

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम
ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 4
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

سڑیٹجک 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 है ।

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

In This Issue: Weight Management



Languages

English Version Page 2
Urdu Version (Pakistani)
اردو ورژن Page 3
Hindi Version (Indian)
(हिन्दी संस्करण) Page 4
Nepali Version (Nepalese)
(नेपाली संस्करण) Page 5
Punjabi Version (Indian)
ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ Page 6

Contact Information

Jockey Club Wo Lok
Community Health Centre,
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

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.

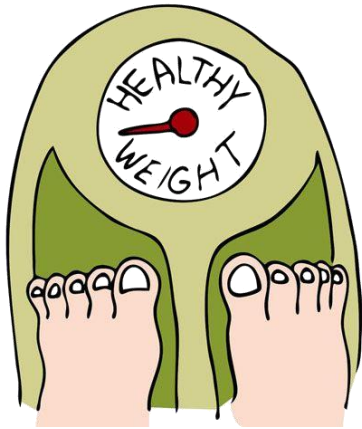


5 Tips for Weight Management

English Version

1

Maintain your Body Mass Index (BMI) at healthy range ($18.5 - 22.9\text{kg/m}^2$) (weight in kg/ (height in meters)²). Understanding your body fat % and muscle also assist to determine your body composition.



2

Fruits and vegetables are high in fiber and water content which increase satiety. Eat at least 2 medium size fruits and 1.5 bowl cooked vegetables daily. Try to select different colors throughout the day to maximize nutrients and antioxidants intake.



3

Water is the best choice for drinks. Soft drinks, bottled juices or packaged drinks are high in sugar and provide extra calories. Try to choose tea/drinks without added sugar to supplement water.



4

Animal fats and skin are high in calorie which will increase body weight. Remember to trim them out before cooking or eating. Replacing full cream dairy products with low fat/skim version assist to reduce calorie intake.



5

Steaming, boiling, baking and stir-frying foods with less oil are better cooking methods. Swapping coconut cream or ghee with skim milk or low fat yoghurt for cooking curry can help to lower fat and calorie intake.



یہاں صحت مند وزن کو برقرار رکھنے کے لئے پانچ اہم نکات یہ ہیں۔

Urdu Version

1

صحت مند رینج میں اپنی باڈی ماس انڈیکس (BMI) (18.5 – 22.9kg/m²) کو برقرار رکھیں۔ (کلوگرام میں وزن / (میٹر میں اونچائی)²)۔ آپ کے جسم میں چربی کی فیصد اور پٹھوں کو سمجھنا بھی آپ کے جسم کی ساخت کا تعین کرنے کے لئے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔



3

پانی مشروبات میں سے بہترین انتخاب ہے۔ سافٹ ڈرنکس، بوتل کے رس یا پیکیجڈ مشروبات میں چینی کی مقدار زیادہ اور اضافی کیلوریز ہوتی ہیں۔ پانی کی مقدار کو بڑھانے کے لئے مزید کہا ہے کہ چینی کے بغیر چائے / مشروبات کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں۔



4

جانوروں کی چربی اور جلد جس میں زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں جو آپ کے جسمانی وزن میں اضافہ کریں گی۔ یاد رکھیں کھانا پکانے یا کھانے سے پہلے اسے باہر سے ٹرم کر لیں۔ کیلوری کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کے لئے مکمل کریم والے دودھ کی مصنوعات کو کم چکنائی / بغیر چربی والی ڈیری مصنوعات کے ساتھ تبدیل کریں۔



2

پھل اور سبزیوں جن میں فائبر اور پانی کی مقدار زیادہ ہے جو کہ آپ کی سیری کو بڑھاتی ہے۔ روزانہ کم از کم 2 درمیانے سائز پھل اور 1.5 پیالہ پکی ہوئی سبزیوں کھائیں۔ غذائی اجزاء اور اینٹی آکسیڈینٹ کو زیادہ سے زیادہ لینے کے لئے دن بھر میں مختلف رنگ کو منتخب کرنے کی کوشش کریں۔



5

کھانے کی اشیاء کو بھاپ، ابال کے، بیکنگ اور کم تیل کے ساتھ فراہمی کر کے پکانے کے بہترین طریقے ہیں۔ کھانے پکانے کے لئے کوکونٹ کریم یا گھی کو سکم ملک یا کم چربی والے دہی کے ساتھ پکانے سے کم چربی اور کیلوری کی انٹیک کے لئے مدد ہو سکتی ہے۔



वजन प्रबंधनके लिए ५ उपाय

Hindi Version

१

आपका बडी मास इन्डेक्स (BMI) स्वस्थ सीमामे (18.5-22.9kg/m²) रखिये (weight in kg/ (height in meters)²) । आपका शरीर की चर्बी प्रतिशत और मांसपेशी समझने से आपका शरीर संरचनाके निर्धारित करने के लिये भि सहायता देता है ।



३

पेय पदार्थके लिये पानी सबसे अच्छा विकल्प है । सफ्ट ड्रिक्स, बोतलका जुस या पैकेज्ड पेय पदार्थमे चिनी ज्यादा होता है और अतिरिक्त कैलोरी प्रदान करता है । पानि की मात्रा पुरा करने के लिये चिनी बगैर की चाय और पेय चुनें ।



४

जानवरके वसा और त्वचामे क्यालोरी ज्यादा होता है, जिसके वजा से शरीरके वजन बढ़ता है । खाना पकाने या खाने से पहले उन्हें ट्रिम करने याद करें । पुरा क्रीम डेयरी की जगह कम बोसो या स्कीम डेयरी इस्तमाल करने से क्यालोरी सेवन कम करने के लिये मद्दत करता है ।



२

फल और सबजी फाईबर और पानीके मात्रा ज्यादा होता है, जिसके वजा से जल्दी सुंतस्त होते हैं । हरेक दिन कम से कम २ मध्यम आकारके फल और १.५ कटोरा पकाया हुवा सब्जीयां खाये । पोषक तत्वों और एन्टीअक्सीडेन्ट बढ़ाने के लिये अलग रंग की फल और सब्जीयां चुनें ।



५

बफाना, उबलना, बेकिंग और कम तेलमे फ्राइ करना खाना पकानेका अच्छा तरीके हैं । करी बनाने मे नारियल के क्रीम या घी के स्कीम दूध या कम वस वाला दही से बदलने से वस कम करना और क्यालोरी कम करना मद्दत करता है ।



वजन व्यवस्थापनको ५ वटा सुझावहरू

Nepali Version

१

आफ्नो शरीरको मास इन्डेक्स स्वस्थ सीमामा ($18.5 - 22.9 \text{ kg/m}^2$) राख्नुहोस् ($\text{weight in kg} / (\text{height in meters})^2$) । आफ्नो शरीरको बोसो प्रतिसत र मांसपेशी बृद्धिलाई आफ्नो शरीरको संरचनाको निर्धारण गर्न सहयोग पुर्याउँछ ।



३

पेय पदार्थको लागि पानी सबैभन्दा राम्रो हो । सफ्ट ड्रिन्क्स, बोतलमा भएको रसहरू वा प्याकेज पेय पदार्थमा चिनी ज्यादा हुन्छ र बढी क्यालोरी दिन्छ । पानीको मात्रा पुरा गर्न चिनी बिनाको चिया वा पेय पदार्थ छान्ने कोसिस गर्नुहोस् ।



४

जनावरको बोसो र छालामा क्यालोरी ज्यादा हुन्छ जसले शरीरको वजन बढाउँछ । पकाउनु वा खानु अघि तिनीहरूलाई छाट्न याद गर्नुहोस् । पुरा तर भएको डेयरी पदार्थको सट्टा कम बोसो वा स्कीम डेयरी पदार्थ प्रयोग गर्नाले क्यालोरी कम सेवन गर्न मद्दत गर्छ ।



२

फलफूल र सागसब्जीमा फाइबर र पानीको मात्रामा ज्यादा हुन्छ जसले गर्दा छिटो भरिपूर्ण हुन्छ । प्रत्येक दिन कम से कम २ वटा मध्यम आकारको फलफूल र एउटा कचौराको आधा जति पकाएको सागसब्जी खानुहोस् । पोषण र एन्टीअक्सीडेन्ट बढाउनलाई दिनमा विभिन्न रंगको फलफूल र सागसब्जीहरू छान्नुहोस् ।



५

बफाउने, उमाल्ने, बेकिंग गर्ने र कम तेलमा फ्राई गर्नेहरू राम्रो पकाउने विधिहरू हुन् । तरकारी बनाउदा नरिवलको क्रीम वा घीको सट्टा दूध वा कम बोसो भएको दही प्रयोग गर्नाले बोसो कम गर्न मद्दत गर्छ ।



ਸਾਲ 2016 ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਪਰਬੰਧਨ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਅ

Punjabi Version

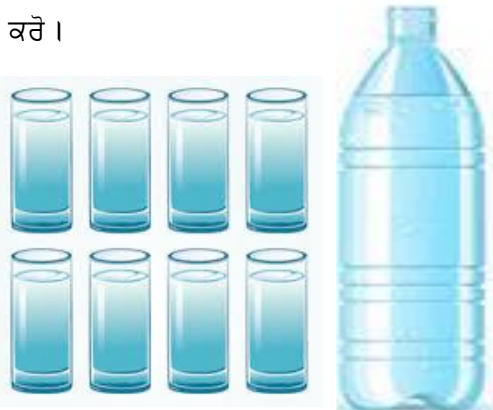
੧

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀਐਮਆਈ) ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਤੇ (18.5 - 22.9kg/m²) ਰੱਖੋ। (ਭਾਰ ਕਿਲੋ ਵਿੱਚ/ (ਲੰਬਾਈ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)²) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ % ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



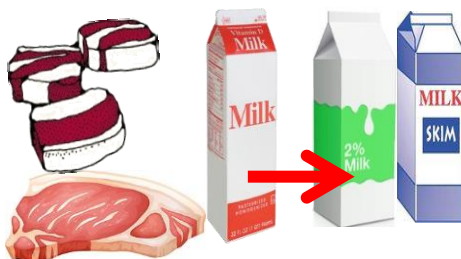
੩

ਜਲ ਪੀਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਰਸ ਜਾਂ ਪੈਕ ਹੋਏ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਚਾਹ/ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



੪

ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਕੈਲੋਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਚਰਬੀ / ਸਕਿੱਮ ਵਰਜਨ ਨੂੰ ਫੁਲ ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।



੨

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ, ਫਾਈਬਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ 1.5 ਕਟੋਰੀ ਪਕਾਈ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਓ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਏਨਟੀਆਕਸਿਡੈਂਟ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



੫

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ, ਉਬਾਲਣਾ, ਰਾੜ੍ਹ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਤਲਣਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਹਨ। ਕੜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਰੀਅਲ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨੂੰ ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



Photos In Action



Exercise Class



Healthy Cooking Class



School Health Programme



Outdoor Health Campaign



Women's Health Talk



Men's Health Talk



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

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 प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
६. पुरुष र महिलाहरुमा ब्लड प्रेसर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

१. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
२. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
३. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
४. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
५. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
६. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
७. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हमारी सेवाएं

Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर की चर्बी प्रतिसत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल 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 میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) (جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ



Call Us
23443019



www.ucn.org.hk
www.health-southasian.hk

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