

VOLUME 1 . ISSUE 4
MAY 2016

DIL Walk

From Our Heart to Yours

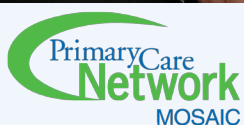
TO SALT OR NOT TO SALT ?



INSIGHTS ON BLOOD PRESSURE
HIGH BLOOD PRESSURE, THE SILENT KILLER

WHAT IS DIABETES
KNOW TO IMPROVE YOUR OVERALL HEALTH

RECIPE CORNER
CURRIED RED LENTIL & SPINACH SOUP



Contents



1 MESSAGE FROM DILWALK FOUNDATION



2 WHAT IS BLOOD PRESSURE *by Ghulam Mustafa*



7 TO SALT OR NOT TO SALT *by Raman Kapoor BSc, RD*



11 SLOW DEATH CAMPAIGN *by Sharen Sandhu*



14 REPORT TO THE COMMUNITY *by Katherine King-Shier RN, PhD*



15 HOW DOES PHYSICAL ACTIVITY AFFECT BLOOD PRESSURE *by Joni Olitch, BScKin, MSKin, ACSM-CEP*



17 WHAT IS DIABETES *by Jasmine Johal*

BACKGROUND

Mosaic Primary Care Network is a group of family physicians in partnership with Alberta Health Services to provide comprehensive care to members of the community in northeast and southeast Calgary.

Created in 2008 as part of the Primary Care Initiative of Alberta, Mosaic PCN's mission is "Better Health for All".

DWF is committed to increasing the awareness of heart disease across the life continuum. With a focus starting on children, where prevention begins, to youth and into adulthood, the foundation focuses on primary care prevention strategies to help individuals, lower their risk of heart disease.

Primary care is the care patients receive at their first point of contact with the health care system, usually provided by family physicians or allied health care providers. Patients receive care for their everyday health needs, including health promotion and prevention, diagnosis and treatment of health conditions.

DIL WALK Magazine is a partnership between Mosaic PCN and DIL WALK Foundation that creates a publication aimed at educating patients of member physicians on new programs and initiatives available to them and their families.

A special thank you to **Rishi Nagar** for translating the articles to Punjabi.



Mosaic Primary Care Network Administration
401-2710 17 Ave SE
Calgary, Alberta T2A 0P6
Tel: 403.250.5059
Fax: 403.250.5227
mosaicpcn.ca

Editors
Jacquie Maurice
Communications Coordinator
Mosaic Primary Care Network

Publisher
Dil Walk

Co-Editors
Anmol Kapoor, MD, FRCPC
Cardiologist
Advanced Cardiology

Raman Kapoor, BSc, RD
President
Dil Walk Foundation

Art Director
Jeff Josey, BFA, NM
Graphic Designer

DIL WALK e-magazine version is available at mosaicpcn.ca, dilwalk.ca and by free subscription at dilwalk@gmail.com
All rights reserved ©2015. Dilwalk is a registered charity (BN: 848225439RR0001) and is dependant on the donations made by community members, organizations and businesses. DIL Walk is unique in that it is 100% volunteer run, with no paid positions. This magazine is funded through your kind donations and support. Visit www.dilwalk.ca for more information.



The DIL Walk Foundation (DWF) is a volunteer run charity, and an acronym for Do It for Life (DIL). DWF focuses on Wellness, Access, Linkages and Knowledge. Since it's inception, DIL Walk Foundation has touched the lives of over 10 000 people through educational activities, and has saved the health care system over \$5 million (this number is a rough estimate, based on the number of DIL Walk participants seen by specialists, GP's, Dentists, and Allied Health professionals, not billed to AHS, over the past 5 years).

Heart Disease is universal and affects everyone. DWF wants to help target people before they have a heart attack by providing access to resources (medical, community, print resources, testing and self-management) and teaching them about their risks for heart disease. To help achieve these goals, the DIL Walk Foundation has collaborated with the University of Calgary to focus its efforts on heart research, by establishing the Guru Nanak Dev Ji DIL Research Chair. The Foundation also holds a number of events throughout the year, including the annual DIL Walk. At this, participants get a free heart health screening, and an opportunity to learn how to reduce their risk by meeting with a variety of health professionals, and take home valuable resources. Other events include CPR training, supporting health initiatives in youth, and working in partnership with organizations such as the Heart and Stroke Foundation to educate the public. In March 2015, the Foundation, in partnership with the Mosaic PCN, launched the DIL Walk Magazine - the only dual language health magazine in Canada.

The success of DIL Walk can be attributed to you, community partners and the individuals that volunteer their time and resources to help make it a reality. Thank you to each and every one of you for helping to make this initiative a success.

Every seven minutes, someone in Canada dies from heart disease or stroke. Together, we can help all Canadians adopt a healthier lifestyle.

From our heart to yours....

Yours Sincerely,

DIL Walk Foundation

When your heart pumps, the force of the blood against your artery walls is at its highest. When your heart beats, the top number is known as systolic blood pressure (pronounced “si-stall-ic”).

The bottom number is called diastolic blood pressure (pronounced “die-ah-stall-ic”).

When doctors talk to patients about blood pressure, they refer to the blood pressure reading as the top number “over” the bottom number, such as “120 over 80.”

ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਪੰਪ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਸਿਸਟੋਲਿਕ’ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਲੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ‘ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ’ ਜਾਂ ਹੇਠਲਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ 120 ਬਟਾ 80; ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉੱਪਰਲਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।



High blood pressure is also known as **hypertension**. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Blood pressure that is consistently more than 140/90 mm Hg when measured in the doctor’s office or 135/85 mm Hg when measured at home is considered high.

In most cases, the exact cause of high blood pressure is not clear. One high reading does not mean that you have high blood pressure.

If you have one high reading, you will be asked to have your blood pressure tested a few more times on different days. This will help you and your doctor assess whether your blood pressure is truly high.

ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 140/90 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮੈਰੀਕੁਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਹਾਈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ 135/85 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮੈਰੀਕੁਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਹਾਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਵਾਰ ਇਹ ਹਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

♥ WHAT IS BLOOD PRESSURE?

Category	Systolic/Diastolic
Normal	120-129/80-84
High-Normal	130-139/85-89
High	$\geq 140/90$
High Blood Pressure (Measured at home with home monitoring device)	$\geq 135/85$
High Blood pressure for people with diabetes	$\geq 130/80$

The Silent Killer

High blood pressure is called the silent killer because it:

- Often has no symptoms
- Can double or even triple your risk of heart disease and stroke
- Can increase your risk of kidney disease

South Asian adults are more likely to have high blood pressure and diabetes. This means they are at greater risk of heart disease and stroke than other ethnic groups. High blood pressure is strongly linked to heart disease and stroke. The effects of high blood pressure can also do damage.



SPECIAL EVENTS!

Our **Feature Gymnasium & Event Centre** now offers production quality audio visual equipment which will make your next concert, wedding, cultural event or corporate function a great success. With venue options for up to 2000 guests – the Genesis Centre is the right choice!

403-590-2833 / genesis-centre.ca to book!


GENESIS
 CENTRE
 Inspiring Community Wellness

♥ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਕੈਟੋਗਰੀ	ਸਿਸਟੋਲਿਕ / ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ
ਨੋਰਮਲ ਜਾਂ ਠੀਕ	120-129/80-84
ਨੋਰਮਲ ਤੋਂ ਵੱਧ	130-139/85-89
ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆ ਗਿਆ)	$\geq 140/90$
ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਘਰ ਵਿਚ ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਗਿਆ)	$\geq 135/85$
ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮੂਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	$\geq 130/80$

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 140/90 ਐਮਐਮ ਐਚਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਹਾਈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ 135/85 ਐਮਐਮ ਐਚਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਹਾਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਵਾਰ ਇਹ ਹਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਚੁੱਪ ਚਪੀਤੇ ਮਾਰਖੇਰਾ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਚੁੱਪਚਪੀਤੇ ਮਾਰਖੇਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਜਾਹਿਰਾ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁੱਗਣਾ ਜਾਂ ਤਿੰਗਣਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੁਜਿਆਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਹੇਠ ਹੋ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਨਾਲ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

SLOW DEATH CAMPAIGN



Jessica - The red heart is powerful and shows a healthy heart. The hearts around it have been making bad decisions.



PRO TAX BLOCK
CANADA

Personal Tax : Corporate Tax
GST Tax Return : Taxi Taxes
Business Setup : Payroll



403-607-6005
403-280-8856



protaxblock@gmail.com
www.ptbcanada.com



419,4774 Westwinds Dr. NE
Calgary, AB, T3J 0L7

T4

SINGLE : \$25
COUPLE : \$40



Simona Singh

The ripped shirt represents the struggle that comes from changing eating and living lifestyles along with the power it takes to choose to eat what nourishes the body everyday, despite the cravings and tempting. The red blooming flowers represent the result from choosing to follow a nutritious lifestyle.

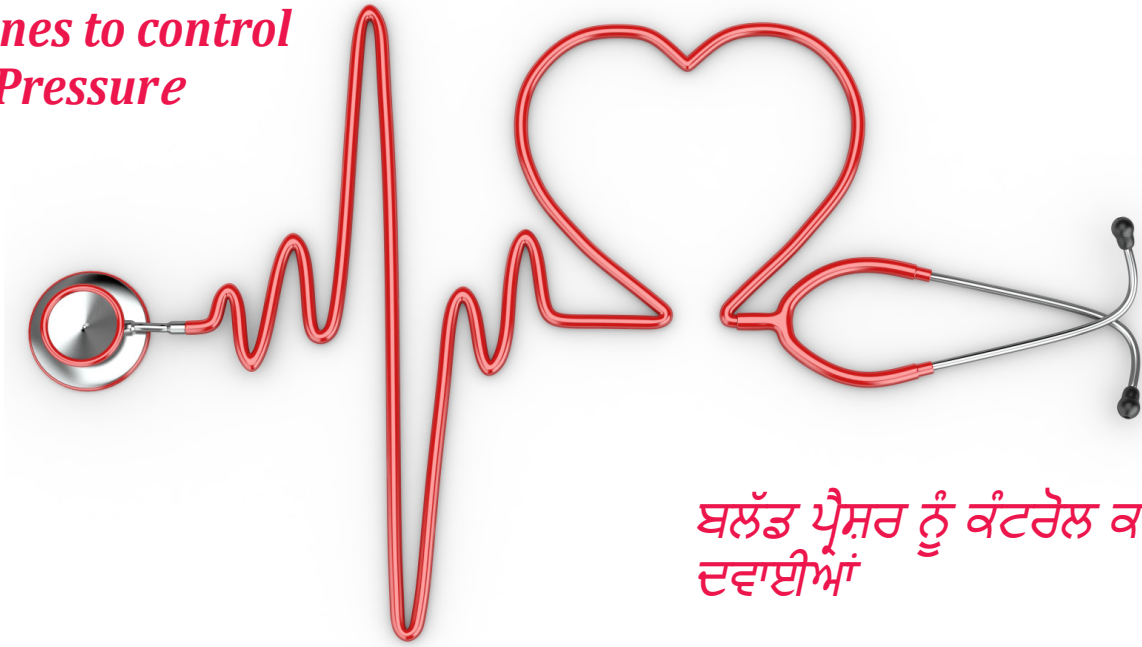


Simona Singh

Prevention > Cure

If you haven't already, get a thorough health check to see where your body and heart are at today. Knowing will take you a step ahead, and by taking all the precautions you can start the prevention of any heart diseases rather than the cure.

Medicines to control Blood Pressure



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

Angiotensin II Receptor Blockers (ARBs)

ARBs relax blood vessels by blocking a chemical (angiotensin II) that causes blood vessels to narrow or tighten. The drug's relaxing effect allows blood to flow more easily through the body. This helps to lower blood pressure. e.g. Telmisartan, Irbesartan, Losartan, Olmesartan, Valsartan, etc.

ਏਆਰਬੀ {Angiotensin II Receptor Blockers (ARBs)}

ਏਆਰਬੀ ਦਵਾਈ ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਮੀਕਲ (ਐਂਜੀਓਟੈਂਸਿਨ) ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਦਾ ਜਾਂ ਟਾਈਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਟੈਲਮੀਸਾਰਟਨ, ਇਰਬਿਸਾਰਟਨ, ਲੋਸਾਰਟਨ, ਓਲਮਿਸਾਰਟਨ, ਵਾਲਸਾਰਟਨ ਆਦਿ।

Angiotensin II Converting Enzyme Inhibitors (ACE)

ACE inhibitors relax blood vessels by reducing the production of an enzyme needed to produce a chemical (angiotensin II) that causes blood vessels to narrow or tighten. This allows blood to flow more easily through the body, which helps to lower blood pressure. e.g. Ramipril, Prindopril, Lisinopril, Enalapril, Trandolapril, Captopril, Fosinopril, Cilazapril, Quinapril, etc.

ਏਸੀਈਆਈ {Angiotensin II Converting Enzyme Inhibitors (ACEI)}

ਏਸੀਈ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੈਮੀਕਲ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਂਜੀਓਟੈਂਸਿਨ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਜੀਓਟੈਂਸਿਨ (ਐਂਜੀਓਟੈਂਸਿਨ-II) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਰੈਮੀਪ੍ਰਿਲ, ਪ੍ਰਿੰਡੋਪ੍ਰਿਲ, ਲਿਜੀਨੋਪ੍ਰਿਲ, ਇਨੋਪ੍ਰਿਲ, ਟ੍ਰੈਂਡੋਲੋਪ੍ਰਿਲ, ਕੈਪਟੋਪ੍ਰਿਲ, ਫੋਸੀਨੋਪ੍ਰਿਲ, ਸਿਲਾਜ਼ਿਲਾਜ਼ਪ੍ਰਿਲ I, ਕਵਿਨੋਪ੍ਰਿਲ ਆਦਿ।



♥ WHAT IS BLOOD PRESSURE?

♥ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

Beta Blockers

Beta Blockers slow down the rate of the heart beat, the pumping force of the heart and hence decrease the workload on the heart muscle. These actions help to lower blood pressure. e.g. Atenolol, Metoprolol, Carvedilol, Bisoprolol, Propranolol, etc.

Here is a list of some of the common medicines to help control high Blood pressure.

Diuretics (Water Pill)

Diuretics are often called “water pills.” They increase the amount of salt (sodium) and water that your kidneys excrete. This reduces the volume of blood in your body and helps to lower blood pressure. e.g. Hydrochlorothiazide, Chlorthalidone, Indapamide, etc.

Calcium Channel Blockers (CCBs)

Calcium channel blockers widen (dilate) your blood vessels, letting blood flow through more easily. By relaxing your blood vessels, your blood pressure drops and your heart doesn't have to work as hard. Some calcium channel blockers also slow the heart. e.g. Amlodipine, Nifedipine, Felodipine, Diltiazem, etc.

ਬੀਟਾ ਬਲੋਕਰ

ਬੀਟਾ ਬਲੋਕਰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ, ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਮਸਲ ਉੱਤੇ ਬੋਝ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਐਟੀਨੋਲੋਲ, ਮੈਟੋਪ੍ਰੋਲੋਲ, ਕਾਰਵੈਡੀਲੋਲ, ਬਾਇਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ, ਪ੍ਰੋਪ੍ਰੋਨੋਲੋਲ ਆਦਿ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਹ ਹੈ:

ਡਾਇਉਰੈਟਿਕਸ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ)

ਡਾਇਉਰੈਟਿਕਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ‘ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਲੋਰੋਥਾਈਆਜਾਈਡ, ਕਲੋਰਥੈਲੀਡੋਨ, ਇੰਡਾਪਾਮਾਈਡ ਆਦਿ।

ਕੈਲਸੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੋਕਰ (ਸੀ.ਸੀ.ਬੀ.)

ਕੈਲਸੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੋਕਰਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਕੁੱਝ ਕੈਲਸੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੋਕਰ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਐਮਲੋਡੀਪੀਨ, ਨਾਈਫੈਡੀਪੀਨ, ਫੈਲੋਡੀਪੀਨ, ਡਿਲਟੀਐਜ਼ਮ ਆਦਿ।

www.heartandstroke.com



Source: Heart and Stroke Foundation



Is salt really that important?

YES! Limiting salt is very important, especially for South Asians with high blood pressure. People of South Asian descent are particularly sensitive to the effects of too much salt and therefore are at higher risk of health conditions such as coronary heart disease and stroke. Salt has many negative effects on health. Of these, salt is one of the most important risk factors for high blood pressure.

High blood pressure can increase the risk of heart attacks, strokes and heart failure as well as stomach cancer, osteoporosis, and renal failure. High blood pressure is a silent killer, and usually has no obvious symptoms. In addition, once we are diagnosed with high blood pressure, our bodies hold onto the sodium more, further having a negative effect on the blood pressure.

ਕੀ ਲੂਣ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ! ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਲੂਣ ਦੇ ਕਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ, ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਪੇਟ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਐਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਜਾਹਿਰਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਕ ਵਾਰ ਜੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਗਾਵੇ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਬਹੁਤ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਗੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਤਰ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Where does the salt in our diets come from?

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੁਣ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

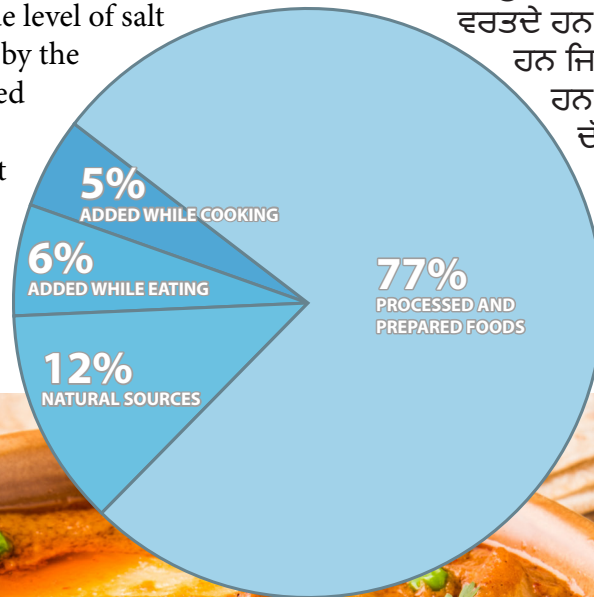
In the **North American** diet, about 75% of salt comes from processed foods such as: pre-packaged foods like frozen pizza, fast foods (french fries, burgers, hot dogs and deli meats), canned goods (soups) and snack foods (potato chips, french fries, salted nuts).

ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ 75% ਲੁਣ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਪੀਜ਼ਾ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ (ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼, ਬਰਗਰ, ਹੋਟ ਡੌਗ, ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਆਦਿ), ਡੱਬੀਂ ਬੰਦ ਭੋਜਨ (ਸੂਪ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ) ਸਨੈਕਸ (ਚਿਪਸ, ਲੁਣ ਲੱਗੇ ਬਾਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼ ਆਦਿ)। ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਲੁਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੇਬਲ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਲੁਣ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੁਣ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ!

Interestingly, in the **South Asian** population, in addition to the processed foods, a large amount of the salt consumed is added during cooking or at the table. Many add salt to their food without even tasting it first!

ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੁਣ ਦੀ ਅਸਲ ਮਾਤਰਾ ਲੁਕੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਸਾਲੇ ਬਹੁਤ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਐਮ.ਡੀ.ਐਚ. ਆਦਿ। ਇਕ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੁਣ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਲਗਪਗ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ... ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਲੁਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

In South Asian cooking, the true level of salt added to food is often disguised by the hot spices used, or in the prepared spice mixtures available, such as MDH. Some research shows that South Asian people consume very high quantities of salt, almost 10 grams per day – this is almost three times the daily need for adults.



What can you do?

Remove the salt shaker from the table, or substitute it with fresh herbs and spices. Reduce the amount added during cooking. If the food still tastes good, the salt is still too high. When your food tastes bland to you, then you have reduced the salt.

If you gradually add less salt, your taste buds will adjust (after only about 3 weeks) and you will not notice the difference. Sea salt, rock salt and garlic salt have the same negative effect as table salt and should all be avoided.

Most sauces and acharas used at the table are also very high in salt, e.g. Pachranga, chilli sauces, tomato ketchup and soy sauce. Look for reduced-salt versions or use less.

When cooking, do not add salt to the water used for cooking vegetables, pasta and rice. Add herbs and spices to boost the flavour. Reduce high-salt snacks such as nachos, chips, french fries, salted nuts, and South Asian snacks such as namkeen, Kurkure, and pakoras.

Frozen Peas	
Serving Size ½ cup	
Servings Per Container about 3	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125 mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 30%
Calcium 0%	Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਲੂਣਦਾਨੀ ਹਟਾਉ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਰੱਖੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੂਣ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਭੋਜਨ ਫਿਰ ਵੀ ਸਵਾਦ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਲੂਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਫਿੱਕਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੂਣ ਘਟਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਵਾਦ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ (ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਫਰਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।

ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ, ਪਹਾੜੀ ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਸਣੀ ਲੂਣ – ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਈ ਚਟਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਚਰੰਗਾ, ਚਿਲੀ ਸੋਸ, ਟਮਾਟਰ ਸੋਸ ਅਤੇ ਕੈਂਚਪ, ਸੋਇਆ ਸੋਸ ਆਦਿ। ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਅਚਾਰ-ਚਟਣੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਾਸਤਾ ਤੇ ਚੌਲ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਉ। ਸਵਾਦ ਵਢਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਨਾਚੋ, ਚਿਪਸ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼, ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ ਆਦਿ, ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਨਮਕੀਨ, ਕੁਰਕੁਰੇ, ਪਕੌੜੇ ਆਦਿ।

ਜਦੋਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੂਡ ਲੇਬਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 10% ਡੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੱਭੋ।



♥ TO SALT OR NOT TO SALT?

Check food labels when you are in the grocery store. Find the Sodium and aim for less than 10% DV

Butter and ghee are both high in salt and fat. Cut these out of your cooking by replacing them with olive, or canola oil.

Choose fresh fruits, vegetables, low-fat dairy and natural foods prepared from home.

Using herbs and spices – both fresh and dried – in your cooking is one of the best and most flavourful ways to help you lower your salt intake.

Enjoy seasoning your foods with herbs and spices.

♥ ਲੂਣ ਖਾਈਏ ਕਿ ਨਾ

ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਤੂਨ (ਐਲਿਵ) ਜਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ (ਕੈਨੋਲਾ) ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ – ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ – ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਵਾਦ ਰੰਗ ਭਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੂਣ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਉੱਪਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲਓ।



- CPAP and BiPAP Therapy
- Level 3 Sleep Studies (no charge)
- Pulmonary Function Testing (PFT)
- Pulmonary Consultations
- Home Oxygen Assessments
- 24 Hour Holter Monitoring/Blood Pressure Monitoring

Calgary

T: 403-235-4109

F: 403-235-4147

Airdrie

T: 403-948-4459

F: 403-945-2546

Red Deer

T: 403-342-0494

F: 403-343-0304


ADVANCED
RESPIRATORY CARE
NETWORK

#SlowDeath

to me is.....

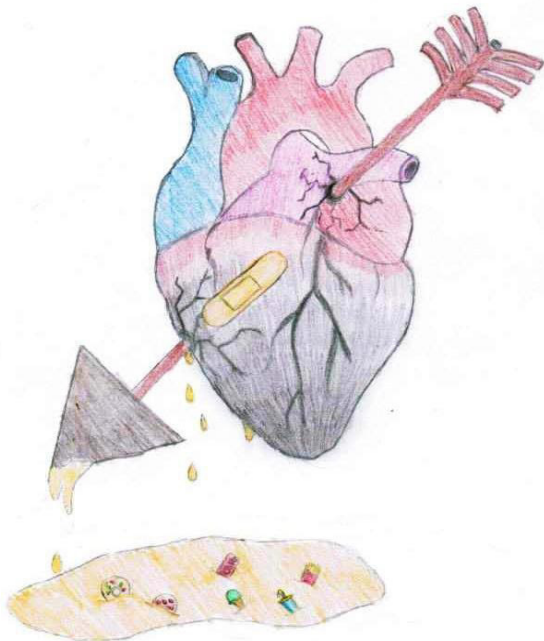
The DIL Walk Foundation teamed up with Sharen Sandhu and Jasmine Johal, 2 post-secondary students to launch the campaign “Slow Death”. The campaign began to give a better understanding about heart disease and to spread awareness in simple terminology. Even though heart disease is commonly understood to be a problem that occurs later in life, it is a problem for the youth too! Heart health starts now!

Consider the popular metaphor of a frog in a boiling pot of water. The frog would feel the intensity from the heat right away and jump out saving itself from danger. However, a frog in a cool pot of water with the heat gradually increasing, would not feel the temperature change and would stay in the pot slowly getting cooked from the inside. Such is the effects of heart disease. Because they are not as immediate as the boiling water they pose an even greater threat happening unnoticed, until it is too late. This is what slow death means to us!

The first initiative of the Campaign was to launch as an art competition for all ages to get there understanding of “Slow Death”. The competition was to create a piece of artwork, a painting, drawing, photograph and just about any visual representation that embodied slow death to the participants. Contestants were allowed to submit multiple pieces with a brief description explaining their Art Work. Over 20 submissions were received in various age groups and the top two Artists were promised to be featured in this year’s DilWalk Magazine.

Congratulations to **Harleen Sandhu** and **Raman Gill**,

Raman Gill was Awarded “Runner Up” while Harleen Sandhu took first place. The foundation is grateful for all the artwork submitted and would like to congratulate the winners and the rest of the nominees. Tremendous effort and hard work was displayed within the artwork submitted, DilWalk looks forward to presenting them for future events



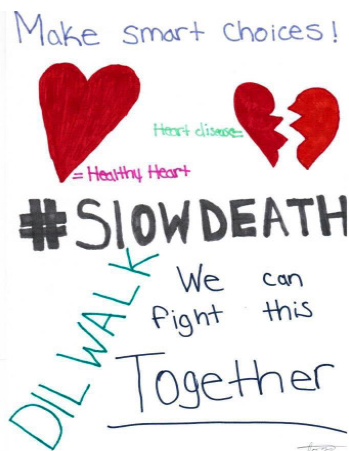
Harleen What does slow death mean to me? In my picture I am showing my representation of Slow Death. The arrow has made its way through went through the heart and is making it's way through the arteries. The liquid dripping from the heart is intoxicated, all the unhealthy decisions made are pouring the cracks into a puddle on the ground. I have placed a bandage on the heart as a sense of hope, even after the damage is done we put on a bandage to cover up our decisions. Slow death is making unhealthy decisions and knowing the outcome but making them anyways. By not eating healthy, exercising, regular checkups and smart decisions, we are paving our path to heart disease. #SLOWDEATH #DILWALK



Raman Gill

#SLOWDEATH can occur when people want to ignore, or they are unaware, or they want to be part of the group following unhealthy lifestyles, or they make bad choices. Gradually these bad choices and ignorance take them towards slow death. My illustration depicts a pretty girl (metaphor) who is unaware of her deteriorating health. She thinks she is cool, slim and not giving deep thought to what she is putting into her body. The happy devils of death patiently wait for her slow death. The tortoise in the illustration represents the “slow ride” the girl is sitting on towards death. Be active, stay healthy. You don’t want to make choices that will eventually deteriorate your health DILWALK. Walk, run, exercise, eat healthy foods and feel the bliss!!!

Honorable mentions



Nimrat No explanation with the ArtWork.



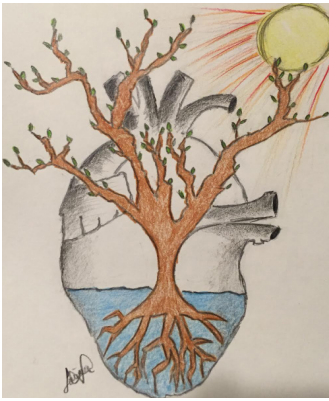
Sarah The black X is representing bad decisions, it is taking over and ripping the heart apart. Bad decisions represent slow death to me. It is important to make sure the heart stays in one piece to stay healthy,



Aisha My picture shows blood puddles raining from the sky and the blood gets dark and then the heart dies and is black because it has no blood.

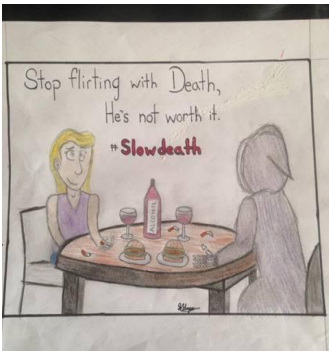


This is my representation of slow death, some foods look and taste delicious but are actually really bad for you. Especially for young kids places like McDonalds make us want to eat them with all their toys. This drawing is showing how a young girl wants to eat delicious smiling burger but doesn’t know that he has a knife behind his back to kill her. It shows how something that looks good on the outside but is evil secretly.



Simona Singh

Taking care of your bodies by eating the right foods will help your heart bloom and grow its roots stronger, just like a tree. Change doesn't mean completely altering your lifestyle overnight, if it was that easy everybody would be doing it, but it comes from making small decisions everyday by choosing what is feeding our body from the inside out.



Sarbkali Hayer

Going out on a date with a the Grim Reaper, my metaphor for death. At their table, you can see a bunch of cigarettes, some hamburgers and alcohol. Represent bad decisions that can lead to heart problems, and possibly death. That is why I wrote the saying "Don't flirt with Death, He's not worth it"



Sarbkali This is symbolism for how if you make good choices in life, like exercising and eating healthy, death will have a hard time catching up to you (quite literally!). The same goes for the man playing with his dog. This is what my cartoon means, and what #Slowdeath means to me.



Tashmeen This picture shows slow death of the heart. I drew a heart in the shape of a clock. The clock heart has 16 hours instead of 12 to show the slow process of the heart. even though it may have longer hours it doesn't have much time to live happy because it is dying.



Vikram

I am the confused lost looking kid with fries coming out of my mouth and hamburgers in my hands. why do i eat such things? You could say my expression is shocked at my own disgusting habits. the babas and bibiz around me are very angry.this has a double meaning. they are mad at my junk food eating habits and want me to stop.

Report to the Community

It has been one year since the Guru Nanak Dev Ji DIL Research Chair was officially launched!

We are analyzing data from a 5-year study (White, South Asian, Chinese) who have had heart pain (angina) or heart attack. We want to determine what, if any, differences exist between men and women and between these ethnic groups, in the symptoms they experience, or how they receive pre-hospital and hospital care. People were enrolled in this study from 12 hospitals in Canada as well as a hospital in India (Kolkata) and China (Changchun). We believe the findings will be the most comprehensive to date.

To prepare for the potential public health messages that will emanate from this important work, we are conducting an extensive review of the medical literature and conducting focus groups with people from the South Asian and Chinese communities to understand how people like to receive health information. We also plan to test effective ways of providing heart health information.

We have just started a study to examine how time orientation may differ between ethnic groups. This information will also inform how public health messages are tailored to the South Asian and Chinese ethnic groups.

We have recently submitted a large grant to the Canadian Institutes of Health Research to fund development and testing of a family-focused program to help South Asian people reduce their heart disease risk. Regardless of receipt of funding, we hope to begin this study in the fall/winter.

We continue to publish study findings in medical and nursing journals, and work toward taking study results to the community. I appreciated meeting many people from the community at the 2015 DIL Walk Gala. I look forward to many more such opportunities.

I am very grateful for your support!

Dr. Kathryn King Shier

The DIL Walk Foundation donated its second installment of \$100 000 on April 14, 2016. To date, the Foundation has donated \$200 000 to the Guru Nanak Dev Ji DIL Research Chair. Thank you to the community for their ongoing support. If you are interested to donate, please visit www.dilwalk.ca. A tax donation receipt will be issued for all donations.



♥ HOW DOES PHYSICAL ACTIVITY AFFECT MY BLOOD PRESSURE?

Regular physical activity makes your heart stronger so it can pump more blood with less effort. This means there will be less force on your arteries, lowering your blood pressure. If your blood pressure is normal, activity can keep it from rising. If you have hypertension, managing your blood pressure can help to prevent complications or other health problems.



There are both short and long-term benefits of physical activity in managing your blood pressure. While you are participating in an aerobic activity your blood pressure will change. The top number rises and the bottom number stays about the same.

Aerobic activity can include walking, biking, swimming or any movement that increases your heart and breathing rates (household chores, yard work, etc.). After you have finished an activity, your blood pressure will be lower and can last several hours.

Physical activity can be as effective as some medications! In fact, people who become regularly active can lower their systolic blood pressure (the top number) by 4-9 points (from 154 to 145, for example). It can take one to three months to see this impact on blood pressure.

However, the more often you are active, the sooner you may see these changes. Before starting a new activity, it's best to check with your doctor

♥ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਨਿਰੰਤਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਇਹ ਵੱਧ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਵੇਗਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੈਰਮਲ ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਰੋਬਿਕ (ਕਾਰਡੀਓ) (ਦਿਲ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾਉਣ, ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਵਾਲੀ) ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਪਰਲਾ ਅੰਕੜਾ ਜਾਂ ਦਰਜਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਦਰਜਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਹ ਤੇਜ਼ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ! ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ (ਸਿਸਟੋਲਿਕ) ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 4-9 ਪੋਇੰਟ ਹੇਠਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 154 ਤੋਂ 145) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਪਰ ਇਹ ਅਸਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਐਕਟਿਵ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਉੱਨੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਆਵੇਗੀ।



ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਟ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਪੱਧਰ (ਕੰਫਰਟ ਲੈਵਲ) ਉਚਿਤ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ (ਵਾਰਮ ਅੱਪ) ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ

♥ HOW DOES PHYSICAL ACTIVITY AFFECT MY BLOOD PRESSURE?

first. Ensure you stay within your own comfort level, always do a warm-up before and cool-down afterwards.

Don't forget to stay hydrated by drinking water. You can slowly increase how long you are active, how often you are active or how hard you are working to see further benefits.

The goal is to get 150 minutes per week of moderate to vigorous aerobic activity. Keep in mind – 10 minute sessions count too! Strength training can have long term benefits on blood pressure, however it is important to learn the proper form, do not hold your breath, lift lighter weights more times, and listen to your body.

We should aim to do strength exercises for all major muscle groups at least two days per week.

Monitoring your blood pressure at home or with your health care provider can let you know if your physical activity is helping you to lower your blood pressure. In addition, being more active gives you more control over your body weight, helps manage stress, improves sleep, and boosts energy. Mosaic Primary Care Network's kinesiologists provide patients with information and tools to increase their activity levels. Speak with your family physician for a referral to the program or visit www.mosaicpcn.ca to learn more about how our programs can help you get active!



♥ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਕਸਰਤ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ, ਕਿੰਨੀ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਸਖਤ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹਰ ਹਫਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ 10 ਮਿੰਟ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਖਤ ਕਸਰਤ (ਸਟ੍ਰੈਂਥ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ) ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਪਰ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਦੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸਾਂਹ ਨਾ ਰੋਕੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਮਸਲ (ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਪਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ) ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਟਰੈਂਜ ਘਟਾਉਣ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੇਜ਼ਾਇਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਕਾਇਨੈਸੀਆਲੋਜਿਸਟ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ (ਫੈਮਲੀ) ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.mosaicpcn.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



Diabetes can happen to anyone! Today, diabetes takes more lives than AIDS and Breast Cancer combined and is a problem people are experiencing worldwide. So what exactly is diabetes? In order to understand that we first need to understand what happens to the body when we do something as simple as eat a meal.

After eating a meal, sugars (or glucose) are released into the blood. When sensing the sugar levels in the blood, a regular functioning body would then release insulin from the pancreas which allows blood cells to open so that they can absorb the glucose from the blood. It is important to be able to absorb the glucose from the blood so that it can be converted into energy which we need to function. So, without insulin, blood cells would not be able to absorb the necessary sugars from a meal and thus would not provide the amount of energy a body needs to survive.

This is what happens to a person who has diabetes. A diabetic is lacking the appropriate amount of insulin in their body to open up their blood cells. Without insulin, the sugar stays in the blood and does not convert into energy. This can be very dangerous because the person is starved from the amount of energy that they need from their food and the excessive sugar in their blood can cause a variety of problems.

The most common types of diabetes are Type 1 diabetes, and Type 2 diabetes.

Type 1 diabetes is the more serious of the two. In this condition the immune system attacks the pancreas. When the insulin is released from the pancreas the immune system mistakes the insulin as a foreign substance and removes it from the blood. Without the insulin, the blood sugar levels remain very high. Type 1 diabetes requires consistent insulin injections so that the blood can absorb the sugar from a meal. Because food portions, exercise, and stress all factor in, it is a difficult balancing act to ensure the blood has the appropriate amount of sugar levels. If you inject too much insulin, blood sugar levels can drop to dangerously low levels, a condition known as hypoglycemia and if you do not inject enough, blood sugar levels remain too high.

Type 2 diabetes is the most common kind of diabetes and is often linked to people who are obese. People with type 2 can produce some of their own insulin but not enough, or their blood cells will resist the insulin and not open up to absorb the sugars. With the blood cells resisting the insulin the person is unable to burn the sugars which, again, deprives the body of energy and leaves the blood sugar levels very high. Treatment for type 2 generally focuses on diet and exercise and, in some cases, oral medications or injections are used if necessary.

Diabetes is the leading cause of blindness, kidney failure, heart failure, amputations, stroke, and even death, so it is extremely important to maintain a healthy diet and regularly exercise in order to prevent diseases like diabetes and improve your overall quality of life.

WOLF
CUSTOM HOMES

CMAA Calgary Region
2014
AWARDS
WINNER

YOUR CONCIERGE BUILDER

www.wolfcustomhomes.ca

Curried Red Lentil & Spinach Soup

- Preparation Time 15 min
- Cooking Time 30 min
- Recipe Serves 6

Ingredients

- 1 Tbsp. (15 mL) Becel or any Vegetable Oil
- 1 medium onion, chopped
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 2 tsp. (10 mL) finely grated fresh ginger
- 1 1/2 tsp. (7 mL) curry powder
- 1/2 tsp. (2 mL) ground cumin
- 1 carrot, peeled and chopped
- 1 rib celery, chopped
- 1 cup (250 mL) red lentils, rinsed and drained
- 1 carton (900 mL.) reduced sodium chicken broth
- 1 cup (250 mL) water
- 2 cups (500 mL) baby spinach leaves, coarsely chopped
- 2 Tbsp. (30 mL) lemon juice
- 1/4 cup (50 mL) chopped fresh cilantro, (optional)

Recipe courtesy of Brinda Rao, RD

ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਲਾਲ ਦਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦਾ ਸੂਪ

- ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ 15 ਮਿੰਟ
- ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਮਿੰਟ
- 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਰੈਸਿਪੀ

ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ (15 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਬੇਸਿਲ ਜਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ
- 1 ਮੱਧ ਅਕਾਰੀ ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 3 ਗਾਂਢੀਆਂ ਲਸਣ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- 2 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ (10 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤਾ ਅਧਰਕ
- 2 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ (7 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਕਰੀ ਪਾਉਡਰ
- ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ (2 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਪੀਸਿਆ ਜੀਰਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਿੱਲੀ-ਕੱਟੀ 1 ਗਾਜਰ
- ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸੈਲਰੀ ਦੀ 1 ਡੰਡੀ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਲਾਲ ਦਾਲ, ਧੇ ਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ
- 1 ਕਾਰਟਨ (900 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਘੱਟ ਸੋਢੀਅਮ (ਲੂਣ) ਵਾਲਾ ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੋਥ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਪਾਣੀ
- 2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਛੋਟੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੋਟੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- 2 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ (30 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਨਿੰਬੂ ਰਸ
- ਇਸ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਕੱਟਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਹਰਾ ਧਨੀਆ (ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ)

Preparation

Step 1

Melt Becel® Buttery Taste margarine in large, heavy-duty pot over medium heat and cook onion, garlic and ginger, stirring occasionally, until onion is tender, about 7 minutes.

Step 2

Add curry powder and cumin and cook, stirring constantly, 1 minute. Add carrot, celery, lentils, chicken broth and water. Bring to a boil over high heat. Reduce heat and simmer covered 20 minutes or until lentils and vegetables are tender.

Step 3

Process lentil mixture with hand-held blender until still chunky. Stir in spinach and simmer 5 minutes. Stir in lemon juice and cilantro.

ਤਿਆਰੀ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:

ਬੇਸਿਲ® Buttery Taste margarine* ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਭਾਰੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਿਘਲਾ ਲਵੋ। ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ ਅਤੇ ਅਧਰਕ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਲਵੋ, ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, 7 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਦ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਵੋ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ:

ਕਰੀ ਪਾਉਡਰ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਭੁੰਨੋ, ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਾਜਰ, ਸੈਲਰੀ, ਦਾਲ, ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੋਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਉੱਬਲਣ ਤੱਕ ਤੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉ। ਅੱਗ ਘਟਾ ਦਿਉ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਢਕ ਕੇ ਰਿਝਾਉ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ-ਦਾਲ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਵੋ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ :

ਦਾਲ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਬਲੈਂਡਰ ਨਾਲ ਮਿਸਕ ਕਰ ਲਵੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬਦਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ ਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਰਕ ਰਿਝਾਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।

ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਚੇਸੇ।

