



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 स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम
ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 1
2020/21

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

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

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

उद्देश्य : हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

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

In This Issue: A Healthy Diet To Prevent Cancer



LANGUAGES

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

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

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.



A Healthy Diet to Prevent Cancer

ENGLISH

No single food can protect against cancer. However, eating a diverse diet including fruit, vegetables, whole grains, legumes and healthy meat, may reduce cancer risk.

Key Dietary Tips to Prevent Cancers

1. Eat more fruits and vegetables.



½ bowl of cooked vegetables = 1 serve



1 bowl of raw vegetables = 1 serve



½ of big size fruit (e.g. banana) = 1 serve

Plant foods contain antioxidants which boost your immune system and help protect against cancer. **Adults should eat at least 3 serves of vegetables and 2 serves of fruits each day.**

2. Fill up on dietary Fiber

Whole grains, beans, lentils, fruits and vegetables provide fiber, which plays a key role in keeping your digestive system clean and healthy by moving cancer-causing compounds quickly through your gut. Eating a diet high in fiber have shown to prevent colorectal cancer.



Lentils Whole Grains

3. Cut down on sugar and refined carbohydrates.



Sweet Cereals



Phulka



Naan



Roti



White rice



Brown Rice

Drinking sugary beverages is associated with increased energy intake, weight gain and obesity, which is a risk factor for some cancers. Opt for unrefined whole grains that may lower risk for some cancers as well as help you reach a healthy weight.

4. Limit processed and red meat.

Research suggests that eating red meat and processed meat may increase risk of colon cancer



Bacon



Sausage



Salami

Include healthy protein sources in your diet such as fish, chicken, eggs, nuts, soy, beans and lentils.



Eggs



Salmon



Nuts

5. Not to use supplement to prevent cancer.

Research suggests nutrients found naturally in foods offers a protective effect. The same finding does not appear to be true for using supplements to protect against cancer.



Supplement



Balanced Diet

क्यान्सर रोकथाम गर्न स्वास्थ्य आहार

कुनै पनि खानाले क्यान्सर बिरूद्ध रक्षा गर्न सक्दैन । यद्यपि, फलफूल, सागसब्जी, अन्न, गेडागुडी र राम्रो मासु सहित एक विविध आहार खानाले, क्यान्सरको जोखिम कम गर्न सक्छ ।

क्यान्सर रोकथाम गर्न मुख्य आहारको सल्लाहहरु

1. धेरै फलफूल, सागसब्जीहरु खानुहोस् ।



कचौरा पकाएको
सागसब्जी = 1 भाग



1 कचौरा हरियो
सागसब्जी = 1 भाग



ठूलो फलको ½
टुक्रा = 1 भाग

हरियो सागसब्जीमा एन्टीअक्सीडेन्ट हुन्छ जसले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउदछ र क्यान्सर बिरुद्ध लड्न मद्दत गर्दछ ।
वयस्कहरुले हरेक दिन कम्तिमा 3 भाग सागसब्जी र 2 भाग फलफूलहरु खानुपर्दछ ।

2. फाइबर युक्त आहार धेरै खानुहोस् ।

अन्न, गेडागुडी, दाल, फलफूलहरु र सागसब्जीहरुमा फाइबर पाइन्छ जसले क्यान्सर पैदा गर्ने यौगिकहरु पेटबाट बाहिर फालि तपाईंको पाचन प्रणालीलाई सफा र स्वास्थ्य राख्ने प्रमुख भूमिका खेल्छ । धेरै फाइबर भएको खाना खानाले कोलोरेक्टल क्यान्सर रोकथाम गर्न सकिएको देखाएको छ ।



दाल

अन्न

3. चिनी र परिशोधित कार्बोहाइड्रेको मात्रा कम गर्नुहोस् ।



गुलियो अन्न



फुलका



नान



रोटी



सेतो भात



ब्राउन राइस

धेरै गुलियो पेय पदार्थ पिउनाले ऊर्जा सेवन बढाउछ, फलस्वरूप वजन बढ्ने र मोटोपना हुन सक्छ, जुन क्यान्सरका लागि जोखिम कारक हो । यसको सट्टामा शुद्ध कार्ब्स खानाले केही क्यान्सरका जोखिम कम हुनुको साथै स्वस्थ तौल कायम गर्न मद्दत गर्दछ ।

4. प्रशोधन गरिएको मासु र रातो मासु कम गर्नुहोस् ।

अनुसन्धान सुझाव अनुसार रातो मासु र प्रशोधन गरिएको मासु खानाले आन्द्रा (कोलन) क्यान्सर हुने जोखिम बढ्न सक्छ ।

तपाईंको आहारमा स्वास्थ्य प्रोटीनको स्रोतहरु जस्तै माछा, कुखुराको मासु, अण्डा, बदम, सोया, गेडागुडी र दाल समावेश गर्नुहोस् ।



बेकन



साँसेज



सलामी



अण्डा



साल्मोन



बदम

5. क्यान्सर बिरूद्ध सुरक्षा गर्न अनुपूरक आहार (सप्लिमेन्ट) को प्रयोग नगर्नुहोस् ।

अनुसन्धान अनुसार खाद्य पदार्थहरुमा प्राकृतिक रूपमा पाइने पौष्टिक तत्वहरुले सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छ । सोहि अनुसन्धान अनुसार, अनुपूरक आहार (सप्लिमेन्ट) ले क्यान्सर बिरूद्ध सुरक्षा प्रदान नगर्ने देखाएको छ ।



सप्लिमेन्ट



सन्तुलन आहार

کینسر کی روک تھام کے لیے ایک صحت مند غذا

کوئی ایک کھانا کینسر سے بچا نہیں سکتا۔ تاہم، پھل، سبزیاں، اناج، پھلیاں اور صحت مند گوشت سمیت متنوع غذا کھانے سے کینسر کا خطرہ کم ہو سکتا ہے

کینسر سے بچنے کے لیے اہم غذائی تجاویز

1. زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں

پودوں سے حاصل شدہ کھانے میں اینٹی آکسیڈینٹس ہوتے ہیں جو آپ کے مدافعتی نظام کو بڑھاتے ہیں اور کینسر سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

بالغوں کو ہر دن کم از کم 3 حصے سبزیاں اور 2 حصے پھل کھانے چاہئیں



1/2 پکی ہوئی سبزیوں کا پیالہ = 1 حصہ

1 کچی سبزیوں کا پیالہ = 1 حصہ

1/2 بنانا = 1 حصہ

2. بھرپور ڈائیٹری فائبر شامل کرنا

اناج، پھلیاں، دال، پھل اور سبزیاں فائبر فراہم کرتے ہیں، جو کینسر پیدا کرنے والے مرکبات کو آپ کی بڑی آنت کے ذریعے جلد ہی باہر نکال کر آپ کے عمل انہضام کے نظام کو صاف اور صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ زیادہ فائبر پر مشتمل غذا کھانے سے بڑی آنت کے کینسر سے بچاؤ کو دیکھا گیا ہے۔



دالیں

گندم

3. شوگر اور خالص کاربوہائیڈریٹ کو کم کرنا



میٹھا اناج



پھولکا



نان



روٹی



سفید چاول



براؤن چاول

میٹھے مشروبات کا استعمال توانائی کی بڑھتی ہوئی مقدار سے اور اس کے نتیجے میں وزن میں اضافے اور موٹاپے سے وابستہ ہے، جس سے کچھ کینسروں کا خطرہ ہے، اناج کا استعمال آپ کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور آپ کو صحت مند وزن تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔

4. پروسس شدہ اور سرخ گوشت کو محدود کرنا

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سرخ گوشت اور پروسس شدہ گوشت (جیسے بیکن، ساسیج اور سلامی) کھانے سے کولن کے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اپنی غذا میں صحت مند پروٹین کے ذرائع جیسے مچھلی، مرغی، انڈا، گری دار میوے، بادام نٹ وغیرہ، سویا بین، لوبیا اور دال شامل کریں۔



بیکن



ساسیج



سلامی



انڈے



سامن



میوہ جات

5. کینسر سے بچاؤ کے لیے سپلیمنٹس استعمال نہ کریں

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کھانے پینے میں قدرتی طور پر پائے جانے والے غذائی اجزا حفاظتی اثر مہیا کرتے ہیں۔ اسی تلاش سے کینسر کی روک تھام کے لیے سپلیمنٹس کے استعمال کا جواز نہیں ہے۔



سپلیمنٹ



متوازن غذا

4

कैंसर की रोकथाम के लिए स्वस्थ आहार

कोई भी भोजन कैंसर से बचाव नहीं कर सकता है। हालांकि फल, सब्जियां, साबुत अनाज, और स्वस्थ मांस सहित विविध आहार खाने से कैंसर का खतरा कम हो सकता है।

कैंसर को रोकने के लिए महत्वपूर्ण आहार युक्तियाँ

1. अधिक फल, सब्जियां खाएं



1/2 कटोरी पकी हुई सब्जियां = 1 हिस्सा

1 कटोरी कच्ची सब्जियों का सलाद = 1 हिस्सा

बड़े फल का 1/2 टुकड़ा = 1 हिस्सा

पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों में एंटीऑक्सिडेंट (ऑक्सीकरण को रोकने वाले) होते हैं जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देते हैं और कैंसर से बचाने में मदद करते हैं। वयस्कों को एक बार के भोजन में कम से कम 3 हिस्सा सब्जियां और 2 हिस्सा फल हर दिन खाना चाहिए।

2. आहार में भरपूर फाइबर (रेशा) शामिल करना

साबुत अनाज, बीन्स, दाल, फल और सब्जियाँ रेशा प्रदान करते हैं, जो कैंसर पैदा करने वाले यौगिकों को आपकी आंत के माध्यम से जल्द ही बाहर निकाल कर आपके पाचन तंत्र को साफ और स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उच्च रेशा - युक्त आहार खाने से कोलोरेक्टल(आंत)कैंसर से बचाव होता है।



दाल



अनाज

3. शक्कर और परिशोधित कार्बोहाइड्रेट में कटौती करना



मीठा अनाज



फुल्का



नान



रोटि



सफेद चावल



ब्राउन राइस

शक्कर युक्त पेय पदार्थों का सेवन ऊर्जा की मात्रा में वृद्धि कर देता है और बदले में वजन और मोटापा बढ़ता है, जो कुछ कैंसर के लिए एक जोखिम कारक है। अपरिशोधित साबुत अनाज का सेवन कैंसर से आपके जोखिम को कम कर सकता है और साथ ही आपको स्वस्थ वजन तक पहुंचने में मदद कर सकता है।

4. साधित और लाल मांस को सीमित

रिसर्च(शोध) बताते हैं कि लाल मांस और संसाधित मांस (जैसे बेकन, साँसेज और सेलमी) खाने से मलाशय के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

अपने आहार में स्वस्थ प्रोटीन स्रोतों जैसे मछली, चिकन, अंडा, मेवे बादाम अखरोट आदि, सोयाबीन, फलियां और दाल शामिल करें।



सूअरका मांस



साँसेज



सलामी



अंडा



साल्मोन



मेवे

5. कैंसर को रोकने के लिए पोषण के पूरक (सप्लीमेंट) का उपयोग ना करें

रिसर्च बताते हैं कि खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले पोषक तत्व एक सुरक्षात्मक प्रभाव प्रदान करते हैं। वही रिसर्च बताते हैं कैंसर से बचाव के लिए अनुपूरक (सप्लीमेंट) के उपयोग को सही नहीं है।



सप्लीमेंट



संतुलित आहार

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

PUNJABI

ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੀਟ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ



ਪਕਾਇਆ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਦਾ ਕਟੋਰਾ = 1 ਸੇਵਾ



1 ਕਟੋਰੇ ਕੱਚੀਆਂ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ = 1 ਹਿੱਸਾ



½ ਵੱਡਾ ਫਲ = 1 ਹਿੱਸਾ

ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਭਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਭਾਗ ਫਲ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।**

2. ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ

ਪੂਰੇ ਦਾਣੇ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਾਈਬਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਦਾਲ



ਅਨਾਜ

3. ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 'ਤੇ ਕੱਟੋ



ਮਿੱਠਾ ਸੀਰੀਅਲ

ਫੁਲਕਾ

ਨਾਨ

ਰੋਟੀ

ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ

ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ

ਮਿੱਠੀ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਵਧਦੀ ਰਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਅਣ-ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4. ਸਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖੁਰਾਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ

ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬੇਕਨ



ਲੰਗੂਚਾ



ਸਲਾਮੀ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਸੋਇਆ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲ।



ਅੰਡੇ



ਸਾਮਨ ਮੱਛੀ



ਗਿਰੀਦਾਰ

5. ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਖੋਜ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ।



ਖੁਰਾਕ ਪੂਰ



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ



PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Health Campaign



Exercise Class



Healthy 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

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟੈਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲਡ ਚੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਚਾ)
4. ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हमारी सेवाएँ

Nepali Version

1. महिलाहरूलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरू र स्कूलहरूमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
3. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरॉल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
4. महिलाहरूको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जाँच
6. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह भएको विरामीहरूको लागि समर्थन समूह

हमारी सेवाएं

Hindi Version

1. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
3. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरॉल और शरीर कि चर्बी प्रतिसत
4. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. स्वास्थ्य हृदयके जांच
6. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
7. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ہماری خدمات

Urdu Version

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 (بڈ پریشر، بڈ شوگر، کولیسٹرول اور بڈی 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 سپورٹ گروپ

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Location	Day of the month	Time
Kwun Tong	1 st Monday	2:00pm – 4:00pm
Jordan	Last Tuesday	10:00am - 1:00pm
Yuen Long	Last Friday	2:00pm – 4:00pm
Tin Shui Wai	2 nd Wednesday	2:00pm – 4:00pm

Contact Details



2344 3019



www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org



5622 1771



[emhealthhk](https://www.instagram.com/emhealthhk)