



# NHS Healthy Start

يارمهتی خيزانه گه نجه كان  
دهدات كه داهاتيان كه مه  
تاوهكو دهستيانرابگات به  
خوراك و شير و فيتاميني  
تهدروست



## فيتامينه تهدروستهكان

دهتوانيت كه فيتاميني تهدروستی خورايي وهرگريت  
كاتيك كه لهسهر بهرنامهكه بيت

ئهگهر لهئینگلتهدرا دهژيت، نزيكترين دابهشكهدري فيتامين  
بدوزهروهه لهسهر مالمهري دهستپيكردي تهندروستانهي  
:NHS Healthy Start

ياخود پرسياربكه [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)  
لهمامانهكهدت ياخود سهردانيكهري تهدروستيت

ئهگهر له ويلژ دهژيت، پرسياربكه له مامانهكهدت ياخود  
سهردانيكهري تهندروستيت كه لهكوي دهتوانيت  
فيتامينهكانت وهرگريت.

كارتی پریپهیدت ببه لهگه‌ل خۆت كاتيك كه وهرياندهگريت.

ئهگهر لهئيراهنداي باشوور دهژيت، نامهيكه ياخود ئيمهپليكت بو  
دهتيرين تاييدا ئهوهت بو روون دهكهينهوه كهچون داواي  
فيتامينهكانت بكهيت

بو زانباري زياتر و بوئهوهي كه داواپيشكهدش بكهيت به بهرنامهي  
دهستپيكردي NHS، سهرداني:  
[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

ياخود تهلهفونمان بو بكه بهژماره 0300 330 7010  
سهنتهري پهيوهنديهكانمان كراويه له دووشههمه-ههيني، 8  
بهياني-6 ئيواره (بيجگه له پشوه گشتيهكان)

## ادهتونم چي بكرم؟

ميوه و سهوزه

### ئههمانه دهكرت

تهر و بهستوو ياخود لهقوتونرابن  
ئامادهنهكرابن ياخود پيشتر لهپاكهتيرابن  
تهواو و لهتكراو ياخود پارچهچهكرابن  
ميوه لهناو شهريهتي ميوهدا ياخود ميوه يان سهوزهي  
ناو ناو

### ناپيت كه

چهوري و روون و خوي و شهكر و شلهمهني ياخود  
تام جاژهگهر شهريهتي بيت ياخود شلهي تيگهلي  
تيادايبت

### شيري مانگاي ساده

ئهمه دهكرت ماوهي بهسهرچووني دريژيبت و  
پاستورهكرايبت ياخود بهگهرمي زور ئامادهكرايبت  
(UHT)

### ناپيت كه

بههلمكراين  
چركرابنهوه  
لهرووهك وهرگيرابن  
ياخود تام و رهنك ياخود ماددهي كيميائي  
زيادهيان تيكرايبت

### شيري مندا لهشيري مانگاوه وهرگيرايبت

ئهمه دهبيت گونجاويبت بو بهكارهينان لهكاتي  
لهدايكبوونهوه

### پاقلههمني

ئههمانه دهكرت تهر و وشك ياخود لهقوتونرابن

ناپيت كه چهوري و خوي و شهكر ياخود تاميان  
تيكرايبت



بهدوامانكهوه لهسهر سوئشال ميديا  
@NHSHealthyStart

Mastercard وه دهركراوه بهيبي مؤلتهي allpay Ltd لهلاپهن allpay كارتی پریپهیدی  
Financial كۆمپانيابهكه ريكرخواوه لهلاپهن Allpay Ltd International Incorporated.  
بو دهركردني پارهي ئهليكتروني. ئوفيسي سهرهكي و 900539 FRN Conduct Authority  
Forties et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 ناونيشاني تۆماركراو  
Company ليكتروني. پوه كه سهردانيكهري تهندروستيت كه لهكو (3SE Hereford, HR1 3SE  
Mastercard هيمای بازگانی تۆماركراوی Mastercard International Incorporated.  
No 02933191).

## چۆنى كاردهكات



به ئونلاين داوابكه له  
[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)



له رپى پۆسته وه كارتى پرىپه يده كهت  
به ده سته گات



پىويسته كه كارت كهت چالاک بکهیت  
به رله وهى بتوانیت به كار بیهیئت.  
ته له فون بکه بو 5810 338 0118



بازار بکه بو خوراکى تهن دروست و شیر له  
زوربهى کوگا تاکفرو شه کان که خوراکى شایسته  
و بابه تهکانى شیر ده فروشن پاره دان له رپى  
قبول ده کن Mastercard®



PIN كارت كهت داخل بکه بوناو خوینهرى كارت و  
داخل بکه كاتیک كه به كه م جار كارت كهت  
به كار ده هیئت



كارت كهت له شوپنیكى سه لامه تدا هه لگره -  
پرده كریته وه به پاره پیدانه كانت هه ر 4 هه فته  
جاریک كاتیک كه شایسته بیت



فیتامینی تهن دروستى خورایى وه رگره



پیمان بلن هه گهر بارودوخه كانت ده گوریت  
[www.healthystart.nhs.uk/  
update-your-details](http://www.healthystart.nhs.uk/update-your-details)

## كى ده گریته وه؟

NHS ده كریت كه ده سته پى كردنى تهن دروستانهى  
بتگریته وه هه گهر تو زیاتر له 10 مانگ دوو گیانیت یا خود  
به لایهنى كه مه وه یه ك مندالت هه یه كه ته مه نى خوار  
چوار سالا.

له گهل نه وه شدا، ده بیئت یه كى كه له مانه ی لایخواره وه  
وه رگریت:

Universal Credit (نه گهر پاره ی take-home  
خیزانه كهت 408 پاوه ن یا خود كه متره له مانگیكدا  
له كاتى چوونه سه ركار ته وه)  
پالپشتى داها ت  
پاره ی داها تى Jobseeker

كریدیتى خانه نشینی (كه زیاد كردنى مندالیش  
ده گریته وه)

هه روه ها شایسته ی ده سته پى كردنى تهن دروستانه ی  
NHS ده بیئت نه گهر:

تو ته مه نت له خوار 18 سالا وه یه و زیاتر له 10 هه فته یه  
دوو گیانیت، ته نانه ت نه گهر داوا ی هیچ سوو دیک  
نه كه یت

تو داوا ی داها تى كار كردن و پاره ی پالپشتى (ESA)  
ده كه یت و زیاتر له 10 هه فته دوو گیانیت

## Start for Life په یوه ندی بکه به بهرنامه ی نیمه یلی



خوت تو مار بکه بو نیمه یلی هه فته نه بو  
و NHS ئاموزگارى متمانه پى كراوى  
فیدیو و رینماییه كان سه باره ت به  
دوو گیانیت و مندالبوون و دایبابی

[www.nhs.uk/start-for-life/signup/](http://www.nhs.uk/start-for-life/signup/)

## ده سته پى كردنى تهن دروستانه ی NHS چیه؟

نه گهر تو زیاتر له 10 هه فته یه دوو گیانیت، یا خود  
مندالیکت هه یه له خوار ته مه نى چوار سالا وه، ده توانیت  
پاره ت به ده سته بگات هه ر چوار هه فته جاریک تا وه كو  
خه رچى بکه یت له

شیرى مانگا  
میوه  
سه وه  
پاقله مه نى  
شیرى مندال

هه روه ها ده كریت فیتامینی تهن دروستى خورایى  
وه رگریت

هه ركاتیک كه له سه ر بهرنامه كه بیت تو نه مانه وه رده گریت  
4.65 پاوه ن هه ر هه فته یه ك بو دوو گیانیه كهت (له پاش  
هه فته ی 10 یه مى دوو گیانیه كه ته وه)  
9.30 پاوه ن هه ر هه فته یه ك بو مندالان  
له له دایكبوونیا نه وه تا وه كو ده بنه یه ك سال  
4.65 پاوه ن هه ر هه فته یه ك بو نه مندالانه ی كه  
ته مه نیان له نیوان یه ك سال و چوار سالدایه

پاره پیدانه كانت ده وه سته ی كاتیک منداله كانت  
ته مه نیان ده بیته چوار سال، یا خود نه گهر چیدى سوو دى  
شایسته ت وه رنه گریت.

