहोस् ।

“चीनी बदल्ने” उच्च चीनी खाद्य पदार्थदेखि आफ्नो क्यालोरी टाढा राख्नलाई ४ उपायहरु

नगर्ने



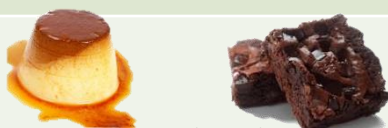
गुलियो वा धेरै चीनी मिलिएको अनाज



गुलियो, ग्यास मिस्रित भएको पेय पदार्थ



गुलियो नाश्ता, मिठाई र चकलेट



चिनि मिसाएको पुडिङ र गुलियो मिठाई

गर्ने



सादा अनाज, फल र कम बोसो, कम चीनी भएको दही



ताजा, कम बोसो भएको दूध, चीनी नमिसिएको भटमासको जुस, ताजा स्वास्थ्य जुस वा कागतिसँग मिसिएको स्पर्कीलिंग पानी



ताजा फलफुल, सलाद, सादा काकर्स र नुन नमिसिएको भुटेको बदाम



कम बोसो, कम चीनी भएको दही, ताजा फलको मिसावाट र चीनी नभएको जेली

ਲੂਣ ਅਤੇ ਖੰਡ ਘਟਾਓ, ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ !

Punjabi
Version

ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸੋਡਿਅਮ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬੰਧਤ ਹਨ । ਸੋਡਿਅਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਖੁਰਾਕ ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ ।

ਕੁੱਝ ਅਭਿਆਸਿਕ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ:

1. ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਖਾਵੋ ।
2. ਬਗੈਰ ਲੂਣ ਵਾਲਾ, ਘੱਟ ਲੂਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਬਰੇਡ ਅਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ।
3. ਖਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੂਣ, ਸੋਯਾ ਸਾਸ ਜਾਂ ਸੋਧ ਵਾਲੇ ਸਾਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
ਘੱਟ ਸੋਡਿਅਮ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ : ਹਰ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ 100g ਵਿੱਚ 120 mg ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡਿਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
4. ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਘੱਟ 'ਸੋਡਿਅਮ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ - ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹਨੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।
ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਘੱਟ 'ਸੋਡਿਅਮ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ - ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹਨੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।
5. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੂਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿਆਂ ਨਮਕੀਨ ਸਾਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਸਾਲਟ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ।

“ਖੰਡ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ”:

ਵੱਧ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ 4 ਕਦਮ

ਨਾ ਕਰੋ



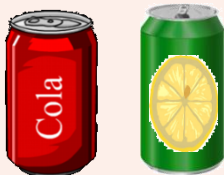
ਕਰੋ



ਮਿੱਠਾ/ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਸੀਰਿਅਲ



ਫਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਦਾ ਸੀਰਿਅਲ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ



ਮਿੱਠੇ, ਗੈਸ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ



ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ



ਮਿੱਠਾ ਨਾਸ਼ਤਾ, ਮਠਿਆਈ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ



ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਸਲਾਦ, ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਭੂਨੇ ਹੋਏ ਗਿਰੀਦਾਰ ਫਲ



ਮਿੱਠਾ ਹਲਵਾ/ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਠਿਆਈ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਦੀ ਥਾਲੀ ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੀ ਜੈਲੀ

Cooking Class



Women's Health Talk



Diabetes Mellitus Support Group



Men's Health Talk



PHOTOS
IN ACTION

School Programme



Health Campaign with Screening





Our Services

English Version

1. Health Advocate Training for women
2. Health Talks on a community level, schools and community organizations
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat percentage)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women's Health Day
7. Diabetes patients Support Group

हमारी सेवाएं

Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे में बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चर्बी प्रतिशत
४. महिलाओं के लिए सर्वाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जांच
६. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ہماری خدمات

Urdu Version

1. عورتوں کو صحت کی تعلیم
2. سماج مینسماجی تنظیموں اور سکولوں کو بتانا
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) جسم کی جربی نپانا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کیٹرس کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
6. عورتوں اور مردوں کو پرانی
7. اینہنک مائٹرائی ڈائیٹیز سپورٹ گروپ

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिशत
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
६. पुरुष र महिलाहरुमा ब्लड प्रेशर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह



Call us
23443019



Find us
www.health-southasian.hk



ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Vision

१. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
२. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
३. ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਖੂਨ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
४. ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
५. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ
६. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ६. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਜ਼ਾਤੀ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ

Our Health events with screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Kwun Tong	2-4pm	First Monday of the month
Jordan	10am-1pm	Last Tuesday of the month
Yuen Long	2-4pm	Last Friday of the month
Tuen Mun	2-4pm	Last Wednesday of the month
Shum Shui Po	1:30-3:30pm	Last Monday of the month

