

روغ ژوند

څه کولی شئ تر څو
روغ پاتې شئ





روغ ژوند دا باور
ترلاسه کول دي
چي گني ستاسو
بدن او ذهن په بڼه
وضعيت کي دي.

د متوازن رژيم
پر بنسټ خوراک
کول درسره مرسته
کوي ترڅو غوره
احساس ولري.

تاسو د مناسب اندازي
بېلابېلو خوراكي
ټوكو ته اړتيا لري.
تاسو نشايسته
لرونكو خوړو، ميوې
او سبزيجاتو،
پروټينو، لښياتو او
غوړو ته اړتيا لري.

دا چي څه ته اړتيا لري
په دي پوري اړه لري
چي څومره ورزش
كوي، ايا ناروغ ياست،
ياد بېلگي په توگه
د بنځو لپاره، كه
اميندواره وي.



په كافي اندازه اوبه څښل ډېر
مهم دي. پاكي اوبه هغه څه دي
چي ټول خلك يي بايد وڅښي.



ورزش ډېر مهم دي. ورزش له تاسو سره مرسته كوي تر
څو په فزيكي او روحي ډول ځواكمن شئ.

واكسينونه به له عفونتونو څخه مخنيوي وكړي. تاسو بايد د
عمومي ناروغيو له خپل ډاكټر سره د هغو واكسينونو په اړه
خبرې وكړئ چي بنيادي ورته اړتيا ولري.



د لا ډېرو مالوماتو لپاره وگورئ

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



توليد شوی په واسطه د

