Ryan Park
Minister for Health
Minister for Regional Health
Minister for the Illawarra and the South Coast

Steve Kamper
Minister for Small Business
Minister for Lands and Property
Minister for Multiculturalism
Minister for Sport

Media Release

کثیر الثقاتی ہفتہ صحت 2024: کثیر الثقاتی فیملی لنچ باکسز کے ساتھ کھانوں کے ذریعے ثقافت کا جشن منائیں

پیر، 2 ستمبر 2024

کثیر الثقاتی ہفتہ صحت 2024 میں ثقافتی اور لسانی اعتبار سے متنوع کمیونٹیوں کے لیے صحت مند کھانوں کی اہمیت توجہ کا مرکز ہے جو ہر کسی کو کام، اسکول یا گھر سے باہر ایک دن کے لیے صحت مند لنچ باکس تیار کرنے کے لیے اکٹھا ہونے کی ترغیب دے رہا ہے۔

NSW کے وزیر صحت Ryan Park نے اس سال کے موضوع کا اعلان کیا ہے، 'کثیر الثقاتی فیملی لنچ باکس کے ساتھ کھانے کے ذریعے ثقافت کا جشن منائیں ' اورانہوں نے بچوں کو زندگی بھر کی کچھ مثبت عادات سکھانے کے لیے ایک بہترین طریقے کے طور پر مزیدار اور صحت بخش لنچ باکسز بنانے کے لیے ہر ایک کی حوصلہ افزائی کی ہے۔

آسٹریلیا کے پسندیدہ باورچیوں میں سے ایک اور کثیر الثقاتی صحت کے سفیر، Adam Liaw صحت مند کھانوں کو فروغ دینے میں مدد کے لیے اس سال کے کثیر الثقافتی ہفتہ صحت میں بالغوں اور بچوں کے لیے کچھ فیملی لنچ باکس کی ترکیبیں بنا کر، اور ساتھ ہی ساتھ کچھ صحت مند کھانے کے مشورے فراہم کر کے شریک ہو رہے ہیں۔-

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بالغوں کو مجموعی صحت اور تندرستی کے لیے اور کینسر اور دائمی بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے میں مدد کے لیے ہر روز سبزیوں پرمشتمل کھانے کو پانچ بار لینے کی سفارش کی جاتی ہیں۔

تاہم، 100 بالغوں میں سے صرف چار اور 100 میں سے چھ بچے کافی سبزیاں کھاتے ہیں۔ مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ بچے اپنے دن کا تقریباً ایک تہائی کھانا اسکول میں کھاتے ہیں جس کی وجہ سے لنچ باکس میں زیادہ سبزیاں شامل کرنا ضروری ہے۔

کثیر الثقاتی ہفتہ صحت 2024 کے وسائل اور پروگرام میں شامل ہیں:

- Kerry اور Marianne کے ساتھ Adam کے لنچ باکس چیلنج کی ویڈیو ۔
- Adam Liaw کی کثیر الثقافتی فیملی لنچ باکس کی ترکیبیں۔
- Adam Liaw کے ساتھ دو منٹ کی ایک ویڈیو جو انگریزی میں کثیر الثقافتی فیملی لنچ باکس کے ذریعے صحت مند کھانوں کو فروغ دیتی ہے۔ یہ عربی، آسان چینی ، روایتی چینی اور ویتنامی میں بھی دستیاب ہے۔
- صحت مند کھانے کے مشوروں پر مبنی چار 15 x سیکنڈ کی ویڈیوز
- کثیر الثقاتی ہفتہ صحت کا پوسٹر ، حقائق نامہ، اور سوشل میڈیا اثاثے انگریزی اور 39 دیگر زبانوں میں
- کثیر الثقافتی فیملی لنچ باکس چیلنج

مزید معلومات اور وسائل کے لیے کثیرالثقافتی ہفتہ صحت کے ویب پیج اور سوشل میڈیا پر جائیں ۔

صحت مند کھانے و فعال زندگی وہ جگہ ہے جہاں آپ کو عملی تجاویز، ٹولز، اور NSW گورنمنٹ کے مفت پروگرام مل سکتے ہیں تاکہ آپ اور آپ کے خاندان کو مستقبل میں صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ابھی آسان تبدیلیاں کرنے میں مدد مل سکے۔ NSW Health کے پاس ہفتہ وار مینو پلانر سمیت پورے خاندان کے لیے کم قیمت، آسان کھانے بنانے کی ترکیبیں بھی ہیں۔

وزیر صحت Ryan Park سے منسوب اقتباسات:

" کثیرالثقافتی ہفتہ صحت ایک اہم سالانہ تقریب ہے جس کا مقصد ثقافتی اور لسانی طور پر متنوع کمیونٹیوں کے لیے صحت کے نتائج کو بہتر بنانا ہے۔

"اس سال کا موضوع صحت مند کھانے کو فروغ دینے پر مرکوز ہے، خاص طور پر یہ ثقافت، خوراک اور کھانے کے درمیان تعلق پر زور دیتا ہے جس کی نمائندگی عاجزانہ لیکن انتہائی اہم لنچ باکس کرتا ہے۔

"Adam Liaw کی ترکیبیں خاندانوں کو مزیدار اور صحت بخش کھانوں بشمول سبزیوں اور پھلوں کے ساتھ اپنے کثیر الثقافتی لنچ باکس بنانے کی ترغیب دیں گی۔"

وزیر برائے کثیر ثقافتی Steve Kamper سے منسوب اقتباسات:

"NSW ایک متنوع اور مربوط کثیر الثقافتی معاشرہ ہے اور ہماری کثیر الثقافتی کمیونٹیوں کی صحت اور بہبود مجموعی طور پر NSW کی صحت اور بہبود کی عکاسی کرتی ہے۔

"2021 کی آخری مردم شماری میں، 8.1 ملین لوگوں نے NSW کو اپنا گھر کہا ہے جس میں 2.2 ملین سے زیادہ لوگ گھروں پر انگریزی کے علاوہ کوئی دوسری زبان بولتے ہیں، جن کی تعداد کسی بھی دوسری ریاست یا ٹیریٹری سے زیادہ ہے۔

"آئیے مل کر کثیرالثقافتی ہفتہ صحت منائیں اور اس عظیم موقع کو کثیر الثقافتی کمیونٹیوں کے لیے تعاون کا اظہار کرنے، ثقافتی تنوع کا جشن منانے، صحت مند کھانوں کو فروغ دینے اور کہانیوں اور کھانوں کے اشتراک کے ذریعے ایک دوسرے سے جڑنے کے لیے استعمال کریں۔"

NSW سیکرٹری صحت Susan Pearce سے منسوب اقتباسات:

"اس سال، میں ہر ایک کو اسکولوں، کام کی جگہوں اور کمیونٹی سیٹنگز میں کثیرالثقافتی ہفتہ صحت میں شامل ہونے کی ترغیب دیتی ہوں۔

"یہ دلچسپ وسائل ثقافتی اور لسانی لحاظ سے متنوع کمیونٹیوں سمیت تمام لوگوں کو صحت مند اور بجٹ کے موافق کھانوں میں مدد کریں گے۔"

NSW ملٹی کلچرل ہیلتھ کمیونیکیشن سروس کی ڈائریکٹر Lisa Woodland سے منسوب اقتباسات :

"مجھے ویسٹرن سڈنی لوکل ہیلتھ ڈسٹرکٹ کے پریوینشن ایجوکیشن اینڈ ریسرچ یونٹ کے ساتھ مل کر کثیرالثقافتی فیملی لنچ باکس چیلنج شروع کرنے میں مدد کرنے کے اس موقع پر خوشی ہو رہی ہے۔ یہ کثیر الثقافتی پس منظر سے تعلق رکھنے والے نوجوانوں کے لیے ایک مقابلہ ہے تاکہ وہ اپنے فیملی لنچ باکسز کی نمائش کریں، اپنے ثقافتی کھانوں کو استعمال کرتے ہوئے صحت مند کھانے کے طریقوں کو تلاش کریں۔

شیف Adam Liaw سے منسوب اقتباسات:

"مجھے اس سال کثیرالثقافتی ہفتہ صحت کا حصہ بننے پر خوشی ہے۔ ایک مہاجر خاندان سےتعلق کی بنا پر، میں ان منفرد چیلنجوں اور رکاوٹوں کو سمجھتا ہوں جن کا سامنا کثیر الثقافتی کمیونٹیوں کو خوراک تک رسائی اور صحت مند کھانوں کو اپنانے میں درپیش آ سکتے ہیں۔

"آپ کا پس منظر یا ثقافت کچھ بھی ہو، آپ گھر میں جس طرح سے کھاتے ہیں انہی طریقوں سےآپ کوصحت مند کھانوں کے لیے آسانی سے ترغیب مل سکتی ہے ۔"

MEDIA:

Stephanie McGann | Minister Park | 0437 833 159

[Contact Name] | Minister Kamper | [Phone Number]