



د خپل کورني ډاکټرله په تماس کې کیدو سره تاسو کولای شئ چې د خپل وزن درجه (لږ وزن، نورمال، ډیر وزن او چاغی) په اړه معلومات حاصل کړئ

دا خپرونه د اروپايي ټولني په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتوايات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

فعال ژوند کوم
صحي خواړه خورم
اوخپله روغتيا ژغورم



sihat



د روغتیا بنسټ! مناسب او متوازن تغذیه دی.

تغذیه; بدن ته د اړتیا وړ مغذي مواد په کافي مقدار او مناسب وخت کې رسولو سره د روغتیا ساتنه، د بدن وده او د ژوند کیفیت د ساتلو یو چلند دی چې باید له پوهې سره سم ترسره شي.

د کافي او متوازن تغذیې لپاره!

تاسو باید په ورځ کې 8-10 ګیلاسه اوبه وڅښئ.

په ورځې کې باید سبزیجات او میوې خوړل شي.

خواړه باید ورو خوړل شي او ښه ژاړل شي.

د آزادي هوا خواړه باید ونه خوړل شي.

د اضافه بوره والو څښاک څخه ډډه وکړئ.

د میوو مصرف باید د میوو جوس پرځای غوره شي.

مناسب او متوازن تغذیه څه شی دی؟

تغذیه دا نه ده چې د لوړې احساس مات، معدې ډکه او یا هم هغه څه خوړئ چې تاسو یې غواړئ. سو تغذیه هغه وخت رامنځ ته کېږي کله چې غذايي مواد د بدن اړتیا له کچې کم واخستل شي.

انسانانو د اوږد ژوند، سالمه وده لپاره د کومو عناصرو څخه څومره باید هره ورځ واخیستل د ځان لپاره معلوم کړي.

کله چې د دغو عناصرو څخه هیڅ او یا له اړتیا څخه ډیر یا لږ واخیستل شي؛ وده او پراختیا ته خنډ او روغتیا خرابېږي.



فزيکي فعاليت د فزيکي، رواني او ټولنيز روغتيا ساتنې په برخه کې خورا مهم دی. د امکان تر حده د ورځني ژوند فعاله تيرول د سالم ژوند لپاره لومړی گام دی.

د زياتو گټو د ترلاسه کولو او د روغتيا ساتلو او ښه کولو لپاره، فزيکي فعاليت بايد په منظمه توگه ترسره شي او د ژوند يوه برخه جوړه شي.

په هره اونۍ کې د 150 دقيقو متوسط تمرين (د اونۍ په 5 ورځو کې 30 دقيقې) د لويانو لپاره د روغتيا ساتلو او ښه کولو لپاره کافي دی.

