



UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

Newsletter 3, Winter 2008

हिन्दी

विशेष समाचारपत्र : विश्व डाइबेटिज दिन !

ईद, दिवाली और डाइबेटिज दिन

बहुत सी वजह से हमारी स्वास्थ्य में असर पड़ सकती है, इसी बातको ध्यान में रखते हुए हमने दक्षिण एशियालीयो के त्योहार में स्वास्थ्य प्रचार करने का तय किया।

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहायता टिम ने १५ नोवेंबर से २२ नोवेंबर तक डाइबेटिज दिन मनाया था। ईद, दिवाली और डाइबेटिज के प्रोग्राम ने डाइबेटिज के बारेमें चेतना बढ़ाने का लक्ष्य रखा था। ये दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहायता प्रोग्राम से प्रशिक्षित स्वयंसेवको से मिलकर आयोजित किया गया था।

इस प्रोग्राम के पहला कार्यक्रम १५ नोवेंबर को वो लोक सेन्टर (Wo Lok Centre) में हुआ था जिसमें १७० से ज्यादा दक्षिण एशियाली महिलाओ कि उपस्थिति थी। उस प्रोग्राम में डाइबेटिज के रोकथाम बारे जानकारी दिया था और ५८ महिलाओ को उसीका जांच किया गया था। उन में से ३ महिलाओ के शरिर में सुगर कि मात्रा ज्यादा पाई गयी थी। स्वस्थ जीवनशैली जैसे कसरत करना, ज्यादा फल और सब्जीया खाने बारे भी प्रचार किया गया था। बच्चो के अगूर वाला खेल बहुत लोकप्रिय था।



स्वयंसेवक सुगर कि जांच करते हुए



स्वास्थ्य बारे जानकारी देते हुए



बच्चे प्रोग्राम में मस्ती करते हुए

डाइबेटिज दिन का दुसरा प्रोग्राम १६ नोवेंबर को ताई मो शान में नेपाली समुदाय के साथ (मितेरी सेवा समिति) मनाया गया था। उस प्रोग्राम में १००० से ज्यादा लोग आए थे। उन में से ४८ लोगो ने सुगर कि जांच किया जिसमें से २% का ज्यादा पाया गया। उन में से ४० लोगो ने हाइपरटेन्सन कि जांच किया जिसमें से ३५% के ब्लड प्रेसर ज्यादा था। २७ लोगो में से ६३% के शरिर में चर्बी कि मात्रा ज्यादा थी।



स्वास्थ्य के बारे में सलाह देते हुए



ताई मो शान में स्वास्थ्य जांच का तम्बू



सुगर जांच

तीसरा और आखिरी प्रोग्राम २२ नोवेंबर को चोमोलोडमा मल्टीकल्चरल सेन्टर, युन लड (**Chomolongma Multicultural Centre, Yuen Long**) से मिलकर मनाया गया। स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देने और साधारण स्वास्थ्य जांच के अलावा हमने ९४ दक्षिण एशियाली महिलाओं और बच्चों को सर्दी का टिका लगवाया था। उन में से कई महिलाओं ने हमारे स्वास्थ्य तालिम में आने से पहले इस टिका के बारे में नहीं सुना था। प्रोग्राम में १२० से ज्यादा लोगों की उपस्थिति थी जिन में से ४६ ने हाइपरटेन्सन और सुगर का जांच करवाया था। जिसमें २३% के ज्यादा ब्लड प्रेसर पाया गया और ६.५% के ज्यादा ब्लड सुगर पाया गया।



चोमोलोडमा में स्वास्थ्य बारे जानकारी देते हुए



सुगर जांच



सर्दी वाली रोग का रोकथाम के प्रचार

ज्यादा रोग लग सकने वालों के लिए दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहायता प्रोग्राम के कार्य : वो सभी लोग जिनके ज्यादा ब्लड प्रेसर और खून में ज्यादा चिनी की मात्रा है उनको हमने गहन स्वास्थ्य सलाह और अस्पताल जाने के लिए बता दिया है। लेकिन यह काम सफल होने के लिए हम सबको मिलकर निरंतर और सघर्ष से काम करना चाहिए।



डाइबेटिज के बारे में सक्षिप्त जानकारी

हर साल दुनिया भर में ५% लोग डाइबेटिज की वजह से जान चली जाती है। ८०% डाइबेटिज के मरिज गरीब और औसत आमदानी वाले देश में रहते हैं। डाइबेटिज से ग्रस्त लोग जो गरीब और औसत आमदानी वाले देश से हैं वो ज्यादातर ४० से ६४ साल के लोगों को लग सकती है। अगर जल्द कोई तुरंत एक्सन नहीं लिया गया तो आने वाले १० सालों में डाइबेटिज से मौत ५०% से ज्यादा बढ़ सकती है। आज दुनिया भर में २५० लाख लोग डाइबेटिज के साथ जी रहे हैं और ये अनुमान लगाया गया है कि २०२५ साल तक ३८० लाख से ज्यादा बढ़ सकती है। हर साल और ७ लाख लोगों को डाइबेटिज लगती है।

डाइबेटिज के लक्षण :

- ज्यादा पिसाब आना (Polyuria), प्यास लगना (Polydipsia), भूख लगना (Polyphagia)
- बिना कारण वजन कम हो जाना
- अग्रभाग में ठिठुरापन होना, महसूस कम होना (हात और पैर में महसूस कम होना)
- पैर में दर्द होना (Disesthesias)
- थकान और नजर कमजोर हो जाना
- कई डाइबेटिज के मरिजों को सुरुवात में इसके लक्षणों का पता नहीं चलता



डाइबेटिज की जटिलताएँ और समस्याएँ का रोकथाम करने के लिए, लोगों को :

- स्वस्थ वजन कायम करना होगा,
- शारीरिक परिश्रम करे - एक हफ्ते का ३ दिन कम से कम ३० मिनट के लिए सामान्य व्यायाम करे। अगर वजन कम करना है तो और ज्यादा मेहनत करनी पड़ेगी।
- स्वस्थ भोजन खाना, ज्यादा फाईबर वाली चीजें जैसे फल, सब्जियाँ, अनाज, गेहूँ की रोटी और ब्राउन चावल खाना।

Source: WHO

जिन्दगी के तौरतरिके बदल गई :

रजीन्दर और उनके परिवार :

रजीन्दर अपनी चार बच्चे और पति के साथ हडकड मे १३ साल से रह रही है । उसने गुरुद्वारा मे उनकी भाषा (हिन्दी) मे चल रहे स्वास्थ्य तालिम के बारे मे अपनी सहेली से सुना और खुद आ गई । हडकड मे १३ साल रहने के बावजूद भी स्वस्थ जीवनशैली के बारे मे जानने का मौका नहीं मिला था । भाषा कि समस्या से अस्पताल और दुसरी जगह मे जाना हो तो किसीको साथ मे लेकर जाना पडता है । वो बहुत एहसानमन्द है कि ब्लड प्रेसर कि जांच, शरिर मे चिनी कि मात्रा का जांच, कोलेस्टेरोल और शरिर मे चर्बी का जांच करने का मौका मिला । जांच के बाद जब उनको पता चला कि उनके शरिर मे चर्बी ज्यादा है, उन्होने कसरत करना सुरु कर दिया । उन्होने हमारी स्वास्थ्य तालिम मे आने से पहले भी कभी कभी कसरत करती थी मगर इसको गम्भीर रूप मे नहीं लेती थी । लेकिन हमारे स्वास्थ्य तालिम मे आने के बाद लगातार कसरत करती है । इन दिनों अपने बेटे को स्कूल छोड़ने जाती है तो कम से कम आधा घण्टा पैदल चलती है । आजकल तले हुए खाना भी बहुत कम वो भी सिर्फ महमान आने पर बनाती है । इतने में हि उनकी बेटी ने बताया 'जी हाँ, आजकल माँ तले हए खाना नहीं बनाती और बहत कम तेल इस्तमाल करती है । हक आइल्याण्ड मे रहनेवाली रजीन्दर बच्चेदानी के जांच के लिए कन तो आई थी क्योंकि इस बारे वो नहीं जानती थी और सरकारी अस्पताल मे दिई गई स्वास्थ्य जानकारी नहीं समझती है ।

हाल हि उनकी पति के स्वास्थ्य मे समस्या आने कि वजह से वो ज्यादा सावधान हो गई है । हमारी प्रोग्राम कि वजह से उनके जीवनशैली मे बदलाव आया है और निरंतर स्वस्थ जीवन निर्वाह कर रही है । वो अपने पडोसियो को हमारी प्रोग्राम मे आने के लिए और स्वास्थ्य जांच करना सलाह देती है । जब उनकी सहेलिया इस बात को नजरअंदाज करते है, वो निराश और चिंतित होती है । हमे हमारा प्रोग्राम जारी रखने और दक्षिण एशियाली लोग ज्यादा होने वाली जगह मे जाने के लिए अनुरोध करती है । उसने पुछा कि, हम मुसलमान महिलाओ के लिए मस्जीद मे जाते है या नहीं ? उसके अपने जैसे दुसरे का परवाह सनकर हम बहुत खुश है ।

हमारी सेन्टर मे अपनी ११ साल कि बेटी के लिए गार्देसील टिका (बच्चेदानी का क्यान्सर से बच्चे का टिका) लगाने के लिए आई थी । वो इस के लिए बहुत शुक्रगुजार है । उनकी दुसरी बेटी कि उम्र कम होने से यह मौका गुमा दिया है और चाहती है कि उसको भी यह टिका लगाने का मौका मिले ।

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहायता प्रोग्राम के परिणाम

२००८ साल के एप्रिल से नोवेम्बर तक हमने ११५ महिलाओ को स्वास्थ्य तालिम दिया, ५२० महिलाएँ स्वास्थ्य वार्तालाप मे आए, ११५ महिलाओ ने बच्चेदानी का जांच करवाया और २३१५ बार साधारण स्वास्थ्य जांच करवाया है ।

हमे सर्म्पक करे :

United Christian Nethersole Community Health Service
South Asian Health Support Programme
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: Kiran@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk



A Beneficiary of the Community Chest



रजीन्दर अपनी बच्चो के साथ