



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 कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3
2021/22

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

उद्देश्य: हडकडका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مشن

بانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی باشندوں کے بیلٹھ پروفائل کو بہتر بنانے کے لیے اسٹریٹجک کمیونٹی پر مبنی صحت کو فروغ دینے کی مداخلتوں کے ذریعے۔

लक्ष्य : हांगकांग का दक्षिण एशियाई समुदाय मे आधारित स्वास्थ्य सम्वर्धन के माध्यम स्वास्थ्य मे सुधार लाना है ।

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

Languages

English Version Page 2

Nepali Version (Nepalese)

९नेपाली संस्करण०Page 3

Urdu Version (Pakistani)

اردو ورژن Page 4

Hindi Version (Indian)

९हिंदी संस्करण० Page 5

Punjabi Version (Indian)

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ Page 6

Contact Information

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

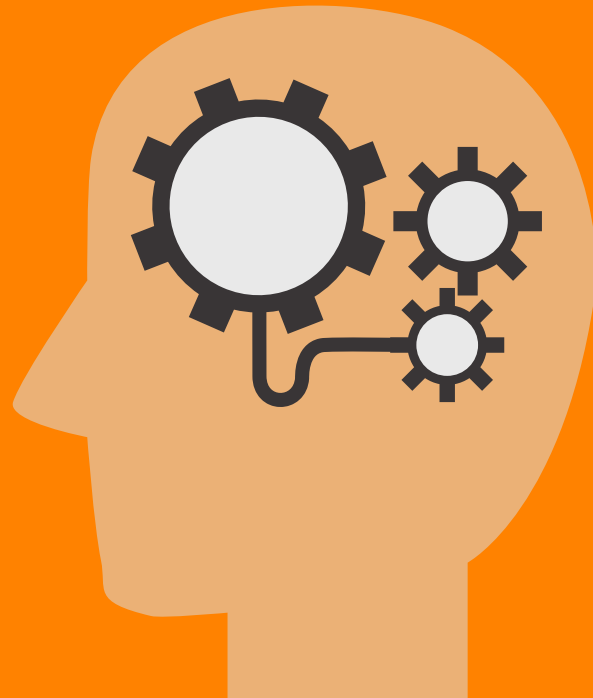
Email: sahp@ucn.org.hk

Website: www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org

In This Issue :

Food for Healthy Brain



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.

Food for Healthy Brain

Our brain controls a majority of body functions, so it is important to optimize nutrients for brain health.



1. Carbohydrates

- The main energy source for brain cells to sustain basal metabolic rates
- Not enough intake will lead to low energy, difficulty in concentration, lack of energy and physical strength

Food example



naan, pita bread,
chapatti, roti



quinoa,
semolina



basmati rice



rice, noodles



potato



chana, daal,
rajmah



bengal gram

starchy vegetables

2. Omega-3

- 60% of the brain's dry weight comes from fat
- omega-3 is an essential fatty acid that the body cannot make on its own, thus must be obtained from food
- Maintain normal vision and brain function, maintain serotonin levels, stabilize mood, and reduce the risk of dementia

Food example



oily fish such as
salmon, tuna,
sardines



nuts and seeds like
peanuts and
mustard seeds

3. Protein

- Transmit to and receive messages from various parts of the body
- Improve cognition, alertness and attention

Food example



chicken, fish,
eggs, soy products



dried beans
such as moong



low-fat dairy
products milk,
yoghurt and
cheese

4. Vitamin B

- Sustain health of the nervous system, improve memory and prevent a decline in brain functions

Food example



leafy greens



lentils



wholegrains



meat



nuts

5. Iron

- Important for blood production, then blood will carry nutrients to brain and boost learning performance

Food example



meat



seafood



beans



dark leafy green vegetable



tofu



dried fruit and seeds

- Consume red meat twice a week to ensure enough iron intake
- choose lean meat to reduce unhealthy fat intakes



صحت مند دماغ کے لیے غذائیں

ہمارا دماغ جسم کے زیادہ تر افعال کو کنٹرول کرتا ہے، اس لیے دماغی صحت کے لیے غذائی اجزاء کو بہتر بنانا ضروری ہے۔

1. کاربوہائیڈریٹس

- بنیادی میٹابولک ریٹ کو برقرار رکھنے کے لیے دماغی خلیوں کے لیے توانائی کا بنیادی ذریعہ ہے
- افی مقدار میں نہ کھانے سے توانائی کم ہو جائے گی، ارتکاز میں دشواری، توانائی کی کمی اور جسمانی طاقت کم ہو گی۔

خوراک کی مثالیں



نان، پستہ روٹی، چپاتی



کوٹنو، سوچی



چاول کی نوڈلز، باسمتی چاول



آلو



چنا، دال، راجمہ



بنگال چنا

2. امیگا 3

- دماغ کے خشک وزن کا ساٹھ فیصد چربی سے آتا ہے۔
- امیگا 3 ایک ضروری فیٹی ایسڈ ہے جسے جسم خود نہیں بنا سکتا اور اسے کھانے سے حاصل کیا جانا چاہیے۔
- بصارت اور دماغی افعال کو معمول پر رکھنا، سیروٹونن کی سطح کو برقرار رکھنا، موڈ کو مستحکم کرنا، اور ڈیمنشیا کے خطرے کو کم کرنا

خوراک کی مثالیں



تیل والی مچھلی
جیسے سالمن، ٹونا،
سارڈینز



میوے اور بیج جیسے
مونگ پھلی اور
سرسوں کے بیج

3. پروٹین

- جسم کے مختلف حصوں سے پیغامات منتقل کرنا اور وصول کرنا
- ادراک، چوکنا اور توجہ کو بہتر بنائیں

خوراک کی مثالیں



چکن، مچھلی،
انڈے، سویا کی
مصنوعات



خشک پھلیاں
جیسے مونگ



کم چکنائی والی
دودھ کی مصنوعات
جیسے دودھ، دہی
اور پنیر

4. وٹامن بی

- اعصابی نظام کی صحت کو برقرار رکھنا، یادداشت کو بہتر بنانا اور دماغی افعال میں کمی کو روکنا

خوراک کی مثالیں



پتوں والی سبزیوں،



دالیں



پتوں والی سبزیوں



گوشت



گری دار
میوے

5. آئرن

- خون کی پیداوار کے لیے اہم ہے، پھر خون دماغ تک غذائی اجزاء لے جائے گا اور سیکھنے کی کارکردگی کو بڑھا دے گا۔

خوراک کی مثالیں



گوشت



سی فوڈز



لوییا



گہرے رنگ کے پتوں والی سبزیوں



توفو



خشک میوہ جات اور بیجوں

- کافی آئرن کی مقدار کو یقینی بنانے کے لیے ہفتے میں دو بار سرخ گوشت کھانے کی ترغیب دیں، غیر صحت بخش چربی کی مقدار کو کم کرنے کے لیے چربی کے بغیر گوشت کا انتخاب کریں

स्वस्थ मस्तिष्कको लागि खाना

हाम्रो मस्तिष्कले शरीरको अधिकांश कार्यहरू नियन्त्रण गर्दछ, त्यसैले पोषक तत्वहरू अनुकूलन गर्नु मस्तिष्क स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छ।



१. कार्बोहाइड्रेट

- बेसल मेटाबोलिक दर कायम राख्न मस्तिष्क कोशिकाहरूको लागि मुख्य ऊर्जा स्रोत हो ।
- अपर्याप्त सेवनले कमजोरी, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो र शारीरिक शक्तिको कमी हुनेछ।

खाना उदाहरण



नान, पिता रोटी, चपाती



क्विनोआ, सूजी



बासमती चावल



चावल नूडल्स



आलू



दाल, राजमा



चना

स्टार्च तरकारी

२. ओमेगा-३

- मस्तिष्कको सुख्खा तौलको ६० % बोसोबाट आउँछ ।
- ओमेगा-३ एक अत्यावश्यक फ्याटी एसिड हो जुन शरीरले आफैं बनाउन सक्दैन त्यसैले खानाबाट प्राप्त गर्नुपर्छ ।
- सामान्य दृष्टि र मस्तिष्कको कार्यलाई कायम राख्न, सेरोटोनिन स्तरहरू कायम राख्ने, मुड स्थिर राख्ने, र डिमेन्सियाको जोखिम कम गर्ने गर्दछ ।

खाना उदाहरण



तैलीय माछा जस्तै
सामन, टुना, सार्डिन



बदाम र दाना जस्तै बदाम
र तोरीको दाना

३. प्रोटीन

- शरीरका विभिन्न भागबाट सन्देशहरू पठाउने र प्राप्त गर्ने काम गर्दछ ।
- अनुभूति, सतर्कता र ध्यान सुधार गर्दछ ।

खाना उदाहरण



कुखुरा, माछा, अण्डा,
सोया उत्पादनहरू



मुग जस्तै
सुकेको दाल



कम फ्याट डेयरी
उत्पादनहरू दूध,
दही र चीज

४. भिटामिन बी

- स्नायु प्रणालीको स्वास्थ्य कायम राख्ने, स्मरणशक्ति सुधार गर्ने र मस्तिष्कको कार्यमा हास रोक्ने काम गर्दछ ।

खाना उदाहरण



पत्तेदार तरकारी



मसूर दाल



सम्पूर्ण अन्न



मासु



बदाम

५. आयरन

- रगत उत्पादनको लागि महत्वपूर्ण, रगतले मस्तिष्कमा पोषक तत्वहरू लैजान्छ र सिक्ने कार्यसम्पादनलाई बढावा दिन्छ।

खाना उदाहरण



मासु



समुद्री खाना



सिमि



गाढा पत्तेदार हरियो तरकारी



टोफु



सूखे फल र बीउ

- पर्याप्त आयरनको सेवन सुनिश्चित गर्न हप्तामा दुई पटक रातो मासुको सेवन गर्नुहोस्।
- अस्वास्थ्यकर बोसोको सेवन कम गर्न बोसो बिनाको मासु छान्नुहोस्।



हमारा मस्तिष्क शरीर के अधिकांश कार्यों को नियंत्रित करता है, इसलिए मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्वों का अनुकूलन करना महत्वपूर्ण है।

1. कार्बोहाइड्रेट

- बेसल चयापचय दर को बनाए रखने के लिए मस्तिष्क कोशिकाओं के लिए मुख्य ऊर्जा स्रोत।
- अपर्याप्त सेवन से कम ऊर्जा, एकाग्रता में कठिनाई, ऊर्जा की कमी और शारीरिक शक्ति का कारण होगा।

भोजन उदाहरण



नान, पीटा ब्रेड, चपाती



क्विनोआ, सूजी



बासमती चावल



चावल नूडल्स



आलू



दाल, राजमा



चना

स्टार्च वाली सब्जियां

2. ओमेगा-3

- मस्तिष्क के शुष्क भार का साठ प्रतिशत वजन वसा से आता है।
- ओमेगा -3 एक आवश्यक फैटीएसिड है जिसे शरीर स्वयं नहीं बनासकता है, और भोजन से प्राप्त किया जाना चाहिए।
- सामान्य दृष्टि और मस्तिष्क कार्य को बनाए रखना, सेरोटोनिन केस्तर को बनाए रखना, मूड को स्थिर करना और मनोभ्रंश के जोखिम को कम करता है।

भोजन उदाहरण



तैलीय मछली जैसे
सैल्मन, टूना, सार्डिन



नट और बीज जैसे
मूंगफली और सरसों के बीज

3. प्रोटीन

- शरीर के विभिन्न हिस्सों से संदेश भेजना और प्राप्त करना काम करता है।
- अनुभूति, सतर्कता और ध्यान में सुधार करता है।

भोजन उदाहरण



चिकन, मछली,
अंडे, सोया उत्पाद



सूखे सेम जैसे मूंग



कम वसा वाले
डेयरी उत्पाद दूध,
दही और पनीर

4. भिटामिन बी

- तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य को बनाए रखना, याददाश्त में सुधार करना और मस्तिष्क के कार्यों में कमी होने से रोकता है।

भोजन उदाहरण



पत्तेदार साग



मसूर की दाल



साबुत अनाज



मांस



बादाम

5. आयरन

- रक्त उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण है, तो रक्त पोषक तत्वों को मस्तिष्क तक ले जाएगा और सीखने के प्रदर्शन को बढ़ावा देगा।

भोजन उदाहरण



मांस



समुद्री भोजन



फलियां



गहरे रंग की पत्तेदार हरी सब्जी



टोफू



सूखे मेवे और बीज

- पर्याप्त आयरन की मात्रा सुनिश्चित करने के लिए सप्ताह में दो बार रेड मीट का सेवन करें
- अस्वास्थ्यकर वसा का सेवन कम करने के लिए लीन मीट चुनें

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਦਮਾਗ ਲਈ ਭੋਜਨ



ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

- ਬੇਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਸਰੋਤ
- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘੱਟ ਊਰਜਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਉਦਾਹਰਨ



ਨਾਨ, ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ, ਚੱਪਤੀ



ਕਵਿਨੋਆ, ਸੂਜੀ



ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨੂਡਲਜ਼



ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ



ਆਲੂ



ਦਾਲ, ਰਾਜਮਾ



ਚਨਾ

ਸਟਾਰਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

2. ਓਮੇਗਾ -3

- ਸੁੱਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 60% ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਓਮੇਗਾ -3 ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਮੂਡ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਭੋਜਨ ਉਦਾਹਰਨ



ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਸੈਲਮਨ, ਟੁਨਾ, ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼



ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜ

3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਬੋਧ, ਸੁਚੇਤਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਉਦਾਹਰਨ



ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ



ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ

4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ

- ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਭੋਜਨ ਉਦਾਹਰਨ



ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ



ਦਾਲ



ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ



ਮੀਟ



ਗਿਰੀਦਾਰ

5. ਲੋਹਾ

- ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਫਿਰ ਖੂਨ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ

ਭੋਜਨ ਉਦਾਹਰਨ



ਮੀਟ



ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ



ਬੀਨਜ਼



ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਟੋਫੂ

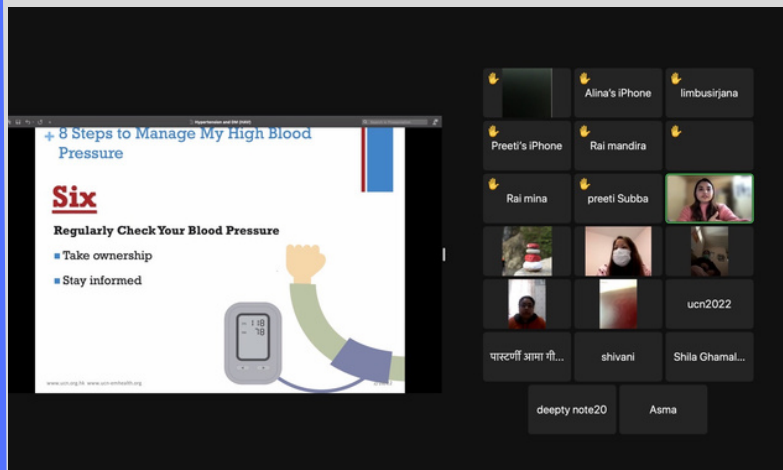


ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਬੀਜ

- ਕਾਫ਼ੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ
- ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

Photos In Action

Due to the COVID-19 ,5th wave all the outdoor and Face to Face group events were suspended



Health advocated volunteer training



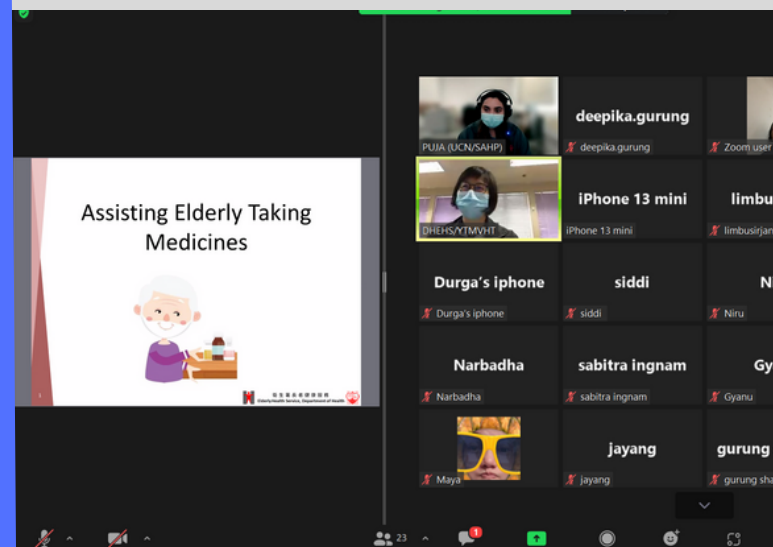
Women's Health Talk



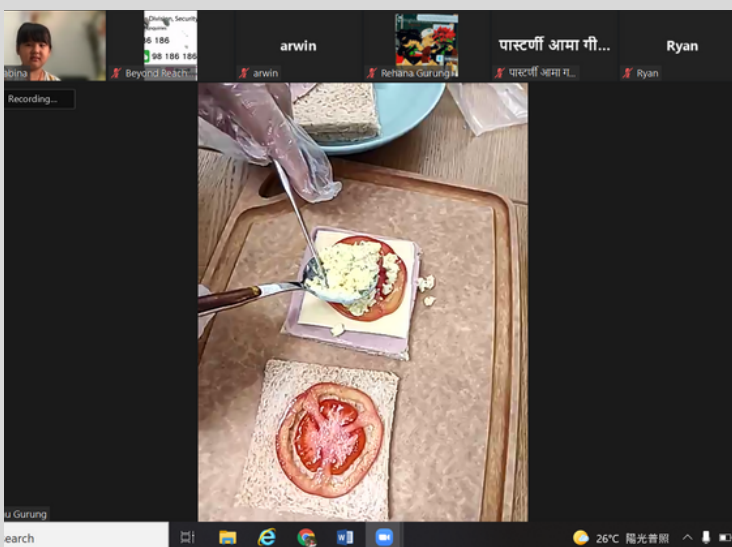
Health Campaign (UCN clinic based exhibition)



School Health Programme



Elderly Health



Cooking Class

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

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. सर्वाङ्कल कैंसर स्क्रीनिंग (पैप स्मीयर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जांच
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी सहायता समूह

नेपाली संस्करण Nepali Version

1. महिलाका लागि स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. समुदाय, विद्यालयहरू, र सामुदायिक संगठनहरूमा स्वास्थ्य वार्ता
3. समुदायमा आधारित स्वास्थ्य अभियान र स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल 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

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, 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 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

Location	Day of the Month	Time
Kwun Tong	1st MON	2pm-4pm
Jordan	Last TUE	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 اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ 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. شوگر کے مریضوں کا سیورٹ گروپ

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%



2344 3019

Contact Details



5622 1771



emhealthhk



www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org