



## 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 2  
2019/20

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

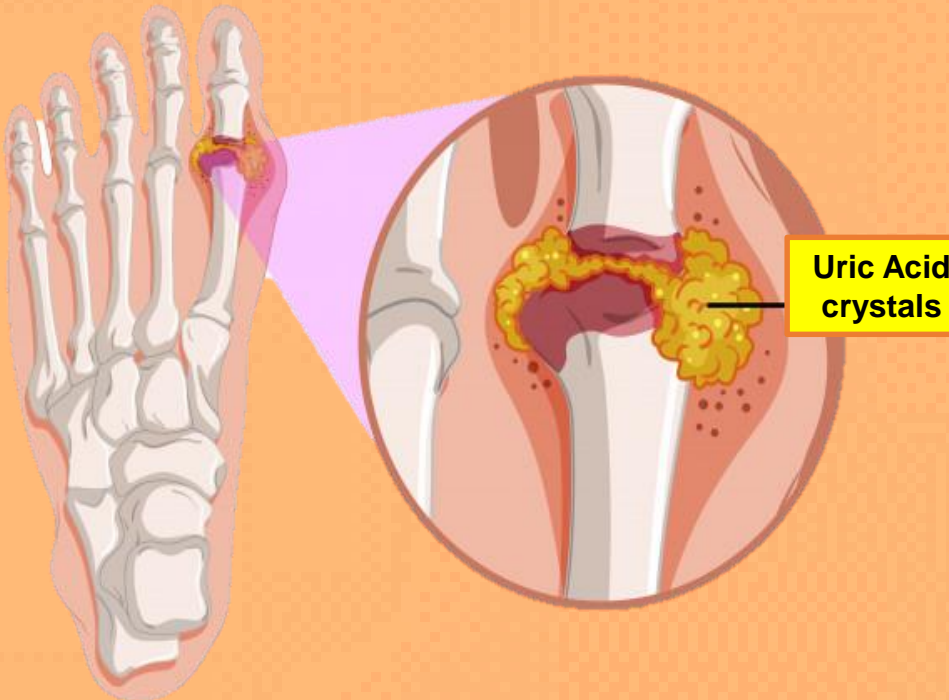
**उद्देश्य :** हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

**مقصد :** سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی 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 है ।

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

## In This Issue: Diet for Gout



### 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](http://www.ucn.org.hk)  
[www.ucn-emhealth.org](http://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](http://www.ucn-emhealth.org) for other health related information in South Asian languages.

## What is Gout?

# Diet for Gout

Gout is a form of arthritis. It can cause pain and swelling in the joints. At first, it tends to affect only one joint – most frequently the **big toe**.

### Cause:

It happens in people who have too much uric acid in the blood. **Uric acid** is a chemical that is produced when the body breaks down certain foods. Uric acid can form **sharp needle-like crystals** that build up in the joints and cause pain.



Uric acid crystals

Foods high in **PURINE** → processed in the body → Purine becomes **URIC ACID**

## How to reduce URIC ACID?

### Foods to Avoid

- Organs (liver, intestines)
- Goose
- Shellfish (scallops and oysters)



- Fish (codfish, fish egg, skin or head)



- Concentrated broth
- Beef / chicken extract



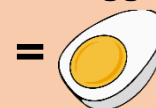
- ALL types of alcohol



### Can eat with caution

- Can still enjoy meat, poultry, egg, fish, beans and tofu in a moderate amount (≤6 servings/day)

1 serving = 1oz. meat, =1 egg, =1/3 block tofu



- Soup with vegetables to keep hydrated (tomato soup)



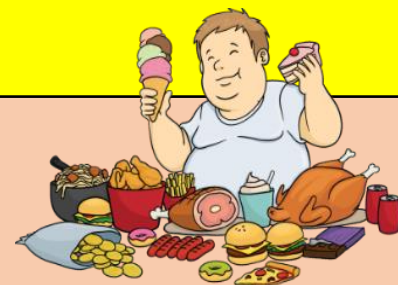
- All types of alcohol not recommended at all (beer, red/white wine)

## What to do next?

- Reduce your weight if your BMI >25kg/m<sup>2</sup>



- Avoid overeating



- Increase water intake (8-10 glasses)



- Limit sugary and fatty foods



**Follow doctor's advice and see registered dietitian for diet for gout**



# बाथ रोगीहरूको लागि आहार

## बाथ रोग के हो?

बाथ रोग एक किसिमको जोर्नी सुननिएर दुख्ने रोग हो। यसले गर्दा जोर्नीहरूमा दुखाइ र सूजन हुन्छ। सुरुमा, यसले केवल एक जोर्नीलाई असर गर्छ - प्राय जसो **खुट्टाको ठूलो ओला**।


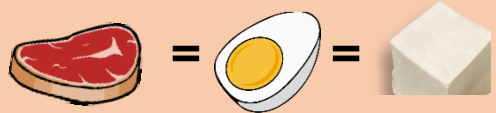



### कारण:

यो रगतमा धेरै यूरिक एसिड भएका मानिसहरूमा हुन्छ। **यूरिक एसिड** एक रसायन हो जुन शरीरले केहि खाद्यान्न तोड्दा उत्पादित हुन्छ। यूरिक एसिडले **तीखा सुई जस्तो क्रिस्टलहरू** बनाउन सक्छ जुन जोर्नीहरूमा बस्छ र दुखाइ दिन्छ।



**प्यूरीन** अधिक भएको खाना → शरीरमा संसाधित → शरीरले प्यूरीनलाई **युरिक एसिडमा** परिणत गर्ने गर्दछ

## कसरी यूरिक एसिड कम गर्ने?

खान नहुने	सावधानीपूर्वक खान सक्नुहुन्छ
<ul style="list-style-type: none"> <li>अंगहरू जस्तै -कलेजो, आन्द्रा</li> <li>हांस</li> <li>सेलफिस (स्कैलोपस्, ओयस्टर्स)</li> <li>माछा (कोडफिस, माछाको अण्डा, माछाको छाला, माछाको टाउको)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>मासु, कुखुराको मासु, माछा, अण्डा, गेडागुडी र तोफु ठीक मात्रामा दैनिक खाना सक्नुहुन्छ (दिनमा 6 भाग भन्दा बढि नखानुहोस्)</li> </ul> <p>1 भाग = 1 आउन्स मासु, = 1 अण्डा = तोफुको 1/3 ब्लक बराबर</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>बाक्लो सुप/झोल</li> <li>गाई वा गोरु/कुखुराको अंश</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>शरीरमा पर्याप्त पानीको मात्रा राख्न सुपमा सब्जी (टमाटरको सूप)</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>सबै प्रकारको रक्सीहरू</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>सबै प्रकारका मादक पदार्थ सेवन नगर्न सुझाव छ (बियर, रातो/सेतो वाइन)</li> </ul>

## अब के गर्ने ?

<ul style="list-style-type: none"> <li>तपाईंको BMI &gt;25kg/m<sup>2</sup> भएमा तपाईंको वजन घटाउनुहोस् ।</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>धेरै मात्रामा खाना नखानुहोस् ।</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>पानीको मात्रा बढाउनुहोस्, (8-10 गिलास/दिन)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>चिनी र बोसो भएको खाना नखानुहोस्</li> </ul> 



**डाक्टरको सुझाव पालन गर्नुहोस् र बाथ रोगको व्यवस्थापनको लागि दर्ता गरिएको डाइटिसनसँग परामर्शका लिनुहोस् ।**



# گنٹھیا کے لیے غذا

گنٹھیا کیا ہے؟

گنٹھیا آرٹھرائٹس کی ایک قسم ہے۔ یہ جوڑوں میں درد اور سوجن کا سبب بن سکتا ہے۔ سب سے پہلے، یہ صرف ایک جوڑ کو متاثر کرتا ہے زیادہ تر **پیر کا انگوٹھا**۔

**وجہ:**

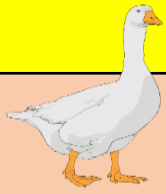
یہ ان لوگوں میں ہوتا ہے جن کے خون میں یورک ایسڈ کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔ یورک ایسڈ ایک ایسا کیمیکل ہے جو جسم میں بعض کھانوں کے ٹوٹنے پر بنتا ہے۔ یورک ایسڈ جوڑوں میں **تیز سونبیوں جیسے نوکیلے** کرسٹل کی قسم بنا سکتا ہے اور جو درد کا سبب بنتے ہیں۔

یورک ایسڈ  
کرسٹل

کھانے میں زیادہ **پیورن** ← جسم میں عملدرآمد ← پیورین یورک ایسڈ بن جاتا ہے  
**یورک ایسڈ**

## یورک کیسے کم کریں

خوراک سے بچیں



- اعضاء (جگر، آنتوں)
- بطخ
- شیل فش (اسکیلوس اور اووسٹرز)
- مچھلی (کوڈ فش، انڈہ، مچھلی کا انڈہ، مچھلی کی جلد یا سر)

احتیاط سے کھا سکتے ہیں

- مناسب مقدار میں گوشت، پولٹری، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور ٹوفو سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں،  $\geq 6$  طعام / دن
- 1 طعام، = 1 اونس گوشت، = 1 انڈہ، = 1/3 بلاک ٹوفو



- گاڑھا شوربا
- بیف / چکن کا شوربا



- ہائیڈریٹڈ رہنے کے لیے سبزی والے سوپ (ٹماٹر کا سوپ)



- تمام قسم کی شراب

- کوئی بھی شراب تجویز نہیں کی جاتی ہے۔ (بیر، لال / سفید شراب)

## مزید کیا اقدام کرنا ہے؟



- اپنا وزن کم کریں۔
- اگر آپ کا باڈی ماس انڈیکس BMI >25kg/m<sup>2</sup>



- زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔



- پانی کی مقدار بڑھائیں۔ (8-10 گلاس)



- شوگر اور چربی والے کھانوں کو محدود کریں۔



ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں اور گنٹھیا کی غذا کے لئے رجسٹرڈ غذا کے ماہرین دیکھیں

## गाउट क्या है?

## गाउट के लिए आहार

गाउट गठिया का एक रूप है। इससे जोड़ों में दर्द और सूजन हो सकती है। सबसे पहले, यह केवल एक संयुक्त जोड़ को प्रभावित करती है - सबसे अधिक बार बड़े पैर की अंगुली।

## कारण:

यह उन लोगों में होता है जिनके रक्त में बहुत अधिक यूरिक एसिड होता है। यूरिक एसिड एक रसायन है जो शरीर द्वारा कुछ खाद्य पदार्थों को तोड़ने पर उत्पन्न होता है। यूरिक एसिड तेज सुई की तरह क्रिस्टल बना सकता है जो जोड़ों में बनता है और दर्द का कारण बनता है।



खाद्य पदार्थ **प्यूरीन** में उच्च → शरीर में संसाधित → प्यूरीन **यूरिक एसिड** बन जाता है

## कैसे यूरिक एसिड को कम कैसे कम करें?

## खाद्य पदार्थों से बचने के लिए X

- अंगों (जिगर, आंतें)
- बत्तख
- कस्तूरा (स्कैलप्स, सीप)
- मछली (कोडफिश, मछली का अंडा, त्वचा या सिर)



## सावधानी से खा सकते हैं

- अब भी मध्यम मात्रा में मांस, मुर्गी, अंडा, मछली, सेम और टोफू का आनंद ले सकते हैं ( $\leq 6$  सर्विंग / दिन)

1 सर्विंग = 1oz. मांस, = 1 अंडा = 1/3 ब्लॉक टोफू



- केंद्रित शोरबा
- गाय / मुर्गी शोरबा



- हमड़ेडेड ताज़ा रखने के लिए सब्जियों के साथ सूप (टमाटर सूप)



- सभी प्रकार की शराब



- कोई भी प्रकार की शराब की सिफारिश नहीं की जाती है (बीयर, लाल / सफेद शराब)

## आगे क्या करना है?

- अपना वजन कम करें यदि आपका बीएमआई  $> 25 \text{ kg/m}^2$



- ओवरईटिंग से बचें



- पानी का सेवन बढ़ाए (8-10 गिलास)



- शर्करा और वसायुक्त खाद्य पदार्थों को सीमित करें



डॉक्टर की सलाह और गाउट के लिए आहार के लिए पंजीकृत आहार विशेषज्ञ देखें



## ਗਾਉਟ ਕੀ ਹੈ?

## ਗਾਉਟ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

ਗਾਉਟ ਗਠੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਅਕਸਰ ਅੰਗੂਠਾ।

## ਕਾਰਨ:

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਤਿੱਖੀ ਸੂਈ ਵਰਗੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।



ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਕ੍ਰਿਸਟਲ

ਪਿਰੀਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਭੋਜਨ → ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ → ਪਿਰੀਨ ਯੂਆਰ ਐਸਿਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

## URIC ACID ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਭੋਜਨ ਬਚਣ ਲਈ	ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਅੰਗ (ਜਿਗਰ, ਆਂਦਰਾਂ)</li> <li>ਹੰਸ</li> <li>ਸ਼ੈਲਫਿਸ (ਖੋਪੜੀ, ਸੀਪ)</li> <li>ਮੱਛੀ (ਕੋਡਫਿਸ਼, ਮੱਛੀ ਦਾ ਅੰਡਾ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਸਿਰ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੂਫੂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (≤6 ਪਰੋਸੇ / ਦਿਨ)</li> <li>1 ਸੇਵਾ = 1oz. ਮੀਟ = 1 ਅੰਡਾ = 1/3 ਬਲਾਕ ਟੋਫੂ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਧਿਆਨ ਬਰੋਥ</li> <li>ਬੀਫ / ਚਿਕਨ ਐਬਸਟਰੈਕਟ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸੂਪ (ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਅਲਕੋਹਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਈ ਵੀ ਕੇਸ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ (ਬੀਅਰ, ਲਾਲ / ਚਿੱਟੀ ਵਾਈਨ)</li> </ul>

## ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

<ul style="list-style-type: none"> <li>ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ BMI &gt;25kg/m<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ (8-10 ਗਲਾਸ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ</li> </ul>

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵੇਖੋ



### STUDENT INTERN FEEDBACKS



This three-week internship in UCN was definitely a valuable and fruitful experience. It was a great opportunity for me to learn and serve in the field of healthcare on a community basis. I had the chance to design health promotional materials that aim to reach different target population. Conducting follow-up calls enabled me to know the health conditions of some high risk groups. I gained a better understanding on the health concern and needs of people, especially for ethnic minorities in Hong Kong. I also had hands-on experience in health intervention and lifestyle modification during this internship. Last but not least, I am thankful for the guidance and care from UCN colleagues, it was a great pleasure working with them. I was really grateful to have this internship opportunity, and also exposed myself to various South Asian cultures.

*Ariel, Student Intern, Chinese University of Hong Kong, Public Health,*

### PHOTOS IN ACTION



**Women's Health Day**



**Men's Health Workshop**



**School Health Programme**



**Volunteer Training**



**Exercise Class**



**Cooking Class**



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

## 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. ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਟੀ 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

### हाम्रो सेवाहरु

### Nepali Version

1. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा 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. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जाँच
6. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह भएको विरामीहरुको 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 प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चरबी 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

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

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

### 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 باڈی فیٹ) (جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ

## Contact Details



2344 3019



5622 1771



[www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)  
[www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)



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