基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME
दक्षिण एशियाली स्वस्थय सहयोग कार्येक्रम्
ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام
दक्षिण एशियाई स्वास्थ सहायता कार्येक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 1
2023/24

Mission: To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion interventions.

उद्देश्य : हङकङका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थय प्रचारद्वारा स्वास्थयमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد
سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کےذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

लक्ष्य: हांगकांग की दक्षिण एशियाई समुदाय आधारित स्वास्थय सम्वर्धन के माध्यम स्वास्थय मे सुधार लाना है ।

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖ਼ਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In This Issue :

What Food Help with Long Covid?

English Version ……………… Page 2
Nepali Version (Nepalese)
(नेपाली संस्करण) ……………………… Page 3
Urdu Version (Pakistani)
اردو ورژن……………………… Page 4
Hindi Version (Indian)
(हिन्दी संस्करण) ……………………… Page 5
Punjabi Version (Indian)
ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ……………………… Page 6

South Asian Health Support Programme,
5/F, Block J, United Christian Hospital,
130 Hip Wo Street, Kwun Tong,
Kowloon
Tel : 2344 3019 **Fax:** 2357 5332
Whatsapp : 5622 1771
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org

This project is supported by The Community Chest
In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.ucn-emhealth.org for other health related information in South Asian languages.

What is long Covid and what food help

It is defined as the development of long-term symptoms 3 months after COVID infection, with these symptoms lasting for at least 2 months with no other explanation.

Symptoms

Symptoms include tiredness and fatigue, loss of hair, change of taste/smell, loss of appetite, brain fog, muscle pain and stomach cramps. Some may experience constipation and diarrhea.

How can diet improve symptoms?

1.Eat Enough Nutrients So Your Body Has Materials to Heal

Eat different colors of plant-rich foods providing fibre, such as fruit, vegetables, nuts, seeds, beans, and wholegrains, to get essential vitamins and minerals

2.Prioritize Protein to Stimulate Muscle Repair

Consume protein mainly from poultry, fish, seafood, eggs, tofu, beans, lentils. It usually includes eating less red meat (pork, beef, lamb) and preserved meat. Fatty fish like salmon, sardines and tuna, is good to be included in your diet 2-3 times a week as it is a good source of omega-3 acids and has anti-inflammatory effect in the body.

More!

Less!

3. Always to Have Carbs at Each Meal

Make sure to consume "carbs" every three to four hours at a meal to help get your energy levels back up. Choose whole grains (brown rice, whole-wheat bread etc.) because they release energy more slowly, and manage blood sugar spikes after meals and fatigue.

4. Maintain a Healthy Gut

High fiber foods (e.g. vegetables, fruits) and fermented foods (e.g. yoghurt, kimchi) enhances good balance of gut bacteria level in the body, enhance immunity and improve constipation or diarrhea.

5. Appropriate Intake of Good fat

Choose healthy oil (e.g. olive oil) in your diet instead of animal fats e.g. butter, lard, saturated fats from coconut, palm oil, that regulates the body's immune system and inflammation responses.

More!

Less!

Reference: https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/101110.html

लामो(दीर्घकालिन)कोभिड के हो र (दीर्घकालिन)कोभिड भएको बेला के-कस्ता खाना उचित हुन्छ।

COVID संक्रमण भएको 3 महिनापछि दीर्घकालिन रुपमा लक्षणहरुको विकास हुनुलाई परिभाषित गरिएको छ, जसको लक्षणहरु कुनै कारण नै बिना कम्तीमा 2 महिनासम्म रहने गर्दछ ।

लक्षणहरु

प्राय: हुने लक्षणहरुमा थकान महसुस हुने , कपाल झर्ने, स्वाद \ गन्धमा परिवर्तन ,खाना नरुचने, दिमाग धुम्म भएको जस्तो हुने , मांसपेशी दुख्ने र पेट दुख्ने हुन्छन् । कसै कसैलाई कब्जियत हुने र पखाला पनि लाग्न सक्छ।

आहारले कसरी लक्षणहरु कम गर्न मद्दत गर्दछ ?

1. तपाईको शरीरलाई निको पार्न पर्याप्त मात्रामा पोषक तत्त्वहरु सेवन गर्नुहोस्

आवश्यक भिटामिन तथा मिनरल्स(खनिजहरु)प्राप्त गर्न पर्याप्त रुपमा रंगीबिरंगी रेशादार वनस्पतिहरु जस्तै फलफूलहरु, तरकारी, गेडागुडी,बियाँ, अनाज, नट्स(बदामहरु) सेवन गर्नुहोस्।

2.मांसपेशी मर्मतमा प्रोटीनलाई प्राथमिकतामा राख्नुहोस्

मुख्यतया कुखुरा/माछा/ सी फुड /अण्डा/ तोफु/सिमी/ दालमा पाइने प्रोटिन पर्याप्त सेवन गर्नुहोस् । सामान्यतया रातो मासु कम खानुहोस् (सुँगुरको मासु, बीफ र भेडाको मासु सहित) र प्रिजर्भ्ड गरिएको मासु कम खानुहोस् । बोसो धेरै भएको माछा जस्तै सालमन, सार्डिन र टुनामा ओमेगा-3 एसिड पर्याप्त पाईने र यसले शरीरमा इन्फ्लेमेशन विरुद्ध (सुन्निने समस्यालाई कम गर्न सक्ने) राम्रो असर देखाउने हुनाले हप्तामा 2-3 पटक हाम्रो भोजनमा समावेश गर्नु उचित हुन्छ।

पर्याप्त मात्रामा!

कम मात्रामा!

3.प्रत्येक भोजनमा जहिले पनि कार्ब सेवन गर्नुहोस्

तपाईको उर्जा शक्ति पुन:स्थापित गर्न हरेक तीन- चार घण्टामा खाना वा खाजामा कार्ब्स सेवन गर्नुहोस्। अनाज (ब्राउन राइस, गँहुको रोटी, ओटमिल, गँहुको पास्ता आदि) जस्ता कार्बहरु सबै राम्रो स्रोत हुन् किनभने यसले विस्तारै ऊर्जा दिने गर्दछ , जसले खाना खाएपछि र थाकेको बेला रगतमा चिनीको मात्रा वृद्धि हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ।

4.स्वस्थ्य आन्द्रा कायम राख्नुहोस्

उच्च रेशायुक्त आहार (जस्तै तरकारी/ फलफूलहरु)र गुम्साएर तयार पारेको खाना (जस्तै दही र किम्ची) ले शरीरको आन्द्रामा ब्याक्टेरियाको मात्रा सन्तुलित राख्नमा मद्दत गर्दछ र कब्जियत हुने वा पखाला लाग्ने समस्यामा सुधार ल्याउँछ ।

तरकारी

5.राम्रो बोसोको उचित सेवन गर्नुहोस्

तपाईको आहारमा पशु बोसो जस्तै मक्खन/ घ्यू /बोसो स्याचुरेटेड फ्याट जस्तै नरिवल/पाम तेल प्रयोग गर्नको सट्टामा स्वस्थ तेल जस्तै जैतुनको तेल प्रयोग गर्नुहोस् जसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली र सुन्निने समस्यालाई नियन्त्रण गर्छ।

पर्याप्त मात्रामा!

कम मात्रामा!

Reference: https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/101110.html

طویل مدتی کوویڈ میں کون سی خوراک مدد کرتی ہے؟

اس کی تعریف کوویڈ انفیکشن کے 3 ماہ بعد طویل مدتی علامات کی نشوونما کے طور پر کی جاتی ہے، یہ علامات کم از کم 2 ماہ تک رہتی ہیں

علامات

علامات میں اُکتاہٹ اور تھکاوٹ، بالوں کا گرنا، ذائقہ/ سونگھنے میں تبدیلی، بھوک میں کمی، یاداشت کا کمزور ہونا، پٹھوں میں درد اور پیٹ میں درد شامل ہیں۔ کچھ لوگ قبض اور اسہال کا شکار ہوسکتے ہیں۔

غذاعلامات کو کیسے بہتر بنا سکتی ہے؟

غذائی اجزاء کافی مقدار میں کھائیں تاکہ آپ کے جسم میں شفا یابی کے لیے مواد موجود ہو

ضروری وٹامنز اور نمکیات حاصل کرنے کے لیے بہت سے مختلف رنگوں کے پودوں سے بھرپور غذائیں کھائیں جو فائبر فراہم کرتی ہیں، جیسے پھل، سبزیاں، گری دار میوے، بیج، پھلیاں اور اناج۔

پٹھوں کی مرمت کو متحرک کرنے کے لیے پروٹین کو ترجیح دیں

خاص طور پر پولٹری/مچھلی/سمندری غذا/انڈے/توفو/ پھلیاں/ دال سے کافی پروٹین کا استعمال کریں۔ اس میں عام طور پر کم سرخ گوشت (بشمول سور کا گوشت، گائے کا گوشت اور بھیڑ کا گوشت) اور محفوظ کیا گیا گوشت کھانا شامل ہے۔ چربی والی مچھلی جیسے سالمن، سارڈینز اور ٹونا کو ہفتے میں 2 سے 3 بار اپنی خوراک میں شامل کرنا اچھا ہے کیونکہ یہ اومیگا تھری ایسڈز کا ایک اچھا ذریعہ ہے اور جسم میں سوزش کو دور کرتی ہے۔

اور کھائیے!

کم کھاؤ!

ہر کھانے میں ہمیشہ کاربوہائیڈریٹ) حیاتیات) کا استعمال کریں

کھانے یا ناشتے میں ہر تین سے چار گھنٹے میں "کاربوہائیڈریٹ" کا استعمال یقینی بنائیں تاکہ آپ کی توانائی کی سطح کو بحال کرنے میں مدد ملے۔ کاربوہائیڈریٹ جیسے اناج (بھورے چاول، گندم کی روٹی، دلیہ، گندم کا پاستا وغیرہ) تمام اچھے ذرائع ہیں کیونکہ وہ زیادہ آہستہ آہستہ توانائی خارج کرتے ہیں، جو کھانے اور تھکاوٹ کے بعد بلڈ شوگر کی بڑھتی ہوئی مقدار کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

صحت مند معدہ کو برقرار رکھیں

معدہ کے بیکٹیریا کا ہمارے جسم کی قوت مدافعت میں اہم کردار ہے۔ زیادہ فائبر والی غذائیں (مثلاً سبزیاں/پھل/کثیر اناج) اور خمیر شدہ غذائیں (مثلاً دہی، کیفر"جھاگ دار شراب ۔ جو مریضوں کو پلائی جاتی ہے خمیر شدہ دودھ والا مشروب"، اُناپم ور کمچی) جسم میں معدے کے بیکٹیریا کی سطح کا اچھا توازن ڑھاتی ہیں اور قبض یا اسہال کو بہتر بنا سکتی ہیں۔

اچھی چکنائی کا مناسب استعمال

صحت مند مونو سیچوریٹڈ چربی کا استعمال جیسے آپ کی خوراک میں زیتون کا تیل، جانوروں کی چربی کے بجائے مکھن/گھی/سور کی چربی اور ناریل/ کھجور کے تیل سے سیر شدہ چربی، جو جسم کے مدافعتی نظام اور سوزش کے ردعمل کو منظم کرتی ہے۔

اور کھائیے!

کم کھاؤ!

Reference: https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/101110.html

लंबे कोविड (लॉन्ग कोविड) के लिए कौन सा खाना मदद करता है?

इसे कोविड संक्रमण के 3 महीने बाद दीर्घकालिक लक्षणों के विकास के रूप में परिभाषित किया गया है, और ये लक्षण बिना किसी अन्य स्पष्टीकरण के साथ कम से कम 2 महीने तक बने रहते हैं

लक्षणों

सामान्य लक्षणों में थकावट और क्लांत, बालों का झड़ना, स्वाद/सूंघने में बदलाव, भूख न लगना, ब्रेन फॉग, मांसपेशियों में दर्द और पेट में ऐंठन शामिल हैं। कुछ लोगों को कब्ज और दस्त का अनुभव हो सकता है।

आहार से लक्षणों में सुधार कैसे हो सकता है?

1.पर्याप्त पोषक तत्व खाएं ताकि आपके शरीर में ठीक होने के लिए सामग्री हो

आवश्यक विटामिन और खनिज प्राप्त करने के लिए विभिन्न रंगों के पौधों से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं, जैसे फल, सब्जियां, बादाम आदि, बीज, फलियां और साबुत अनाज।

2.मांसपेशियों की मरम्मत को प्रोत्साहित करने के लिए प्रोटीन को प्राथमिकता दें

मुख्य रूप से पोल्ट्री/मछली/समुद्री खाद्य/अंडे/टोफू/फलियां/दाल से पर्याप्त प्रोटीन का सेवन करें। इसमें आमतौर पर कम लाल मांस (पोर्क, बीफ और गोश्त सहित) और संरक्षित मांस खाना शामिल है। सैल्मन, सार्डिन और टूना जैसी वसायुक्त मछली को सप्ताह में 2-3 बार अपने आहार में शामिल करना अच्छा होता है क्योंकि यह ओमेगा-3 एसिड के लिए एक अच्छा स्रोत है और शरीर में प्रज्वलनरोधी प्रभाव डालते हैं।

अधिक लें!

कम लें!

3.हमेशा प्रत्येक भोजन में कार्ब्स लें

अपनी ऊर्जा के स्तर को वापस पाने में मदद करने के लिए हर तीन से चार घंटे में भोजन या नाश्ते में"कार्ब्स" का सेवन करना सुनिश्चित करें। साबुत अनाज (ब्राउन राइस, गेहूं की रोटी, ओटमील, गेहूं का पास्ता आदि) जैसे कार्ब्स सभी अच्छे स्रोत हैं क्योंकि वे बहुत धीरे से ऊर्जा छोड़ते हैं, जो भोजन और थकान के बाद रक्त शर्करा के वृद्धि को प्रबंधित करने में मदद करते हैं।

4.आंत को स्वस्थ बनाए रखें

उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ (जैसे सब्जियां/फल/बहु-अनाज) और किण्वित खाद्य पदार्थ (जैसे दही, केफिर, उत्तपम और किमची) शरीर में आंत बैक्टीरिया के स्तर के अच्छे संतुलन को बढ़ाते हैं और कब्ज या दस्त में सुधार कर सकते हैं।

5.अच्छे वसा का उचित सेवन

अपने आहार में मक्खन/घी/लार्ड जैसे पशु वसा और नारियल/ताड़ के तेल से संतृप्त वसा के बजाय जैतून का तेल जैसे स्वस्थ एकसंतृप्त वसा का उपयोग करना जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली और सूजन प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है।

अधिक लें!

कम लें!

Reference: https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/101110.html

ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ (ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕੋਵਿਡ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਸੁਆਦ /ਗੰਧ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਖਲਾਹਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਕੜਵੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

1.ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ- ਪਦਾਰਥ ਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਬੀਜ, ਫਲ਼ੀਦਾਰ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

2.ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਲਟਰੀ/ਮੱਛੀ/ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ/ਅੰਡਿਆਂ/ਟੋਫੂ/ਫਲ਼ੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ (ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਗਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਲੇਲੇ ਸਮੇਤ) ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ। ਸਾਲਮੋਨ, ਸਾਰਡਾਈਨ ਅਤੇ ਟੂਨਾ ਵਰਗੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਓਮੈਗਾ-3 ਐਸਿਡ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਖਾਓ!

ਘੱਟ ਖਾਓ!

3.ਹਰ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਰਬਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ 'ਤੇ ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ "ਕਾਰਬਸ" ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਸਾਬਤ-ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਓਟਮੀਲ, ਸਾਬਤ-ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਆਦਿ) ਵਰਗੇ ਕਾਰਬਸ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਉਤਾਰ- ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4.ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫਲ਼/ਬਹੁ-ਅਨਾਜ) ਅਤੇ ਫਰਮੈਂਟਿਡ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦਹੀਂ, ਕੇਫਿਰ, ਉਤਪਮ ਅਤੇ ਕਿਮਚੀ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5.ਵਧੀਆ ਚਰਬੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਖਪਤ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮੱਖਣ/ਘਿਓ/ਲਾਰਡ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ/ਪਾਮ ਤੇਲ ਤੋਂ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਖਾਓ!

ਘੱਟ ਖਾਓ!

Reference: https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/101110.html

基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Photos In Action

School Parent's Day

First Aid Workshop in school

DM Support Group

Healthy cooking class

Health Advocate Volunteer Training

Health Talk for Women

Our Services

English Version

1. Health Advocate Volunteer Training
2. Health talks on a community level, schools and community organizations
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat percentage)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women’s Health Day
7. Diabetes Patients Support Group

नेपाली संस्करण Nepali Version

1. महिलाका लागि स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
२. समुदाय , विद्यालयहरू, र सामुदायिक संगठनहरूमा स्वास्थ्य वार्ता
3. समुदायमा आधारित स्वास्थ्य अभियान र स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रोल र शरीर को बोसो प्रतिशत माप)
4. पाठेघरको क्यान्सर स्क्रीनिंग (प्याप स्मीयर टेस्ट)
5. मुटु स्वास्थ्य स्क्रीनिंग
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी समर्थन समूह

हिंदी संस्करण Hindi Version

1. महिला स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. सामुदायिक स्तर स्कूल और सामुदायिक संगठन पर स्वास्थ्य वार्ता,
3. समुदाय आधारित स्वास्थ्य अभियान और स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल और शरीर में वसा प्रतिशत को मापना)
4. सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग (पैप स्मीयर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जांच
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी सहायता समूह

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

Location	Day of the Month	Time
Kwun Tong	1st MON	2pm-4pm
Jordan		10am-1pm
Yuen Long	Last FRI	2pm-4pm
Tin Shui Wai	2nd WED	2pm-4pm

Urdu Version ہماری خدمات

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ والنٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اورسکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا،اور(بلڈ پریشر،بلڈ شوگر،کولیسٹرول اور باڈی فیٹ(جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگرکے مریضوں کا سپورٹ گروپ

Our Health Events with Screening
Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Contact Details

2344 3019

5622 1771

www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org

emhealthhk