

असाध्य रोग क्या है?

असाध्य रोग वह होता है जो

1. बीमार होने में लम्बा समय लेता है
2. जिनको ठीक करना कठिन है
3. नियंत्रित किया जा सकता है

हमारे कार्यक्रम के अंतर्गत निम्न असाध्य रोग पर जानकारी होगी:

1. हृदय रोग
2. असाध्य श्वासन रोग
3. मधुमेह
4. गुर्दे के असाध्य रोग

यह कार्यक्रम किसके लिए है?

ई.सि.सि.क्यू द्वारा 9 जातीय समुदायों के प्रशिक्षित कर्मचारि ये कार्यक्रम प्रस्तुत करेंगे -

- अरबी
- बोसनियन
- फिलीपिनो
- ग्रीक
- भारतीय
- सामोअन
- स्पेनीश
- सुदानि
- वियेतनामी

मुझे इसमें भाग क्यों लेना चाहिये?

- अपना स्वास्थ्य और जीवनशैली सुधारने के लिए
- यह कार्यक्रम आपको आपकी भाषा में प्रस्तुत किया जाएगा
- आपके ईच्छित स्थान व समय अनुसार
- जलपान उपलब्ध होंगे

संपर्क माहिती

यदि आप यह कार्यक्रम में भाग लेना चाहते हैं या इस कार्यक्रम के बारे में कोई भी माहिती चाहते हैं तो निम्न पते या फोन नंबर पर संपर्क करें:

Address: ECCQ House
243 Boundary St
West End, Brisbane

Postal: PO Box 5916
West End
Queensland 4101

Phone: (07) 3844 9166
Ask for any of the Chronic
Disease team

Fax: (07) 3846 4453

Email: chronicdisease@eccq.com.au

Website: www.eccq.com.au

यह कार्यक्रम 5 हफ्ते तक, हर हफ्ते में एक बार चलेगा. आप सभी या तो किसी भी एक कार्यक्रम में भाग ले सकते हैं

असाध्य रोग - जातीय समुदायों के लिये कार्यक्रम

आपके स्वास्थ्य सुधार हेतु
निःशुल्क शैक्षणिक सत्र

Hindi



Ethnic Communities
Council of Queensland



Queensland
Government
Queensland Health

कौनसे सत्र उपलब्ध है?

कार्यक्रम 1: सांस्कृतिक शैली से तैयार किये गये भोजन खाने का सत्र

कार्यक्रम 2: असाध्य रोगों पर शैक्षणिक सत्र

कार्यक्रम 3: शारीरिक सक्रियता सत्र

कार्यक्रम 1

सांस्कृतिक शैली से तैयार किये गये भोजन खाने का सत्र

चर्चा का विषय:

- स्वस्थ विकल्पो का चुनाव
- भोजन बनाने की रीत एवं भोजन सामग्री में बदलाव
- स्वस्थ भोजन ले जाने के विकल्प
- बालक, बड़े व बुजुर्गों के लिये पौष्टिकता पर ज्ञान
- पारंपरिक भोजन कि पहचान
- ओस्ट्रेलिया के भोजन का परिचय



हिन्दी भाषीओ के लिये सत्र

कार्यक्रम 2

असाध्य रोगों पर शैक्षणिक सत्र

चर्चा का विषय:

असाध्य रोगों से बचाव एवं सेभाल

• हृदय रोग

हृदय आघात
सिने का दर्द
हृदय गति का रुक जाना
आघात
उच्च रक्त चाप

• असाध्य श्वास रोग

दम
एमफाइसेमा
ब्रोंकाइटिस

• मधुमेह

प्रकार 1
प्रकार 2
वायु विकार (गर्भावस्था दौरान)

• गुर्दे के असाध्य रोग

कार्यक्रम 3

शारीरिक सक्रियता का परिचय

चर्चा का विषय

- शारीरिक सक्रियता क्या है?
- शारीरिक सक्रियता के प्रकार
- शारीरिक सक्रियता के लाभ
 - शारीरिक सक्रियता के कारण असाध्य रोगों से बचाव



शारीरिक प्रवृत्ति सत्र

- प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मचारि द्वारा आपको एवं आपके समुदाय को प्रशिक्षण दिया जाएगा
- व्यक्तिगत एवं सामुहिक तौर पर
 - शारीरिक सक्रियता के उदाहरण है: ताई-ची, तैराकी, पैदल चलना व हलका व्यायाम

आप कौनसी शारीरिक प्रवृत्ति में भाग लेना चाहेंगे?