



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 2
 2018/19

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

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

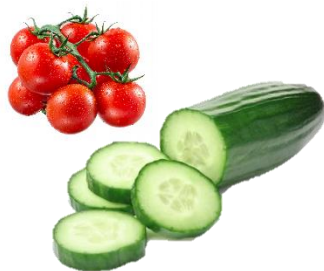
مقصد : سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

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 ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In This Issue:

Choosing Healthy Snacks



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

Address:

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  : 56221771

Email: sah@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.

CHOOSING HEALTHY SNACKS

Did you know that snacks are very important part of our diet?

- Healthy snacks can provide us with important nutrients that are missing from our main meals.
- Snacks are especially important for children as they need extra nutrients to support growth.
- Three simple tips for choosing a healthy snack!

Tip 1: Read the label

Did you know that most packaged foods have a nutrition label? This label has valuable information for helping us choose the right snack. Remember to follow the “3 Low 1 High” rule:

When comparing products, remember to use “Per 100g” or “Per 100ml”

3 Lows: Choose the product with lower value of these 3 nutrients.

For the best product, see if it matches these criteria:

Total Fat <3g / 100g or ≤1.5g / 100ml

Sugars ≤5g / 100g or ml

Sodium ≤120mg / 100g or ml

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g/ 每100克
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 Cup (50g)	
Amount Per Serving	
Calories 190	230
Calories from Fat 10	10
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Monounsaturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Potassium 300mg	11%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 18g	28%
Protein 5g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	10%
Calcium	10%

1 High: “Dietary Fibre” is not always on the label, but if it is available on the package then choose the product with higher fibre. If it matches the below criteria, even better!:

Dietary Fibre ≥6g / 100g or ml

Tip 2: Drinks are snacks too!

Don't forget that drinks are considered a snack too.

To know if a drink has lots of sugar, turn to the back and read the label!

AVOID



CHOOSE



Tip 3: Go fresh!

Sometimes the best snacks are the ones not in a package! Replace unhealthy snacks with healthy fresh foods. Bring a small box with some cherry tomatoes or unsalted nuts to school / work, or snack on fruit or sweet potato for afternoon tea!



REPLACE



The next time you visit the supermarket to choose, remember these **three simple tips!**

The above information was provided by Enoch Li, Accredited Practising Dietitian (APD), Community Nutrition Service.

के तपाईंलाई थाह छ ,खाजा हाम्रो आहारको एकदमै महत्वपूर्ण भाग हो ?

- स्वस्थ खाजाले हामीलाई महत्वपूर्ण पोषक तत्वहरू प्रदान गर्न सक्छ जुन हाम्रो मुख्य खानामा छुटेको हुन्छ ।
- बालबालिकाहरूलाई बढ्दको लागि पोषक तत्वको आवश्यकता पर्ने हुनाले खाजाको एकदमै महत्व हुन्छ ।
- एक स्वस्थ खाजा छनौट गर्ने तीन सरल उपायहरू !

टिप 1: लेबल पढ्नुहोस्

के तपाईंलाई थाह छ ,अधिकांश प्याक गरिएका खानाहरूमा पोषणको लेबल हुन्छ?

यो लेबलमा महत्वपूर्ण जानकारी हुन्छ जस्तै हामीलाई सही खाजा छनौट गर्नुमा सहयोग गर्छ । 3 (कम), 1 (ज्यादा)" नियमको पालना गर्नुहोस्।

खानाको तुलना गर्ने समयमा यसको उपयोग गर्ने सम्झनुहोस्
"प्रति 100g" या "प्रति 100ml"

3 कम : यी तीन पोषक तत्वहरूको कम भएको खानाको छनौट गर्नुहोस् ।
उत्तम खानाको लागि, हेर्नुहोस् यी मापदण्डसँग मिल्छ या मिल्दैन :

कुल बोसो <3g / 100g or ≤1.5g / 100ml

चिनी ≤5g / 100g or ml

सोडियम (नून) ≤120mg / 100g or ml

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g/ 每100克
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Facts	
Serving Size	1 Cup (39g)
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories	190
Calories from Fat	10
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Potassium 100mg	2%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 18g	28%
Sugars 18g	28%
Protein 5g	
Vitamin C	10%
Calcium	10%

1 उच्च: "फाइबरयुक्त आहार " सधैं लेबलमा हुदैन, तर यदि प्याकेजमा उपलब्ध छ भने धेरै फाइबर भएको खानाको छनौट गर्नुहोस्। यदि यो निम्न मापदण्डसँग मिल्छ भने, अझ राम्रो !:

फाइबर आहार ≥6g / 100g or ml

टिप 2: पेय पदार्थ पनि खाजा हो !

नबिर्सनुहोस् पेय पदार्थलाई पनि खाजा मानिन्छ।

एक पेयमा धेरै चिनी छ की भनेर थाहा पाउन पछाडी फर्काएर लेबल पढ्नुहोस् !

छोड्ने



छान्ने



टिप 3: ताजा खानुहोस् !

कहिलेकाहीं सबै भन्दा राम्रो खाजा प्याकेजमा हुदैन ! अस्वास्थ्य खाजा स्वस्थ ताजा खानामा बदल्नुहोस् । स्कूल वा काममा चेरी टमाटर या नून नभएको बदाम एउटा सानो डिब्बामा लैजानुहोस् ,दिउँसो चिया समयमा फलफूल या सखरखण्ड खानुहोस् ।



बदल्ने



अर्को पटक तपाईं सुपरमार्केट जादा, यी तीन सरल सुझावहरूमा राखनुहोस् !

The above information was provided by Enoch Li, Accredited Practising Dietitian (APD), Community Nutrition Service.

صحت مند اسنیکس کا انتخاب

کیا آپ جانتے تھے کہ اسنیکس ہماری خوراک کا ایک اہم حصہ ہیں؟

صحت مند اسنیکس ہمیں اہم غذائی اجزاء فراہم کرسکتے ہیں جو ہمارے اہم کھانے میں نہیں ہوتے۔
بچوں کے لئے اسنیکس خاص طور پر اہم ہیں کیونکہ انہیں نشوونما کے لئے اضافی غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔
ایک صحت مند اسنیکس کو منتخب کرنے کے لئے تین سادہ تجاویز!

ٹپ 1: لیبلز پڑھیں

کیا آپ جانتے تھے کہ سب زیادہ پیکٹڈ فوڈ پر لیبل ہوتے ہیں؟ یہ لیبل آپ کو صحیح اسنیک کا انتخاب کرنے میں مدد کرنے کے لئے اہم معلومات رکھتے ہیں۔ یاد رکھیں "3 کم 1 زیادہ" اصول پر عمل کریں۔

جب پروڈکٹ کا موازنہ کرتے ہیں، تو یاد رکھیں کہ
"100 گرام" یا "100 ملی لیٹر"

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g/ 每100克
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Facts	
Serving Size	Amount Per Serving
100g (3.5oz)	100g (3.5oz)
Calories	190
% Daily Value*	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Total Carbohydrate 62g	12%
Sugars 2g	4%
Protein 11g	22%

3 کم: ان تین غذائی اجزاء کو کم ویلیو کے ساتھ کھانے کا انتخاب کریں۔
بہترین چیزوں کے لئے، دیکھیں اگر یہ ان معیار سے ملتا ہے:

ٹوٹل فیٹ $3g / 100g$ یا $\leq 1.5g / 100ml$
شوگر $5g / 100g$ یا $\leq 5g / 100ml$
سوڈیم $120mg / 100g$ یا $\leq 120mg / 100g$

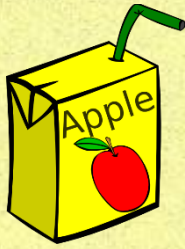
1 زیادہ: "غذائی فائبر" ہمیشہ لیبل پر درج نہیں ہوتے، لیکن اگر یہ پیکج پر دستیاب ہیں تو زیادہ فائبر والی پروڈکٹ کا انتخاب کریں
اگر یہ مندرجہ ذیل معیار سے ملتا ہے، تو بھی بہتر ہے!
 $6g / 100g$ یا $\geq 6g / 100g$ غذائی فائبر

ٹپ 2: مشروبات بھی اسنیکس ہیں

مت بھولیں کہ مشروبات کو بھی اسنیک سمجھا جاتا ہے۔
ڈرنک میں زیادہ شوگر کے بارے میں جاننے کے لئے چیز کے پیچھے دیکھیں اور لیبل پڑھیں



بچیں



انتخاب

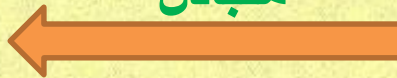


ٹپ 3: تازہ کھائیں!

کبھی کبھار بہترین اسنیکس ایک پیکج میں نہیں ہوتے! غیر صحت مند اسنیکس کو صحت مند اسنیکس میں تبدیل کریں
اسکول / کام میں کچھ چیری ٹمائر یا بغیر نمک کے میوے ساتھ لائیں یا دوپہر کی ٹی ٹائم کے لئے ایک چھوٹا باکس پھل یا شکر کنڈی کا اپنے ساتھ لائیں!



متبادل



اگلی دفعہ آپ سپر مارکیٹ سے خریدنے کے لئے، ان تین سادہ تجاویز کو یاد رکھیں!

क्या आप को मालूम हैं कि स्नैक्स हमारे आहार का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा हैं?

- स्वस्थ स्नैक्स हमें वे महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान कर सकता हैं जो हमारे मुख्य भोजन में मौजूद नहीं हैं।
- स्नैक्स विशेष रूप से बच्चों के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि उनकी वृद्धि को सहारा देने के लिए अतिरिक्त पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
- स्वस्थ स्नैक चुनने के लिए तीन सरल युक्तियाँ

युक्तियाँ 1: लेबल पढ़ें

क्या आप को मालूम था कि अधिकतम पैक किए गए खाद्य पदार्थों में पोषण लेबल होता है? इन लेबल में मूल्यवान जानकारी होती है जिससे हमें सही स्नैक चुनने में सहायता मिलती है। **"3 लो (कम) 1 हाई (ज्यादा)"** नियम का पालन करना याद रखें:

खाद्य की तुलना करते समय, इसे उपयोग करना याद रखें
"प्रति 100g" या "प्रति 100ml"

3 कम: इन 3 पोषक तत्वों की कम मात्रा वाले खाद्य को चुनें।

सर्वोत्तम खाद्य के लिए, देखें यदि यह इन मानदंडों से मिलता है या नहीं:

कुल वसा $<3g / 100g$ या $\leq 1.5g / 100ml$

शक्कर $\leq 5g / 100g$ या ml

सोडियम $\leq 120mg / 100g$ or ml

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g/ 每100克
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Facts	
Serving Size	1 Cup (50g)
Servings Per Container	About 2
Amount Per Serving	
Calories	190
Calories from Fat	10
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Polyunsaturated Fat 0g	0%
Monounsaturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Potassium 350mg	11%
Total Carbohydrate 40g	18%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 18g	28%
Protein 5g	10%
Vitamin A	10%
Vitamin C	10%
Calcium	10%

1 उच्च "आहारिय फाइबर" हमेशा लेबल पर नहीं होता है, लेकिन यदि यह पैकेज पर उपलब्ध है तो उच्च फाइबर वाले खाद्य को चुनें:

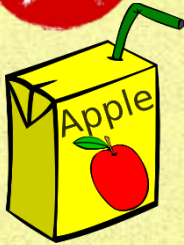
फाइबर आहार $\geq 6g / 100g$ या ml

युक्तियाँ 2: पेय भी स्नैक्स हैं!

यह मत भूलें कि पेय को भी स्नैक्स माना जाता है।

क्या एक पैय में बहुत सारी शक्कर है, जानने के लिए, उसे पीछे पलटाएं और लेबल को पढ़ें!

से बचें



चुनें



युक्तियाँ 3: ताजा खाएं!

कभी-कभी सबसे अच्छे स्नैक्स पैक किए गए खाद्य पदार्थों में नहीं होते हैं! स्वस्थ ताजा फूड्स के साथ अस्वास्थ्यकर स्नैक्स बदलें। स्कूल में/ काम पर चेरी टमाटर का छोटा डिब्बा या सादे नट्स लाएं, या दोपहर की चाय में फल या मीठे आलू का स्नैक करें!

बदलने के



अगली बार जब आप सुपरमार्केट जाते हैं, तो चुनने के लिए इन तीन साधारण युक्तियों को याद रखें!

The above information was provided by Enoch Li, Accredited Practising Dietitian (APD), Community Nutrition Service.

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਨੈਕਸ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ?

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ।
- ਸਨੈਕਸ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਚੁਣਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਧਾਰਣ ਸੁਝਾਅ

ਸੁਝਾਅ 1: ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਲੇਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਲੇਬਲ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਨੈਕ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । "3 ਘੱਟ 1 ਵੱਧ" ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ,
ਵਰਤਣ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ **"ਪ੍ਰਤੀ 100g"**
ਜਾਂ "ਪ੍ਰਤੀ 100ml"

3 ਘੱਟ: ਇਹਨਾਂ 3 ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਘੱਟ
ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ।

ਵਧੀਆ ਉਤਪਾਦ ਲਈ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ
ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ:

ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ $<3g / 100g$ ਜਾਂ $\leq 1.5g / 100ml$

ਖੰਡ $\leq 5g / 100g$ ਜਾਂ ml

ਸੋਡੀਅਮ $\leq 120mg / 100g$ or ml

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g/ 每100克
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Facts	
Serving Size	1 Cup (230g)
Servings Per Container	About 5
Amount Per Serving	
Calories	190
Calories from Fat	10
Total Fat 1g	2% Daily Value*
Saturated Fat 0g	0% Daily Value*
Trans Fat 0g	0% Daily Value*
Cholesterol 0mg	0% Daily Value*
Sodium 210mg	9% Daily Value*
Potassium 360mg	11% Daily Value*
Total Carbohydrate 46g	15% Daily Value*
Dietary Fiber 7g	28% Daily Value*
Sugars 18g	28% Daily Value*
Protein 5g	10% Daily Value*

1 ਵੱਧ: "ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਈਬਰ" ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ।
ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਈਬਰ $\geq 6g / 100g$ ਜਾਂ ml

ਸੁਝਾਅ 2: ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵੀ ਸਨੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ!

ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਨੈਕ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ !!



ਸੁਝਾਅ 3: ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਓ !

ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਧੀਆ ਸਨੈਕਸ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੈਕੇਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ! ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲੋ, ਸਕੂਲ / ਕੰਮ ਲਈ ਕੁਝ ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰੀਰ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਗਿਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬਾਕਸ ਲਿਆਓ, ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ ਲਈ ਫਲ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਰਗੇ ਸਨੈਕ ਲਵੋ !



ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਿੰਨ ਅਸਾਨ ਨੁਕਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ!

The above information was provided by Enoch Li, Accredited Practising Dietitian (APD), Community Nutrition Service.



PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health 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. ਐਚਤਾਂ 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 (ਪੈਪ 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 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 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 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 سپورٹ گروپ