Jîyana tendurist

Dive hûn çi bikin heta ku bimînî tendurist



KURMANJI LANGUAGE VERSION OF ‘HEALTHY LIVING’

Jiyana tendurist tê wateya ku hûn piştrast dibin ku hûn laş û derûnê xwe di rewşek baş de digirin.

Xwarina parêzek hevseng dikare ji we re bibe alîkar ku hûn xwe baştir hîs bikin.

Hûn di mîqdarên rast de pêwîstî xwarinên cûda ne. Hûn pêwîstî xwarina nişayî, fêkî û sebze, proteîn, şîr û rûn in.

Ya ku hûn hewce ne girêdayî ye ku hûn çiqas werzîşê dikin, heke hûn nexweş in an, bu nîmone, ji bo jinan heke hûn ducanî ne.



Vexwarina avê têr pir girînge. Ava paqij ewe ku hemî miruv piwîste vexwin.



Werzîş pir girînge. Ew dibe alîkar ku ji alîyê laşî û derûnî ve xurtir bibe.

Vaksîn ewê pêşî li enfeksiyonan digire. Divê hûn li ser derzîlêdanên ku hûn hewce ne bi bizîşkê gîştî yê xwe re biaxifin.



Ji bo pitir zanyarîyan seredanê bike

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





Derhênan ji layê

