



Hamkae
Center

صحت تک رسائی ک وسائل کا معلوماتی فلائیر

ہمکے سینٹر: صحت تک رسائی کا سروس پروگرام

تمام خدمات مفت ہیں اور صرف ورجینیا کے رہائشیوں تک محدود ہیں۔ ہمارے
مستند ہیلتھ نیوگیٹرز درج ذیل امور میں غیر جانبدارانہ مدد فراہم کرتے ہیں

صحت کی انشورنس کے لیے اہلیت کی جانچ

ACA / Obamacare (Marketplace) applications

Medicaid & FAMIS applications

Low-cost dental & primary care clinic referrals

خدمات فراہم کی جاتی ہیں: انگریزی، کورین

ہم سے اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے، صحت کی انشورنس سے متعلق آئندہ تبدیلیوں کے بارے میں معلومات
حاصل کرنے کے لیے ہمارے ہیلتھ سروسز کوآرڈینیٹرز سے رابطہ کریں

(services@hamkaecenter.org

یا درخواست فارم پر کریں۔ (703-256-2208 TTY 711)



اگلا اوپن انزولمنٹ پیریڈ 1 نومبر 2026 سے
شروع ہوگا



کی درخواستیں سال (FAMIS) میڈیکلڈ / فیملی
بھردستیاب ہیں



یاد رکھیں: میڈیکلڈ حاصل کرنے والوں کو اپنی انشورنس ہر
سال تجدید کرنی ہوتی ہے، ورنہ وہ اپنی صحت کی کوریج کھو
سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ہمارے اکثر پوچھ گٹے
دیکھیں۔ (FAQs) سوالات

تولیدی آزادی ترمیم پروٹنگ (ورجینیا)

اگر منظور ہو جاتا ہے، تو یہ محدود ہو جائے گا کہ حکومت کب ان فیصلوں میں مداخلت کر سکتی ہے اور اس
میں مریضوں اور فراہم کنندگان کے لیے حمل کے نتائج سے متعلق سزا کے خلاف تحفظات شامل ہیں۔

یہ ترمیم پورے ورجینیا میں کمیونٹی گروپس، صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں، اور تولیدی
انصاف کے گروپس کے دو سال سے زیادہ منظم اور وکالت کا نتیجہ ہے۔

کیونکہ یہ ریاست کے آئین کا حصہ ہوگا، اس سے طویل مدتی تحفظات پیدا ہوں گے جنہیں دوسرے
قوانین کے مقابلے میں تبدیل کرنا مشکل ہے۔

نومبر 2026 میں، ورجینیا کے ووٹرز تولیدی آزادی سے متعلق ایک مجوزہ آئینی ترمیم پروٹ دیں گے۔
یہ ترمیم ورجینیا کے آئین میں ایک نئی دفعہ کا اضافہ کرے گی، جو کہ اپنی تولیدی صحت اور جسم کے

بارے میں فیصلے کرنے کا بنیادی حق قائم کرے گی۔

اس میں اس سے متعلق دیکھ بھال شامل ہے

مانع حمل

اسقاط حمل

حمل اور بچے کی پیدائش

حمل ضائع ہونا

بچے پیدا کرنے کی صلاحیت

ہربل چائے: ان کے فوائد اور خطرات

اعلان دستبرداری: یہ معلومات صرف آگاہی کے لیے ہیں اور کاپی رائٹ کے تحت ہو سکتی ہیں۔ اپنی خوراک میں سپلیمنٹس شامل کرنے سے پہلے ہمیشہ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

گلِ داؤدی کی چائے

روایتی چینی طب میں، گلِ داؤدی کی چائے سوزش کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

روزانہ پینے کے لیے موزوں نہیں ہے، خاص طور پر حاملہ خواتین اور وہ افراد جنہیں پہلے سے معدے کے مسائل ہوں۔ زیادہ مقدار میں چائے پینے سے معدہ خراب ہو سکتا ہے۔ کچھ افراد میں الرجی کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

مشورہ: استعمال کو ہفتے میں 3 سے 5 بار تک محدود رکھنے کی کوشش کریں اور بہتر ذائقے اور باضے میں مدد کے لیے شہد شامل کریں۔

پودینے کی چائے

پیٹ کے پھولنے اور قبض (نظام ہضم کی جلن کے مسائل)، متلی اور سردی میں مدد دے سکتی ہے۔

پتہ کی سوزش، ہائیل ہرنیا یا معدے کی (gallstones) جن مریضوں کو پتے کی تاریخ ہو، انہیں پودینے کے استعمال سے پہلے ڈاکٹر سے (GERD) تیزابیت / ریفلوکس مشورہ کرنا چاہیے۔

ادرک کی چائے

باضمہ بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہے، متلی اور قے کے علاج میں معاون ہے، اور بھوک بڑھانے میں مدد کرتی ہے۔

روایتی چینی طب میں ادرک کو "کرم" غذا سمجھا جاتا ہے، اس لیے اسے ہفتے میں 2 سے 3 بار سے زیادہ استعمال کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی۔

جنسینک کی چائے

مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہے۔

طاقت اور برداشت میں اضافہ کرتی ہے۔

آچائے (مسالا چائے)

ادرک اور دارچینی ہاضمے میں مدد دیتے ہیں۔

کالی چائے ہائیل آکسائیڈس پر مشتمل ہوتی ہے۔

مصالحے سوزش کم کرنے والی خصوصیات سے منسلک ہوتے ہیں۔

آج آپ نے اپنے بوبا کے لیے لٹن فیصد چینی کا انتخاب کیا؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ ایشیائی امریکیوں کو شوگر کو ہضم کرنے اور پروسیسنگ کرنے میں دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مشکل ہوتی ہے اور انہیں ذیابیطس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے؟

بوبا سٹور کے ایک عام مشروب میں مٹھاس کی 100 فیصد سطح تقریباً 50 کرام چینی کے برابر ہوتی ہے جو کہ ایک انڈے کے وزن کے برابر ہوتی ہے۔

آکامیا بوبوں کو قبول کرنا

ہم طب پر زیادہ یقین رکھتے ہیں۔

ہماری زندگی کی توقع سب سے زیادہ ہے۔

ہمیں کینسر کا خطرہ کم ہے۔

آھر کا پکا ہوا کھانا

گھر کا کھانا ایشیائی امریکی گھروں کا ایک اہم حصہ ہے، جو بہتر غذائیت اور کم پراسیسڈ (پیک شدہ) کھانے کے استعمال سے منسلک ہے۔

اچھے کھانا کھانے سے سماجی اور جذباتی رشتے مضبوط ہوتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں، خوش سمیٹی کو کیز چین میں عام غذا نہیں ہیں؟ وہ اصل میں جاپان سے ہیں!

جاپانی تارکین وطن پہلی بار 20 ویں صدی کے اوائل میں کوکیز سان فرانسسکو لائے

کیا آپ جانتے ہیں، خوش سمیٹی کو کیز چین میں عام غذا نہیں ہیں؟ وہ اصل میں جاپان سے ہیں!

جاپانی تارکین وطن پہلی بار 20 ویں صدی کے اوائل میں کوکیز سان فرانسسکو لائے

میں بہت سے جاپانی مہاجرین کو حراستی لیپوں میں بھیج دیا گیا اور ان کے لٹی 1942 کاروبار بند ہو گئے، جس کے نتیجے میں چینی مہاجرین نے فورچون کو کی کو اس شکل میں اپنایا جسے ہم آج جانتے ہیں۔

جاپانی فورچون کو کیز اصل میں بڑی ہوتی تھیں اور تیل اور میسویسٹ سے بنائی جاتی تھیں۔ یہ میٹھی نہیں بلکہ نمکین (ذائقے دار) ہوتی تھیں!

میچ کی بالادستی

مچا کی ایک مقدار میں عام گرین ٹی کے مقابلے میں زیادہ اینٹی آکسائیڈس ہو سکتے ہیں کیونکہ

آپ صرف قہوہ نہیں بلکہ پوری پتی استعمال کرتے ہیں!