



UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

Newsletter 3, Winter 2008

Urdu

دنیا بھر میں ذیابیطس (شوگر) کے خاص دن کا خاص خدو خال

عید، دیوالی اور دنیا بھر میں ذیابیطس (شوگر) کا دن

بہت سی باتوں کی وجہ سے ہماری صحت پر اثر پڑ سکتا ہے، اس بات کو مد نظر رکھتے ہو بہم نے ہانگ کانگ میں ساوتھ ایشین کے تہوار کے موقع پر صحت کے بارے میں فروغ دینے کا طے کیا ہے،

ساوتھ ایشین مدد صحت پروگرام کی تنظیم کا دنیا بھر میں ذیابیطس (شوگر) کی تقریب ۱۵ اور ۲۲ نومبر ۲۰۰۸ میں کی، تقریب میں عید، دیوالی اور ذیابیطس (شوگر) کا دن منایا، اور بتایا کہ وہ اپنے آپ کو ذیابیطس سے بچا سکیں یہ تقریب ساوتھ ایشین مدد صحت پروگرام کو ہم نے اپنے تربیت شدہ کارکنوں کے ساتھ مل کر منایا،

وہ لک میں ۱۵ نومبر ۲۰۰۸ میں افتتاحی تقریب کی، ۷۰ عورتیں اور بچے آئے، اس دن صحت کے بارے میں بات کی کہ کیسے ذیابیطس (شوگر) جیسے مرض سے بچا جا سکتا ہے، ان میں سے ۵۸ عورتوں کو ذیابیطس (شوگر) کی روک تھام کے بارے میں بتایا اور چیک کیا، ۳ عورتوں کا ذیابیطس زیادہ تھا، اس لئے ان کو علاج کیلئے بلایا گیا ہے، اچھی طرز زندگی گزارنے کیلئے ان کو ورزش اور زیادہ پھل اور سبزیاں کھانے کے بارے میں بتایا گیا، اور بچوں کی انگور کی کھیل بھی بہت مشہور ہوئی،



رضا کار شوگر چیک کرتے ہوئے،



صحت کی بات کرتے ہوئے،



بچے تقریب کیلئے جوش دیکھتے ہوئے

دوسری تقریب ۱۶ نومبر کو تائے مونس کنٹری پارک میں نیپالیوں کے گروپ (Miteri Sewa Samiti) تنظیم کے ساتھ مل کر کی تھی، اس تقریب میں ایک ہزار سے زائد لوگ آئے تھے، اُن میں سے ۴۸ فیصد لوگوں نے ذیابیطس (شوگر) چیک کیا، جن میں سے ایک آدمی کا (۲ فیصد) (22.5mmol/l) سے زیادہ ذیابیطس تھا، اور ساتھ ہی ۴۰ لوگوں کا بلڈ پریشر چیک کیا۔ اُن میں سے ۳۵ فیصد لوگوں کا بلڈ پریشر زیادہ ہائی تھا، اور ۲۷ لوگوں کا باڈی فیٹ (چربی) چیک کی تھی، جس میں سے ۶۳ فیصد لوگوں کا باڈی فیٹ (چربی) زیادہ تھی،



صحت کی نصیحت دیتے ہوئے،



تائے مونس میں صحت کے بارے میں خیبر،



شوگر چیک کرتے ہوئے

تیسری اور آخری تقریب ۲۲ نومبر ۲۰۰۸ میں یولونگ چو مولونگ ماٹی کلچر کمیونٹی سنٹر کے ساتھ مل کر منایا، ہم نے صحت کے متعلق بات اور چیک کرنے کے علاوہ ۹۷ لوگوں کو سردی کے ٹیکے بھی لگائے، اُن میں سے کچھ عورتوں نے کبھی اس کے بارے میں نہیں سنا تھا، ہمارے مدد صحت پروگرام میں آنے کے بعد انہوں نے اس سردی کے ٹیکے کے بارے میں جانا، اس تقریب میں ۱۲۰ سے زیادہ لوگ آئے تھے، ۴۶ کی تعداد میں لوگوں نے ذیابیطس (شوگر) اور بلڈ پریشر چیک کروایا، اُن میں سے ۲۳ فیصد لوگوں کا بلڈ پریشر زیادہ تھا، اور 6.5 فیصد لوگوں کا ذیابیطس (شوگر) زیادہ تھی،



شوگر چیک کرتے ہوئے،



صحت کے بارے میں بات چیت



سردی سے ہونوالی بیماری سے بچنے کیلئے تھلا کے بارے میں فرما دیتے ہوئے

جن لوگوں کو جلدی بیماری لگ سکتی ہے، اُن کیلئے ہماری ساتھ ایشین مدد صحت پروگرام نے حرکت کی ہے، اُن میں سے جن کا بلڈ پریشر اور شوگر ہائی تھی، ہم نے اُن کو صحت کے بارے میں صلح اور علاج کے لئے بلایا ہوا، لیکن اس کام میں کامیابی پانے کیلئے ہمیں لگاتار کوشش کرنی ہوگی،



ذیابیطس کے بارے میں کچھ معلومات

ہر سال دنیا بھر میں ذیابیطس کی وجہ سے ۵ فیصد لوگوں کی جان چلی جاتی ہے۔ ۸۰ فیصد ذیابیطس کے مریض جو درمیانی اور کم آمدنی والے ملک سے ہیں، وہ زیادہ تر ۶۴-۲۵ سال کے ہوتے ہیں، ۶۵ سال کے اوپر نہیں ہوتے، اگر جلدی کچھ نہ کیا گیا تو اگلے دس سالوں میں شوگر کی وجہ سے ۵۰ فیصد تک کی موت واقع کا سبب بن سکتی ہے، آج ۲۵۰ لاکھ لوگ دنیا بھر میں شوگر کے ساتھ جی رہے ہیں، اور اگر جلدی کچھ نہ کیا گیا تو ۲۵-۲۰ تک وعدا ۳۸۰ لاکھ کی توقع ہے، اور ہر سال اورے لاکھ لوگوں کو ذیابیطس لگتی ہے،

ذیابیطس کی علامات

زیادہ پیشاب آنا، پیاس لگنا، بھوک لگنا (Polyuria) (polydipsia) (polyphagia) بغیر کسی وجہ کے وزن کم ہونا



ہاتھوں، پیروں کا سونا

پیروں میں درد (disesthesias)

تھکن، اور دھندلا نظر آنا

بالخصوص شروع کے مرحلے میں زیادہ تر جن لوگوں کو ذیابیطس (شوگر) ہوتی ہے،

بظاہر اسکی کوئی علامت نظر نہیں آتی،

شوگر ایک خاموشی سے جان لینے والی بیماری ہے، جو ہر ۱۰ سیلینڈ میں ایک آدمی کی جان لیتی ہے،

شوگر کے مسئلے سے کیسے روک تھام کی جاسکتی ہے،

اپنی صحت اور وزن کا توازن کریں،

جسمانی طور پر تندرست رہیں

ایک ہفتے کے کم از کم ۳ دنوں میں ۳۰ تک لگاتار ورزش کریں، اگر آپ کو وزن کم کرنا ہو تو اور زیادہ محنت کریں،

متوازن غذا کھائیں، اچھی اور زیادہ دودھات (ریشے) والے، جیسے پھل، سبزیاں، اناج، گہوے

کی روٹی اور براؤن چاول (سکی چاول)

ساتھ ایشین صحت پروگرام کا حاصل

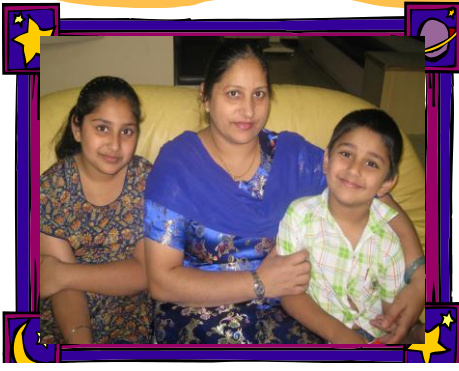
۲۰۰۸ اپریل سے نومبر میں ہم نے ۱۱۵ عورتوں کو صحت کی تعلیم دی، ۵۲۰ صحت کے بارے میں بات چیت، ۱۱۵ عورتوں کے بچے دانی کے منہ کے کینسر کے ٹیسٹ کئے، ۲۳۱۵ بار صحت کی چانچ کی ہے،

ہم سے رابطہ کرنے کیلئے

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



زندگی جینے کے طور طریقے بدل گئے

رجیندر اور اس کا خاندان

رجیندر ۱۳ سال سے زائد عرصے سے ہانگ کانگ میں اپنے ۴ بچوں اور شوہر کے ساتھ رہ رہی ہے، اس نے ہماری صحت کے حلقہ تعلیمی کورس میں حصہ لیا، اُس نے اس کلاس کے بارے میں اپنی سہیلی سے سنا تھا، کہ یہ صحت کی تعلیمی کورس جو اس کی اپنی زبان میں ہے، وہ یہاں ہانگ کانگ میں ۱۳ سالوں سے رہ رہی ہے، لیکن اس نے کبھی بھی صحت مند طرز زندگی کے بارے میں نہیں سنا تھا، وہ ہسپتال ہاکیس بھی جانا ہوتا اس کو زبان کا بہت مسئلہ تھا، وہ اس بات کی شکر گزار ہے، کہ اُسے بلڈ پریشر، ہاڈی فیٹ (چربی) کولیسٹرول اور فیا بیٹس کے بارے میں جاننے کا موقع ملا، جب اسے پتہ چلا اس کا ہاڈی فیٹ (چربی) زیادہ ہے، تب سے اس نے ورزش کرنی شروع کر دی ہے، اس نے کہا کہ وہ کبھی کبھی ورزش کرتی ہے، اور کبھی ایسے ہی نظر انداز کر دیتی تھی، اس نے کہا کہ تعلیمی کورس شروع کرنے کے بعد اب وہ روزانہ ورزش کرتی ہے، روزانہ اپنے پیسے کو سکول چھوڑنے کے بعد وہ آدھا گھنٹا پیدل چلتی (واک) کرتی ہے، اور گھر میں کم کم ہی فرانی کھانا بناتی ہے، زیادہ تر تب جب گھر میں مہمان آتے ہیں، اس کی بیٹی نے اسی وقت دخل اندازی کی (ہاں) آجکل فرانی کھانے کم بنتے ہیں، اور چھوڑے تیل والے کھانے بنتے ہیں، وہ ہانگ کانگ کے جزیرے پر رہتی ہیں، اور وہاں سے بچے دانی کا ٹیسٹ کنتھونگ کروانے آئی، اس کو پہلے اس بارے میں پتہ نہیں تھا، کیونکہ وہ گورنمنٹ ہسپتال میں جاتی تھی تو وہاں سب ہدایت انگلش اور چارجیز میں ہوتی ہیں، اس نے کہا بھی اس کے شوہر کی صحت بھی ٹھیک نہیں ہے، اس لئے وہ اب صحت مند طرز زندگی کے بارے میں زیادہ محتاط ہے، ہمارے پروگرام نے اس کی طرز زندگی بدل دی، اور وہ اس صحت مند طرز زندگی گزارنے کے طریقے کو جاری رکھنا چاہتی ہے، اس نے اپنے ہمسائے میں رہنے والوں کو بھی نصیحت کی کہ آپ کو بھی اس پروگرام میں حصہ لینا چاہیے، اور چیک اپ کروائیں کبھی کبھی وہ اپنی بہلیوں کیلئے مایوس اور پریشان ہوتی ہے، کہ وہ اس کو نظر انداز کر دیتی ہیں، اور اس نے ہمیں درخواست کی ہے، کہ جہاں پر زیادہ ساؤتھ ایشین لوگ ہیں، وہاں پر ہم یہ پروگرام جاری رکھیں، پھر اس نے پوچھا کیا ہم پاکستانی عورتوں کیلئے مسجدر میں جاسکتے ہیں؟ ہمیں یہ سن کر خوشی ہوئی کہ وہ اپنی طرح دوسروں کا بھی خیال رکھتی ہے، وہ ساتھ میں اپنی ۱۱ سال کی بیٹی کو بھی لائی تھی، وہ اسے HPV Vaccine ٹیکے کے لئے لائی تھی، یہ ٹیکہ ہانگ کانگ انٹرنیشنل سینٹر سوسائٹی والوں نے عطیہ دیا تھا، اس کی خواہش تھی اس کی دوسری بیٹی کو بھی لگے، لیکن اس کی عمر چھوٹی ہونے کی وجہ سے نہ لگ سکا۔