



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 ਪੋਗਰਾਮ

Newsletter 4
2018/19

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

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

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

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

Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, 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: Daily Recommended Intake of Fat/Oil, Sugar and Salt



Sugar



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.



Daily Recommended Intake of Fat/Oil, Sugar and Salt

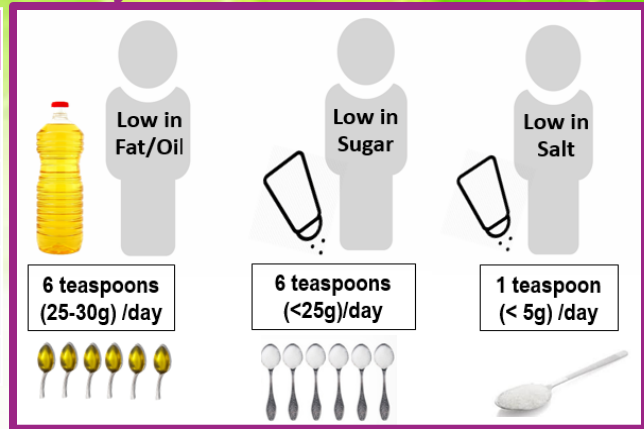
The fat /oil in food is a source of fatty acids for the body; it helps the human body absorb fat-soluble vitamins such as vitamin A, D, E and K. Sugar and salt provide the body with energy and sodium. Although these three substances are needed by the body, too much is bad for our health. They can increase risk for diseases. But how much is too much? Do we need to avoid these nutrients completely?

The World Health Organization recommends daily intake as :

Substance	Suggested daily intake
Fat/Oil	Oil for cooking should not exceed 25-30g (6-7 teaspoons)
Sugar	Daily sugar intake <25g (approximately 6 teaspoons)
Salt (Sodium)	Less than 5g (1 flat teaspoon or 2 tablespoon of soy sauce)

1 teaspoon = 5ml (or 5g) ; 1 tablespoon = 15ml (or 15g)

Ref :www.chp.gov.hk



1) Fat/Oil

- Opt for healthy fat choices and keep unhealthy fat choices as low as possible.
- For healthy cooking, try to keep the oil usage per person per meal to < 1 teaspoon

Healthy Fat/Oil:



Olive oil



Avocado



Mixed Nuts



Salmon



Chia seeds



Mackerel

Unhealthy Fat/Oil



Ghee



Butter



Butter in cake



Animal Fat



Oil in Instant Noodles



Coconut Oil

2) Sugar

- Sugar is hidden in lot of foods like fruit juices, honey, syrup and cane sugar.
- It is important to choose sugar-free drinks.

E.g. a regular coke



330 ml

=



Approximately 7 teaspoons of sugar



3) Salt

- Use less high salt condiments such as soy sauce, oyster sauce, fish sauce or ketchup.
- Instead, use fresh ingredients such as garlic, ginger, spring onion, chili or herbs/spices for seasoning!
- Be careful of processed foods / preserved meats which tend to be high in salt as well.

Now that you know the recommendations for these nutrients let's put it into practice and follow a **“3 low” diet!**

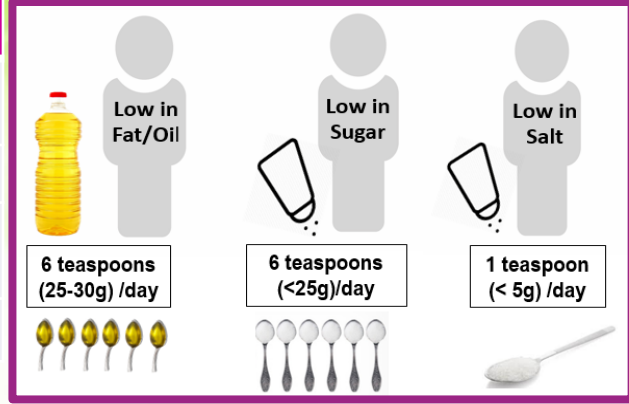
बोसो / तेल, चीनी र नुन को दैनिक सिफारिस सेवन

बोसो / तेल शरीरको लागि फैटी एसिड को स्रोत हो। यसले मानव शरीरलाई बोसो घुलनशील भिटामिनहरू जस्तै भिटामिन ए, डी, ई र के, सोस्न मद्दत गर्छ। चिनी र नुनले शरीरलाई ताकत र सोडियम प्रदान गर्दछ। यी तीन पदार्थहरू शरीरका लागि आवश्यक हुन्छ तर अति धेरै सेवन गरेमा स्वास्थ्य को लागि हानिकारक हुन्छ। तिनीहरूले रोगहरूको जोखिम बढाउन सक्छ। तर कति मात्रामा लिए बढि हुन्छ? के हामीहरूले यी पोषक तत्वहरू पूरै त्यागनु आवश्यक छ ?

दैनिक सेवनको लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार सिफारिस यस प्रकार छन् :

पदार्थ	दैनिक सेवनका लागि सुझाव
बोसो / तेल	खाना पकाउदा , दैनिक तेल 25-30 g (6-7 चिया चम्चा) भन्दा बढी हुनु हुदैन
चिनी	दैनिक सेवन <25g (लगभग 6 चिया चम्चा)
नुन (सोडियम)	दैनिक सेवन 5g भन्दा कम (1 फ्लैट चम्चा वा सोया सस को 2 चम्चा)
1 चिया चम्चा = 5ml(or 5g) ; 1 टेबल चम्चा =15ml(or 15g)	

Ref :www.chp.gov.hk



1) बोसो / तेल

- स्वस्थ बोसो विकल्पहरूको लागि रोजन र अस्वस्थ बोसो विकल्प सकेसम्म कम राख्नुहोस्।
- स्वस्थ खाना पकाउनका लागि, प्रति व्यक्तिको लागि<1 चम्मचको तेलमा राख्न प्रयास गर्नुहोस्।

स्वस्थ बोसो / तेल:



जैतूनको तेल

अभोकाडो

मिश्रित बदाम

सालमन

चिया सिड

म्याकेरेल

अस्वस्थ बोसो / तेल



घिउ

नौनी

केकको नौनी

पशुको बोसो

तयारी चाउचाउको तेल

नरिवलको तेल

2) चीनी

- चीनी धेरै खानाहरूमा लुकेको हुन्छ जस्तै फलफुलको रस, मह, सिरप र सेतो चीनी।
- चीनी मुक्त पेय छनौट गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

जस्तै कोको कोला



330 ml

=



लगभग 7 चिया चम्चा चीनी



3) नुन

- धेरै नुन भएको मसाला जस्तै सोया सस, ओइस्टर सस, माछा सस, या केचअपको प्रयोग कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- यसको सट्टामा ताजा सामग्रीहरू जस्तै लसुन, अदुवा, हरियो प्याज, खोर्सानी या जडी बूटीहरू मसालेको लागि प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्रसोधित खाद्य पदार्थ / संरक्षित मासुबाट सावधान रहनुहोस् जस्मा नुनको मात्रा धेरै हुन्छ।

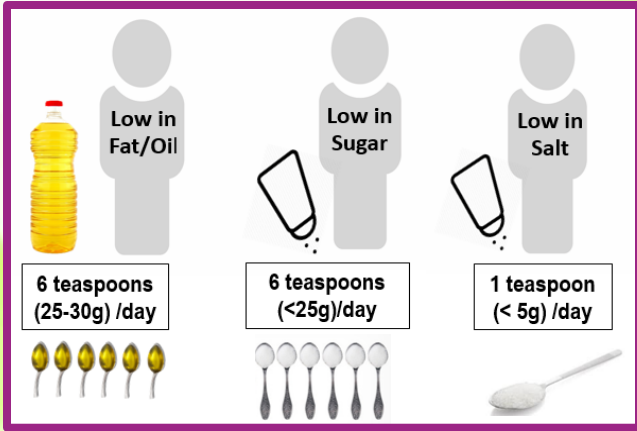
अब तपाईंले यी पोषक तत्व बारे सिफारिसहरू थाहा पाउनु भयो अब तपाईंले यसलाई व्यावहारमा ल्याउनुहोस् र माथि दिएको

"3 कम" आहारको पालना गर्नुहोस् !

تیل، چینی اور نمک کی روزانہ کی تجویز کردہ خوراک

جسم میں کھانے میں چربی / تیل فیٹی ایسڈ کا ایک ذریعہ ہے؛ اس سے انسانی جسم کی چربی میں حل ہونے والے وٹامن جیسکے A, D, E اور K کو جذب ہونے میں مدد کرتا ہے شوگر اور نمک جسم کو انرجی کے ساتھ سوڈیم بھی فراہم کرتا ہے۔ اگرچہ یہ تین اجزاء جسم کی ضرورت ہیں، لیکن بہت زیادہ مقدار بیماری صحت کے لئے خراب ہے۔ وہ بیماریوں کے خطرے میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ لیکن بہت زیادہ کتنا ہے؟ کیا ہمیں ان غذائی اجزاء سے مکمل طور پر بچنے کی ضرورت ہے؟

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے روزانہ آج کی مقدار تجویز کی ہے جیسیکہ:



اجزاء	تجویز کردہ روزانہ کی مقدار
چربی / تیل	کھانا پکانے کے لئے تیل 25-30 گرام سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے (6-7 چھوٹے چمچ)
شوگر	روزانہ شوگر کی مقدار >25 گرام (تقریباً 6 چھوٹے چمچ)
نمک	فلٹ چھوٹا 1 چمچ یا سویا ساس کی 2 چمچ
1 چھوٹا چمچ = 5 ملی لیٹر؛ 1 چمچ = 15 ملی لیٹر	

Ref: www.chp.gov.hk

1. چربی / تیل

- صحت مند چربی کا انتخاب کریں اور غیر صحت مند چربی کا انتخاب ہر ممکن حد تک کم رکھیں۔
- صحت مند کھانا پکانے کے لئے، ہر شخص فی کھانا میں 1 چائے کا چمچ تیل استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

صحت مند چربی / تیل



زیتون کا تیل



ایو کاڈو



مکس میوے



سالمن



تخم بلنگا



ما کرل

غیر صحت مند چربی / تیل



گھی



مکھن



کیک میں مکھن



جانور کی چربی



فوری بننے والی نوڈلز



ناریل

2. شوگر

- شوگر بہت زیادہ غذا میں پوشیدہ ہے جیسیکہ پھل کا رس، شہد، شربت اور شکر میں۔
- بغیر شوگر کے مشروبات کا چننا زیادہ اہم ہے۔



تقریباً 7 چائے کی چمچ چینی



330 ml

مثال کے طور پر ریگولر کوک

3. نمک

- سویا ساس، اوسٹرساس، فٹ ساس یا کیچپ جیسے کم نمک کے مصالحہ جات استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- اس کے بجائے، تازہ اجزاء جیسے لہسن، ادراک، ہری پیاز، چلی یا جڑی بوٹیاں / مصالحوں کا استعمال کریں!
- عملدرآمد شدہ غذا / محفوظ گوشت سے محتاط رہیں جس میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

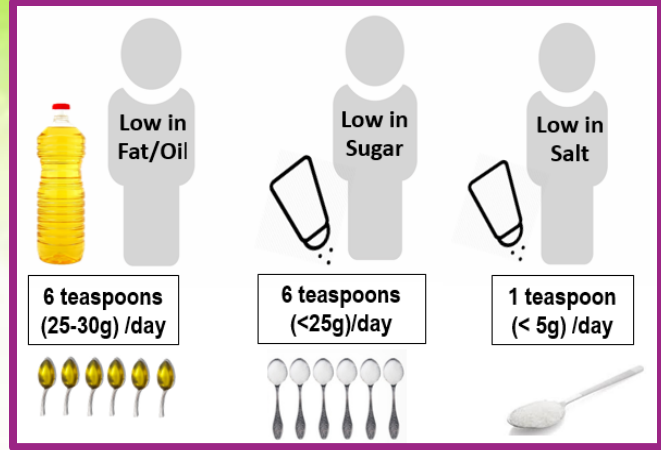
اب جب آپ ان تجویز کردہ غذائی اجزاء کے بارے میں جانتے ہیں تو اس پر عمل کریں اور
"3 کم" غذا کو فولو کریں!

तेल, चीनी और नमक का दैनिक अनुशंसित सेवन

भोजन में वसा / तेल शरीर के लिए फैटी एसिड का एक स्रोत है; यह मानव शरीर को वसा में घुलनशील विटामिन जैसे विटामिन ए, डी, ई और के को अवशोषित करने में मदद करता है। चीनी और नमक शरीर को ताकत और सोडियम प्रदान करते हैं। हालाँकि इन तीन पदार्थों की आवश्यकता शरीर को होती है, लेकिन बहुत अधिक यह हमारे स्वास्थ्य के लिए खराब है। लेकिन कितना ज्यादा बहुत ज्यादा होता है? क्या हमें इन पोषक तत्वों से पूरी तरह बचने की आवश्यकता है? **दैनिक सेवन हेतु विश्व स्वास्थ्य संगठन के सुझाव इस प्रकार हैं :**

पदार्थ	दैनिक सेवन का सुझाव दिया
वसा / तेल	खाना पकाने के लिए तेल 25-30 g (6-7 चाय चम्मच) से अधिक नहीं होना चाहिए
चीनी	दैनिक चीनी का सेवन <25 g (लगभग 6 चाय चम्मच)
नमक (सोडियम)	1 चम्मच या 2 चम्मच सोया सॉस
एक चाय चम्मच = 5 ml (or 5g) ; 1 बड़ा चम्मच = 15 ml(15g)	

Ref: www.chp.gov.hk



1) वसा / तेल

- स्वस्थ वसा विकल्पों का विकल्प चुनें और अस्वास्थ्यकर वसा विकल्पों को यथासंभव कम रखें।
- स्वस्थ खाना पकाने के लिए, भोजन के प्रति व्यक्ति तेल का उपयोग करने की कोशिश करें <1 चम्मच तेल

स्वस्थ वसा / तेल

अस्वास्थ्यकर वसा / तेल



जैतून का तेल

एवोकाडो

मिश्रित नट

घी

मक्खन

मक्खन की केक



सैल्मन

चिया बीज

छोटी समुद्री मछली

पशु चर्बी

तुरंत तैयार होने वाली सेवइया

नारियल का तेल

2) चीनी

- चीनी और नमक शरीर को ताकत और सोडियम प्रदान करते हैं।
- इसलिए चीनी मुक्त पेय चुनना महत्वपूर्ण हैं।

एक नियमित कोक



330 ml

=



लगभग 7 छोटी चम्मच चीनी होती हैं



3) नमक

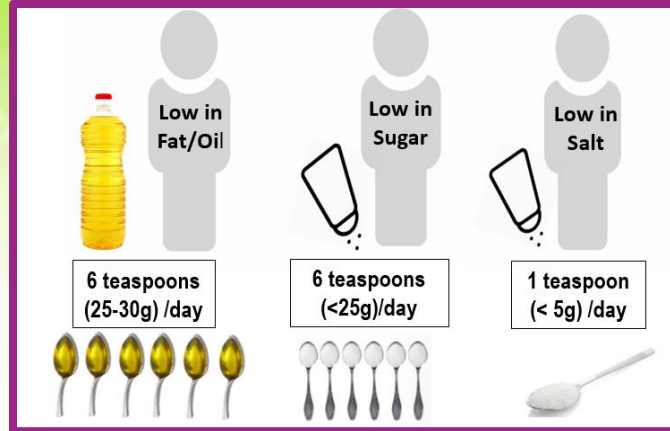
- अधिक नमक वाले मसालों जैसे सोया सॉस, ऑइस्टर सॉस, मछली सॉस या केचप का उपयोग कम करने की कोशिश करें।
- इनके बजाय, ताजा सामग्री जैसे कि लहसुन, अदरक, वसंत प्याज, मिर्च या शाक /जड़ी-बूटियों का मसाले के लिए उपयोग करें।
- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ /परिरक्षित माँस से सावधान रहें जिनमे नमक की मात्रा अधिक होती हैं!

अब जब आप इन पोषक तत्वों के लिए सुझाव जानते हैं तो इन्हें अभ्यास में लाएं और ऊपर दिए गए **"3 मंद" आहार** का पालन करें !

ਤੇਲ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਚਰਬੀ / ਤੇਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਫੈਟੀਐਸਿਡ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ; ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਟ-ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੁਰੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ? ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ

ਪਦਾਰਥ	ਦੈਨਿਕ ਸੇਵਨ ਕਾ ਸੁਝਾਵ ਦਿਯਾ
ਚਰਬੀ / ਤੇਲ	ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ 25-30 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (6-7 ਚਮਚਾ)
ਖੰਡ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾਖਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ <25 ਗ੍ਰਾਮ (ਲਗਪਗ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ)
ਲੂਣ (ਸੋਡਿਅਮ)	1 ਫਲੈਟ ਚਮਚਾ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਦੇ 2 ਚਮਚ
1 ਚਮਚਾ = 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5g) ; 1 ਚਮਚਾ = 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (15g)	



1) ਚਰਬੀ / ਤੇਲ

Ref :www.chp.gov.hk

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਵਿਅੰਜਨ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ <1 ਫੋਟਾ ਚਮਚਾ ਤੇਲ ਦਿਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ / ਤੇਲ



ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ

ਆਵਾਕੈਡੋ

ਮਿਕਸਡ ਨਟ



ਸਾਮਨ ਮੱਛੀ

Chia ਬੀਜ

ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ

ਅਸਥਿਰ ਫੈਟ / ਤੇਲ



ਘੀ

ਮੱਖਣ

ਕੋਕ ਵਿਚ ਮੱਖਣ



ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ

ਤੁਰੰਤ ਨੂਡਲਜ਼ ਤੇਲ

ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ

2) ਖੰਡ

- ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫਲ ਜੁਸ, ਸ਼ਹਿਦ, ਰਸ ਅਤੇ ਗੰਨੇ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ।
- ਇਸ ਲਈ ਖੰਡ-ਮੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਕੋਕ



=



330 ਮਿ.ਲੀ.

ਲਗਭਗ 7 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



3) ਲੂਣ

- ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਬਸੰਤ ਪਿਆਜ਼, ਮਿਰਚਾਂ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ/ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!
- ਜਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਸੋਇਆ ਸਾਸ, ਐਸਟਰ ਸਾਸ, ਮੱਛੀ ਸਾਸ ਜਾਂ ਕੈਚੱਪ ਘੱਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ / ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੀਟ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿਡ ਤੌਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ

"3 ਘੱਟ" ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ!



PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Event



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

Call us at 23443019 or

Whatsapp  56221771

Visit our website



www.ucn.org.hk & www.ucn-emhealth.org

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

हाम्रो सेवाहरू

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 प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल 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

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 प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल 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 (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور ہائی 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