

# تهندروستی دهروونی و خهو

چۆن دهتوانیت  
گرنگی به لایهنی  
سهلامهتی  
سۆزداریت بدهیت



ئاگادارى تەندروستى دەروونىت  
بە. نىمە ھەموومان ھەندىك جار  
گوشارى دەروونىمان ھەيە. دەتوانىن  
چارەسەرى بىكەين.

ھەندىكجار گوشار  
و نىگەرانى زۆر دەبن.

ئەمە بۇ تەندروستىمان خراپە. لەوانەيە  
ھەست بە خەمبارى يان نىگەرانى بىكەين، و لەوانەيە  
ئەنجامدانى شتە ئاسايىھەكان لامان سەخت بىت.

ئەگەر گوشارى دەروونى و نىگەرانىھەكانت  
نەيھىشت تۆ بتوانىت چالاكىە ئاسايىھەكان  
ئەنجام بەدى، يان ئەگەر وا ھەستت كرد  
كە نازارى خۆت دەدەيت، قسە لەگەل  
كەسانىكى متمانەپىكراوى خۆت يان  
پزىشكە گشتىيەكەت بىكە.

ئەو  
منم

خەو زۆر گرنگە. لەكاتى خەوتندا،  
جەستەت خۆى چاك دەكاتەوہ و  
خۆى دروست دەكاتەوہ، لەرووى  
سۆزدارى و جەستەيىھەوہ.



دەرمان يان كحول بۇ تەندروستى و خەوتنت خراپن. خواردن  
يان خواردنەوہى چا، قاوہ، خواردنەوہى وزبەخس يان  
سەيركردنى شاشە پىش چوونە سەر جىگا ناھىلىت بخەويت.

كەسانى گەنج رۆژانە  
پىوستىيان بە نرىكەى ۸  
كاترمير خەوتن ھەيە.  
رۆتىنىك يارمەتت دەدات  
باشتر بخەويت.



بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەمانە بکە

[www.nhs.uk/live-well/eat-well/](http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/)  
[www.doctorsoftheworld.org.uk/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/)



بەرھەم ھینراوہ لەلایەن

