

RADIO SCRIPT

You know how it is

Iranian (Farsi)

گوینده : مرد با اطمینان خاطر و با آرامش کامل است

Sound effects: *We hear a man walking along as he talks. His footsteps are reasonably brisk.*

مرد : میدونی چیه ... وقتی میرسه که جا افتاده می شی... چند کیلویی اضافه وزن میاری ولی خب اینکه مسئله ای نیست. (ولی منکه نگرانی ندارم)

Sound effects: *His footsteps get heavier and slower.*

مرد : بعد بچه دار می شی ... دور و برت حسابی شلوغ می شه ... کمی هم بی خیال می شی ... این هم مسئله ای نیست. (این هم مهم نیست)

کودک : هی بابا! ببین میتونی منو بگیر. (بیا گرگم به هوا بازی کنیم)

Sound effects: *We hear him try to chase the girl, but it doesn't take too many steps before he runs out of breath. We hear him puffing heavily.*

مرد: اینجا بود که تشخیص دادم سلامتی ام در خطر است و خب طبیعی که نگران شدم. (ولی وقتی برای اولین بار متوجه شدم که سلامتی ام را تحت تأثیر قرار داده خب طبیعی است که نگران شدم)

کودک : بیا دیگه بابا !

گوینده: هرچه چاقتر شوید کم کردن وزن مشکل تر میشود

تغذیه نامناسب با خوردن و نوشیدن زیاد و عدم فعالیت فیزیکی مناسب میتواند سلامت جسمی شما را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

آحاد مردم اجتماع ما اندازه دورکم در مردان بیش از 94 سانتی متر و در زنان بیش از 80 سانتی متر خطر ابتلا به سرطان ، بیماریهای قلبی و عروقی و دیابت نوع دوم را افزایش می دهد.

برای آگاهی از سلامت جسمی خود با پزشک تان مشورت کنید.

شما چه اقدام می کنید؟

برای آگاهی بیشتر میتوانید به وب سایت www.australia.gov.au/MeasureUp مراجعه نمایید.

تصویب شده توسط دولت استرالیا – کانبرا
گویندگان :