



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, 2015/16](#)

This issue's topic

Tips
on coping with
Mental Health Issues



In this issue

Languages

English Version Page 2

Urdu Version(Pakistani)

اردو ورژن Page 3

Hindi Version (Indian)

(हिन्दी संस्करण) Page 4

Nepali Version (Nepalese)

(नेपाली संस्करण Page 5

Punjabi Version (Indian)

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ Page 6

Contact Information

Jockey Club Wo Lok

Community Health Center

Unit 26-33, Basement, Kui On

House, Wo Lok Estate,

Hip Wo Street,

Kwun Tong, Kowloon

Tel: 2344 3019

Fax :2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk

Website: www.ucn.org.hk,

www.health-southasian.hk

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

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

مقصد

سڑیجک کمیونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانے

उद्देश्य : हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।
मिशन: हांगकांग विंच दक्षिण एशियाई लोगों का सिहत प्रोड्याल जेननाघप वमिउनुटी अघारित सिहत वयाउ विचालता दुआरा वयाउहा ।

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.health-southasian.hk for other health related information in South Asian languages.



Tips on Coping with Mental Health Issues

We all, at a certain point in life, experience stress and negative emotions that might pose a challenge to our mental health. These include depression, anxiety, sleep and appetite disturbances, social withdrawal etc. Here are a few tips to help us better cope with these challenges:

1. Be Mindful

- ☐ Listen to your body and attend to your physical sensations when you are experiencing intense emotions.
- ☐ Instead of rejecting these emotions, notice them, acknowledge their presence, and accept them.
- ☐ Something as simple as “naming” an emotion, makes the emotion more manageable.



2. Be Objective



- ☐ You are NOT your thoughts. You are NOT your feelings either.
- ☐ Look at problems in a more objective and distant manner.
- ☐ Look for evidence for and against your thoughts, and strive to develop a more flexible mindset.

3. Be Expressive

- ☐ Try to express your thoughts and feelings in a gentle, but congruent and assertive way.
- ☐ By expressing them, you are validating that these thoughts and feelings are important.
- ☐ If you need help, ask for it! Reach out for family and friends who can help and support you. Talking about your problem gives your emotions an outlet.



4. Be Active



- ☐ It is normal to feel physically drained when we are depressed.
- ☐ Go for a walk, paint, sing, dance or meet friends. By acting, our body and mind becomes more energized and expansive.
- ☐ Positive experiences yield positive thoughts, and hence positive emotions. We feel happier and more alive when we have accomplished something.

5. Be Thankful

- ☐ Focus on the things that you possess, not the things that you desire.
- ☐ Instead of comparing with other people, cherish what you have and be thankful about them.
- ☐ Studies have shown that people who are high in gratitude are often the happiest people in the world!



ذہنی صحت کے مسائل سے نمٹنے کے لیے تجاویز

ہم سب، زندگی میں ایک خاص موقع پر، تناؤ اور منفی جذبات سے گزرتے ہیں جو ہماری ذہنی صحت کیلئے مسئلے کا باعث ہو سکتے ہیں۔ ان میں افسردگی، بے تابی، نیند اور بھوک میں خلل، سماج سے علیحدگی وغیرہ شامل ہیں، فہرست لمبی ہو سکتی ہے۔ لیکن ان مسائل سے بہتر طور پر نمٹنے میں ہماری مدد کرنے کیلئے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

1. دماغ حاضر رکھیں



- اپنے جسم کو سنیں اور وہ آپ کو کیا بتا رہا ہے۔
- خاص طور پر، اپنی جسمانی سنسی خیزی پر توجہ دیں جب آپ شدید جذبات سے گزر رہے ہوں۔ ان جذبات کا انکار کرنے کی بجائے، ان پر غور کریں، ان کی موجودگی کی تصدیق کریں، اور انہیں قبول کریں جیسا کہ وہ آتے جاتے رہتے ہیں۔
- کچھ بہت ہی آسان جیسا کہ جذبات کو "نام" دینا، جذبات پر قابو پانے کو مزید قابل عمل بناتا ہے۔

2. بامقصد بنیں

- آپ اپنے خیالات نہیں ہیں۔ آپ اپنے احساسات بھی نہیں ہیں۔
- مسائل پر زیادہ بامقصد اور فاصلاتی انداز میں نظر ڈالنے کے قابل ہونا ہمارا مسئلہ حل کرنے اور جذبات پر قابو پانے کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔
- اپنے خیالات کے حق میں اور ان کے خلاف شواہد پر نظر ڈالیں، اور ایک زیادہ لچکدار ذہنی کیفیت اختیار کریں۔



3. اظہار خیال کرنے والا بنیں

- جب کبھی بھی مناسب ہو، اپنے خیالات اور احساسات کا نرمی، مگر ہم آہنگ اور پراعتماد انداز میں الفاظ کا اظہار کریں۔
- ان کے اظہار سے، آپ ثابت کر رہے ہیں کہ یہ خیالات اور احساسات اہم ہیں۔ علاوہ ازیں۔
- اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو اسے طلب کریں! ارد گرد ایسے لوگ ہوں گے جو آپ کی مدد اور معاونت کر سکتے ہیں۔ خاندان اور دوستوں کے پاس جائیں۔ اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے سے آپ کے جذبات کو ایک ذریعہ اظہار مل جاتا ہے۔



4. چست رہیں

- جب ہم افسردہ ہوتے ہیں تو جسمانی طور پر سست اور کاہل ہونا نارمل ہے۔
- اس ذہنی کیفیت کو ختم کرنے کے لیے، کچھ کریں۔ چہل قدمی کے لیے جائیں، پینٹ کریں، گانا گائیں، ڈانس کریں، دوستوں سے ملیں، یا کھانا پکانا سیکھیں! عمل اور حرکت کرنے سے، ہمارا جسم اور دماغ زیادہ توانا اور وسیع ہوجاتا ہے۔
- مزید کیا، مثبت تجربات مثبت خیالات کو جنم دیتے ہیں، اور اس کے نتیجے میں مثبت جذبات کو۔ جب ہم کوئی چیز مکمل کر لیتے ہیں تو ہم خوش اور زندگی سے بھرپور محسوس کرتے ہیں۔



5. شکرگزار بنیں

- ان چیزوں پر توجہ کریں جو آپ کے پاس ہیں، نہ کہ ان پر جن کی آپ کو حسرت ہے۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ موازنہ کرنے کی بجائے، جو آپ کے پاس ہیں انہیں عزیز رکھیں اور ان کے لیے شکرگزار بنیں۔
- تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ افراد جو شکرگزاری میں بلند مقام پر ہوتے ہیں اکثر دنیا کے خوش ترین افراد ہوتے ہیں!



हम सभी, जीवन के किसी मोड़ पर, तनाव और नकारात्मक भावनाओं को अनुभव करते हैं जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक चुनौती पेश कर सकता है। इसमें समावेश, उदासी, व्याकुलता, नींद और भूख में गड़बड़ी, समाज से संबंध-विच्छेद करना आदि है। इन चुनौतियों को बेहतर तरीके से मुकाबला करने के लिए कुछ सुझाव यहाँ पर दिए गए हैं:

1. होशियार बनें

- ❑ आपका शरीर आपको क्या बता रहा है और जब आप गहन भावनाओं को अनुभव कर रहे हैं तो अपने शारीरिक खलबली पर ध्यान दें।
- ❑ इन भावनाओं को अस्वीकार करने के बजाय, उन्हें ध्यान दें, उनकी मौजूदगी को और उन्हें स्वीकार करें।
- ❑ भावनाओं का “नामकरण” जैसे कुछ साधारण कार्य से भी भावनाओं को और प्रबन्धनीय बनाया जा सकता है।



2. निष्पक्ष बनें



- ❑ आप अपना विचार नहीं हों। आप अपने भावनाएँ भी नहीं हों।
- ❑ समस्याओं को अधिक निष्पक्ष एवं अलग तरीके से देखें।
- ❑ अपने विचारों के प्रति पक्ष और विपक्ष के खिलाफ सबूत ढूँढें और एक ज्यादा लचीली मानसिकता विकसित करने के लिए प्रयास करें।

3. अभिव्यक्त बनें

- ❑ अपने विचारों और भावनाओं को एक विनम्र लेकिन अनुकूल एवं स्वीकारात्मक तरीके से शब्दों में बताने की और अभिव्यक्त करने की कोशिश करें।
- ❑ उन्हें व्यक्त करने से, आप इस बात की पुष्टि करते हैं कि ये विचार और भावनाएं महत्वपूर्ण हैं।
- ❑ यदि आपको मदद की जरूरत है तो, उसकी मांग करें! आपके आसपास बाध्य लोग होंगे जो आपकी मदद और सहयोग कर सकते हैं। अपनी समस्याओं के बारे में बातचीत करने से आपकी भावनाओं को एक निकास मिलेगा।



4. फुर्तीला बनें



- ❑ जब हम उदास होते हैं तो उस समय शारीरिक रूप से आलस्य और सुस्त महसूस करना सामान्य है।
- ❑ पैदल यात्रा के लिए जाएं, चित्र बनाएं, गाएं, नाचें या दोस्तों से मिलें। इन अभिनय से, हमारा शरीर और मन ज्यादा सक्रिय और प्रशस्त हो जाता है।
- ❑ सकारात्मक अनुभवों से सकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं और साथ ही सकारात्मक भावनाएं। जब हमारे पास पारंगत कुछ हो तो हम खुश और ज्यादा जिंदा महसूस करते हैं।

5. कृतज्ञ बनें

- ❑ उन चीजों पर ध्यान केन्द्रित करें जो आपके पास हैं, ना कि उन चीजों पर जिनकी आपको लालसा है।
- ❑ अन्य लोगों के साथ तुलना करने के बजाय, अपने पास जो हैं उनको संजोये रखें और उनके लिए कृतज्ञ बनें।
- ❑ अनुसंधान से पता चला है कि अक्सर जिन लोगों में कृतज्ञता ज्यादा होती है, वेही लोग दुनिया में सबसे ज्यादा खुश होते हैं।



हामी सबै, जीन्दगीको कुनै बिन्दुमा, तनाव र नकारात्मक भावनाहरू अनुभव गर्छौं जसले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई चुनौती दिनसक्दछ । यसमा निरासा, अत्तालिने, निन्द्रा र भोक खल्बलिने, समाज देखी टाढा रहने आदि पर्दछन्। यँहा हामीलाई यी चुनौतीहरूको राम्ररी सामना गर्न मद्दत गर्ने सुझावहरू छन्:

1. सचेत रहनुहोस्

- ❑ तपाईंको शरीरले के भन्दैछ सुन्नुहोस् र जब तपाईंले तीब्र भावनाहरू अनुभव गर्नुहुन्छ तपाईंको शारीरिक अनुभूतिहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।
- ❑ ती भावनाहरूलाई अस्वीकार गर्नुको सट्टा, तिनीहरूको ख्याल गर्नुहोस्, आफ्नो उपस्थिति स्वीकार र तिनलाई स्वीकार गर्नुहोस् ।
- ❑ भावनालाई “नाम” दिनु, जस्तो साधारण काम गर्दा त्यसले भावनाहरूलाई सम्हाल्न सकिने बनाउँछ ।



2. निष्पक्ष बन्नुहोस्



- ❑ तपाईं तपाईंको विचारहरू होइन। तपाईं तपाईंको अनुभूतिहरू पनि होइन।
- ❑ समस्याहरूलाई वस्तुगत र अलग रहेर हेर्न सक्नुपर्छ ।
- ❑ तपाईंको विचारको पक्ष र विपक्षका प्रमाणहरू हेर्नुहोस्, र लचिलो मानसिक सोचाई विकास गर्न प्रयास गर्नुहोस्।

3. व्यक्त गर्नुहोस्

- ❑ तपाईंको विचारहरू र अनुभूतिहरू विनम्र तरीकाले बोल्नुहोस् र व्यक्त गर्नुहोस् तर अनुकूल र निश्चयपूर्वक तरीकाले।
- ❑ तिनीहरू व्यक्त गरेर, तपाईंले ती विचारहरू र अनुभूतिहरू महत्त्वपूर्ण छन् भनेर प्रमाणित गर्नुहुन्छ।
- ❑ यदि तपाईंलाई सहयोग चाहिन्छ भने, त्यसको माग गर्नुहोस् । परिवार र साथीहरूसँग भेट गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई सहयोग र समर्थन गर्छन्। तपाईंको समस्याहरूको बारे कुरा गर्दा त्यसले तपाईंको भावनाहरूलाई व्यक्त हुन दिन्छ।



4. सक्रिय बन्नुहोस्



- ❑ जब हामी निराश हुन्छौं त्यस बेला शारीरिक रूपमा निष्क्रिय र शक्तिहीन अनुभूति गर्नु स्वभाविक हो।
- ❑ हिंडुल, चित्र बनाउने, नाचगान गर्नुहोस्, वा साथीभाइसँग भेटघाट गर्नुहोस्। अभिनय गर्दा, हाम्रो शरीर थप फुर्तिलो र विस्तारित बन्छ।
- ❑ सकारात्मक अनुभवहरूले सकारात्मक विचारहरू पैदा गर्दछ, र त्यसले सकारात्मक भावनाहरू। हामीलाई अझ खुशी र जीवन्त अनुभूति हुन्छ जब हामीले केही हासिल गर्छौं।

5. आभारी बन्नुहोस्

- ❑ तपाईंसँग भएका कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्, तपाईंले चाहेको कुराहरूमा होइन।
- ❑ अरू मानिसहरूसँग तुलना गर्नु भन्दा, तपाईंसँग जे छ त्यसको कदर गर्नुहोस् र तिनीहरूको लागि आभारी बन्नुहोस्।
- ❑ अध्ययनले देखाए अनुसार संसारमा त्यस्ता व्यक्तित्वहरू सबैभन्दा धेरै खुशी हुन्छन् जो बढी कृतज्ञ हुन्छन् ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਤੇ ਸੁਝਾਅ

Punjabi
Version

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੇ, ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ, ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ-ਵੱਖ ਕਰਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਹ ਸੂਚੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

1. ਤੇਜ਼ ਰਹੋ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਖਾਸਕਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਲਚਲਾਹੁੱਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਕੀਵਸਅਕਰਣ ਦੇ ਬਜਾਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਭਾਵਨਾ ਦਾ “ਨਾਮਕਰਣ” ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਣ ਕਾਰਜ ਵਲੋਂ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



2. ਨਿਰਪੱਖ ਬਣੋ



- ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਦੂਰਦ੍ਰਸ਼ੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ-ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਗਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਖਿਲਾਫ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਚਕੀਲੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

3. ਕਥਰਾਸਬਣੋ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰਮ ਲੇਕਿਨ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਪ੍ਰਵਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ! ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ-ਦਰਗੀ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸ ਮਿਲੇਗਾ।



4. ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣੋ



- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਆਲਸ ਅਤੇ ਸੁੱਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਾ ਆਮ ਜਾਰੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਇਸ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੀਰਪਵਕਿਰਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰੋ। ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਜਾਓ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ, ਗਾਓ, ਨੱਚੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ! ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਰਿਆ ਕਰਣ ਨਾਲ, ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਜਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਸ਼ਵਰਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਹਿ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ, ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਬਣੋ

- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਲਣਾ ਕਰਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸੰਜੋਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਬਣੋ।
- ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 'ਤਗਾਤਰਕ' ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ਲੋਕ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ!





基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Photos in action



Women's Health Talk



Men's Health Talk



Health Advocate Volunteer Training



Exercise Class



Health promotion at religious center



Healthy Cooking for Youth

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਮਰੀ ਸੇਵਾਹਰ

Our services

हमारी सेवाएं हमारी خدمات

Health events with screening

(Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%)

- ❖ Kwun Tong 2-4pm First Monday of the month
- ❖ Jordan 10am-1pm Last Tuesday of the month
- ❖ Yuen Long 2-4pm Last Friday of the month
- ❖ Tuen Mun 2-4pm Last Wednesday of the month
- ❖ Shum Shui Po 1:30-3:30pm Last Monday of the month

English Version

1. Health Advocate Training for women
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)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women's Health Day
7. Health Talks and Workshops for men and women on prevention of chronic diseases such as Hypertension and Diabetes

Urdu Version

1. عورتوں کو صحت کی تعلیم
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں کو بتانا
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) جسم کی جربی نپانا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
6. عورتوں اور مردوں کو پرانی
7. بیماریوں جیسے (بانی بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر سے بچاؤ پر مبنی صحت کی تعلیم اور ورکشاپ مہیا کرنا۔



Call us

2344 3019



Find us

www.health-southasian.hk



Hindi Version

- १ महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम ।
- २ समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वस्थ के बारे में बताना ।
- ३ समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ साथ निशुल्क ब्लड प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरॉल और शरीर कि चर्बी जाँच ।
- ४ महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट) ।
- ५ स्वास्थ्य हृदयके जांच
- ६ महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
- ७ पुरुषों और महिला के लिए ब्लड प्रेशर और डायबेटिज के रोकथाम बारे जानकारी और गोष्ठी ।

Nepali Version

- १ महिलाहरूलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम ।
- २ समुदाय, सामाजिक संस्थाहरू
- ३ समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरॉल र शरीरमा हुने बोसोको जाँच ।
- ४ महिलाहरूको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट) ।
- ५ स्वास्थ्य हृदयको जांच
- ६ महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक महिना
- ७ पुरुष र महिलाहरूमा ब्लड प्रेशर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी ।

Punjabi Version

१. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
२. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
३. ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਖੂਨ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
४. ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
५. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ
६. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ६. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ