

# Healthy Living: A Personal Journal

Caafimaadka Nolosh:taarikh jornaal ah

Kuishi kiafya: Jarida la kibinafsi.

တၢ်အိၣ်ဆိးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ- နီၢ်ကစၢ် တၢ်နၢၣ်

स्वस्थ जीवन: व्यक्तिगत जर्नल

شخصی روزنامه دفتر: سالم زندگی

لعي شالصحي: مذكرة  
شخصية

ᱦᱚᱱ	Name	व्यक्तिको नाम	نام
	Magaca	الاسم الكامل	Jina

---

Free, open-access copies of this book can be downloaded here:

[www.commonseart.com/community/](http://www.commonseart.com/community/)

Click “Painting for Health”

# ***PAINTING for HEALTH***

***Painting for Health*** is a project created by community members at Refugees Helping Refugees, health professionals at Highland Family Medicine, and students in the Art & Art History Department at the University of Rochester as part of an Advanced Painting class taught by Heather Layton.

We are especially thankful to Hannah Wright, Sadiya Omar, and Sharon Silvio, who generously shared their personal experiences and professional expertise. It is through their contributions that we learned about the particular challenges that refugees face in the United States and the diverse range of cultures that they add to our communities. We are also tremendously grateful for the time that Dr. Douglas Stockman, M.D., took out of his busy schedule to teach us about his medical practice and commitment to improving local and global health. Dr. Stockman played an instrumental role in helping students to identify how visual imagery might be used to support patient/doctor communication in specific areas of family medicine. The following studio art students listened carefully during all of the conversations, brainstormed and revised possible solutions and, as a result, wrote and illustrated this book:

Daniela Burnes Vargas  
Jennifer Christakos  
Danier Cooper  
Daniel Diaz-Etchevehere  
Lujain Felemban  
Allison Froio  
Jerry Huang  
Alyssa Jasper  
Jeffrey Leavitt  
Brienne Landwersiek

Hannah Mccullough  
Mathew Quirong  
Sukanya Roy  
Amy Scarpelli  
Jasmine Smith  
Yuting Wang  
Wanqin Xu  
Tongxi Zhuang  
Hannah Zuegel

The *Painting for Health* project would not have been possible without the generous support of the Rochester Center for Community Leadership at the University of Rochester and the ongoing encouragement offered by Glenn Cerosaletti and Lauren Caruso.

For questions or comments about the project, contact  
Heather Layton: hlayton@ur.rochester.edu  
(585)755-6819



## DOCTORS' CONTACT INFORMATION

داكتور با تماس مع معلومات

Maelezo ya kushirikiana na daktari

معلومات التواصل الخاصة بطبيبي بك/طبيبتك

တၢ်ဆဲးကျိးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်

warbixiinta xidhiidhka dhhaqtarka

चिकित्सकको सम्पर्क सूचना

- |            |                   |           |
|------------|-------------------|-----------|
| • Name:    | • Jina            | • نام:    |
| • Phone:   | • Nambari ya simu | • تليفون: |
| • Address: | • Anuani          | • آدرس:   |
| • Reason:  | • Sababu          | • علت:    |

- |          |                       |               |                |
|----------|-----------------------|---------------|----------------|
| • नाम:   | • ဝံၤ-                | • magaca      | • الاسم        |
| • फोन:   | • လီၤတဲၤစိၣ်နီၣ်ဂံၢ်- | • Telefoonkaa | • ال هاتف فرقم |
| • ठेगान: | • လီၤအိၣ်ဆိးထံး-      | • Cinwaanka   | • العنوان      |
| • कारण   | • တၢ်ဂ့ၢ်             | • Sabaabta    | • السبب        |



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## List of Medications

قائمة بالادوية

Orodha ya madawa

ကသံၣ်ကသီအံၣ်ရဲၣ်တဖၣ်

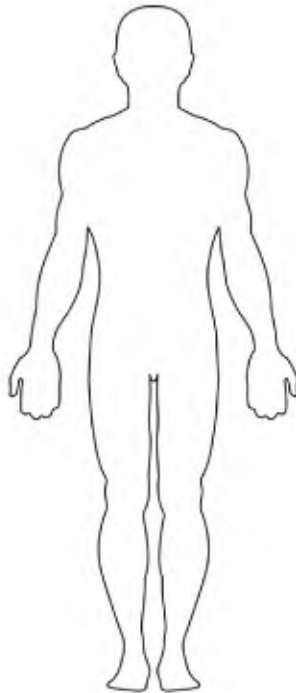
nowcii daawoyinkaa

औषधीको बारेमा सूची

روزنامه شخیصی دفتتر



	Name of Medication	Morning	Afternoon	Evening	Night
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					









## Healthy Foods

Vyakula vya kiafya.

တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အီၣ်

cuuntadha nafaqadha lah

أطعمة صحية

स्वस्थ खाना

### FIBER



Cauliflower



Cabbage



Squash



Beans



Mushrooms

### PROTEIN



Yogurt



Cheese



Eggs



Edamame



Quinoa

### VITAMIN A



Red Pepper



Mango



Cantaloupe



Carrots



Sweet Potato

### VITAMIN C



Strawberry



Orange



Tomato



Broccoli



Cantaloupe

**CALCIUM**



*Spinach*



*Kale*



*Sardines*



*Cheese*



*White Beans*

**IRON**



*Beans*



*Spinach*



*Peas*



*Tomatoes*



*Fish*

**VITAMIN D**



*Tuna*



*Mackerel*



*Salmon*



*Eggs*



*Cheese*

**POTASSIUM**



*Avocado*



*Banana*



*Cabbage*



*Carrots*



*Tomatoes*

**ZINC**



*Spinach*



*Pumpkin*



*Cashews*



*Beans*



*Mushrooms*

**VITAMIN B<sub>2</sub>**



*Almonds*



*Eggs*



*Sesame*



*Spinach*



*Mushrooms*

## VITAMIN B<sub>6</sub>



Pistachio



Tuna



Turkey



Avocado



Spinach

## VITAMIN B<sub>12</sub>



Clams



Cheese



Eggs



Beef



Skim Milk

## OMEGA-3



Walnuts



Fish



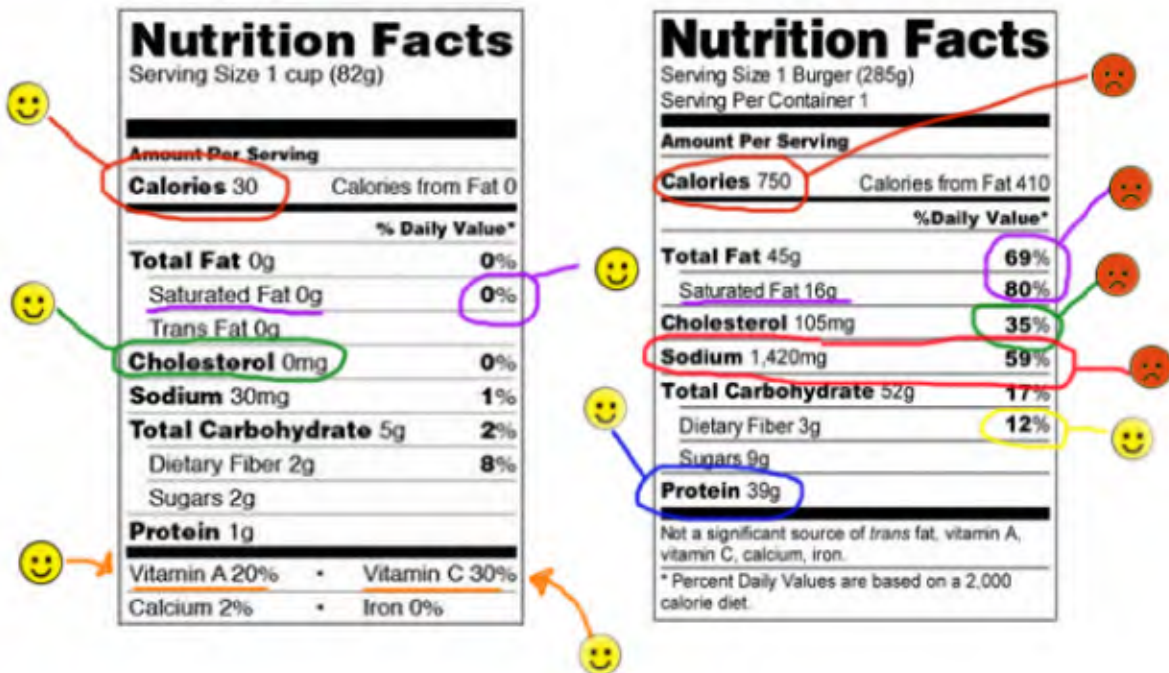
Eggs



Edamame



Flaxseed Oil





### Nutrition Facts

Per 1/2 cup (125ml)

Amount Per Serving		% Daily Value*	
<b>Calories 110</b>			
Total Fat	1g		2%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	15mg		0%
Total Carbohydrate	18g		10%
Dietary Fiber	6g		24%
Sugars	1g		
Protein	6g		
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	6%	Iron	15%



### Nutrition Facts

Serv. Size 1 Can

Amount Per Serving		% Daily Value*	
<b>Calories 230</b>			
Total Fat	0g		0%
Sodium	50mg		2%
Total Carb.	62g		21%
Sugars	56g		
Protein	0g		

Not a significant source of fat, cal., sat. fat, trans fat, cholest., fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.  
\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



**YOGA for Body and Mind**  
Mazoezi ya yoga kwa mwili na akili.

**yoga jirkaa iyo maskaxda**

တၢ်ဂၢၤ ယိၤကၢ် (YOGA) လၢ နီၢ်ခိၣ်ပုၢ်ဒီးသးအတၢ်ဆိမိၣ်အဂီၢ်

शरीर र मनको लागि योग

رياضة اليوجا: تمارين للجسد





## Exercises you can do at home!

## تمارين يمكنك ممارستها في المنزل!

Jimacsiga aad guriga ku sameyni karto  
 ځښتنه ډېر ځايونو ته لاړه شوه چې په گټور توګه  
 mazoezi unayo weza fanya nyumbani

تمرينات كه مي توانيد در خانه انجام دهيد!  
 व्यायाम तपाईं घरमा गर्न सक्नु हुन्छ  
 व्यायام तपाईं घरमा गर्न सक्नु हुन्छ

### Stomach crunches

تمارين شد البطن

حرکت شکم برويد

Calool faadis

पेटको हलचल

မံနီဒီးဝံထီဝံလီသးလာလာဖာတမီ

mazoezi ya kutafuna tumbo



Don't cross your fingers

لا تقم بمشابكة أصابعك/إيديك

انگشتان تان را كشي نكنيد

Ha is qolooociniin farahaaga

ထာဝရလွန်လွန်ဖျော်ထာဝရသင့်

आपनो अँगुठाहरु पार नगर्नुहोस्

usivushe vidole vyako

### Running in place

الركض في المكان

دوش جابجا(در يك نقطه)

Oroodka meel

သျှ်လာအလီ

एके ठाउँमा बसेर कुदनुहोस्

kukimbia pahali pamoja



### Jumping stars

Boodista jirka idhiil

စံနဲဆိန်ဒီးဝံထီဝံစုခိန်

kuruka kinyota

تمارين القفز

پرش های ستاره ای

उफ्रने ताराहरु

### Push ups

Baritaan ka murugeeisan diib

ဒီးထီဝံ သးထီဝံသးလီသး

تمارين الضغط

حرکت شنا برويد

माथि उठ्नुहोस्

zoezi la kusukuma juu



Keep your back straight

اجعل ظهرك مستقيما

پشت تان را صاف نگهداريد

Dabaarka toosi

ထိပ်ထိုးသုးသုး

बाट सिधा राख्नुहोस्

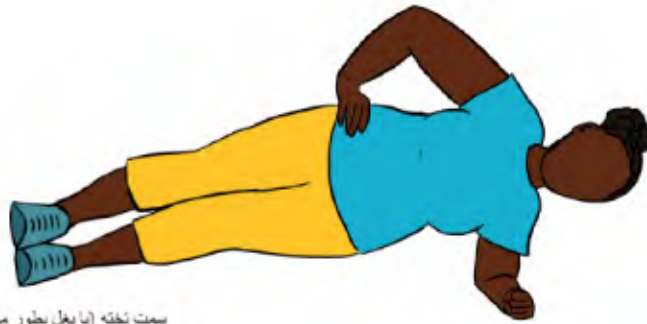
nyorosha mgongo



## Side planks

ဝံထီၣ်ဝံလီၤသးလၢအကပၤတကပၤ

he



سمت نخته (با يهل بطور مایل خوابیده در حالی که آرنج و زانو با زمین در تماس است باسن بالا و پایین می

Kulala wima kwa upande mmoja kisha kujiinua na mkono mmoja mara kadhaa huku umeueka mkono mwingine kwa kiuno.



## Leg Raises

တၢ်စိၣ်ကဖီထီၣ်ခိၣ်

Committee leg

بلند کردن پا

Kulala wima kwa mgongo kisha kuinua miguu yote miwili juu na chini kwa kukunja kiuno lakini bila kukunja magoti.



## Flutter Kicks

တၢ်မံၣ်နီၤဝံထီၣ်ဝံလီၤခိၣ်လၢ ကမၤယံးထီၣ် ခံကီၢ်ဒီးခိၣ်ဖျၢၣ်သ့ၣ်

kicks

ضربت بال بال (خوابیده دست ها زیر باسن، گردن از زمین بالا و پاها پایین و بالا می شود)

Liala mgongo wako huku ukiweka mikono kando yako kisha inua mguu mmoja kama inchi sita bila kukunja magoti. Hatimaye rudisha huo mguu chini lakini usiguse chini huku ukiinua huo mwingine. Rudia harakaharaka kama mwendo wa makasi.

**Fun Fitness Exercises**  
Mazoezi yanayokupa raha.

रमाइला स्वास्थ्यता व्यायामहरू

နိကစါအတီဟူးတီဂဲလါ အလီသးဖုံတဖု

تمارين جسدية

**Jimicsiyada khatarsaan**





# Pain Scale from 1 to 10

مقياس الألم من 1 إلى

Kiwango cha uchungu kuanzia 1 hadi 10

1 देखि 10 सम्ममा दुखाइको स्तर

Miizaanka Xanuunk kow ilaa taawanka

درد با مقياس از 1 تا .

တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆူးဆါအစက့ ၁ တုၤလၢ ၁၀



၁

1

Slight discomfort, not really a pain.

راس تي. كمى ناراحتى، نه درد

Xanuun aan weyneyin.

Adha kidogo. Si uchungu haswa.

တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တလၢတဆဲးတက့ၢ်, တဖၣ်တၢ်လၢဆူးဆါထဲန့ၣ်ညါဘၣ်

ش عور ب عدم الراحة

2 2

2

Starting to call the feeling a pain. Need to focus on the feeling to realize it is painful.

درد. نى از به تمركز شروع به صدا كردن احساس يك

است كه يك درد را تشخىص دهى. روى احساس

Bilaabey in ay ugu yeedhaan xanuun ka dareemaayey ah.

Ma u baahan tahay in ay diiradda saaraan dareenka ah in la ogaado waa xanuun.

**Kuanza kuziita hizo hisi uchungu, unahitaji kuangazia hizo hisia ili kugundua ni uchungu.**

يجب عليك التركيز على الالم حتى تتلاحظه.



စးထီၣ်ကိးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆူးဆါန့ၣ်လီၤ. ကဘၣ်ဆိၣ်နိးတၢ်ပညိၣ်လၢဆိၣ်နိးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ ကသ့ၣ်ညါ  
လၢအဖၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.



၃

3 ၃

**Pain is there and can be slightly felt, even when busy.**  
 Xanuun waajira, oo wax yar ka dareemi kartaa, xitaa marka mashquul taxay.

مصروفىت درد آنجا است، و كمى احساس مى شود، حتا زمان

**Uchungu upo na unaeza sikika kiasi hata ukiwa na shughuli.**

الام موجود، و يمکن الشعور به حتى لو لم تغفكر به

တံဆူးဆါဆိန်ဝဲပဲန့ၣ်, ဒီးနကတုၣ်ဘၣ်ဆီတဆံးတက့ၢ်, ဝဲနတံမၤဆါအခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.  
 တံဆူးတံဆါန့ၣ် န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်ဒီဘၣ်ထံး တံဟူးတံဂဲၤသ့ဝဲ ဖျီဖျီဖျါဖျါန့ၣ်လီၤ. ဖံးတံမၤတံသ့ဒ်တဘျီတဘျီ

4 4

**Pain is noticeable and may change behavior/activity**

فعالىت/رفتار تان را تغى یر ده. درد زیاد ممکن است

Xanuunk waadareemi iyo beddeli kartaa dabeecadda iiii waxqabad.

**Uchungu unaonekana na unabadili tabia ama utenzi.**

الم ملحوظ وقد يأثر على التصرفات او الانشطة اليومية

6



တံဆူးတံဆါန့ၣ် တံထံၣ်ဆီသ့ဝဲဒီး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဆီတလဲအတံဒီသ့ၣ်ဟံးသး/တံဟူးတံဂဲၤန့ၣ်လီၤ.

5 5



၅

**Pain clearly interferes with activity. Can still function intermittently, but only for strong willed people.** Xanuun si cad u fara-galinta hawlaha. Weli si googo'an u shaqayn karaa, laakiin kaligaa ee qofka ka yeeli xoog.

درد بطور آشكار با فعاليت مداخله مى كند. هنوز مى تواند بطور دوامدار فعاليت كند، ولى فقط براى شخص قوى و مصمم.

**Uchungu unaingilia kati wazi utenzi. Unaeza bado shughulika katika vipindi, lakini kwa wale walio na nguvu kuwateka.**

الشخص ذو الإرادة القوية الم يؤثر بشكل واضح على السلوك. فقط يستطيع مقاومته.

တံဆူးတံဆါန့ၣ် န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်ဒီဘၣ်ထံး တံဟူးတံဂဲၤသ့ဝဲ ဖျီဖျီဖျါဖျါန့ၣ်လီၤ. ဖံးတံမၤတံသ့ဒ်တဘျီတဘျီ လၢတမ့ၢ်တပယုၣ်ယီ, ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်ထဲဒၣ်လၢ ပုၤလၢအသးသဟီၢ်အဂံၢ်ဆူၣ်အဂီၢ်ဇိၤန့ၣ်လီၤ.



၆

6 ၆

**Pain interferes with activity and thinking clearly. Bad enough to moan or cry out.**

درد با فعالیت دخالت کرده و آشکارا فکر می کنند.  
 یک چیزی زشت کافیه است که سوگواری کنی و یا با صدای بلند فریاد بکشی.

Xanuun fara-galinta hawlaha iyo fikirayaa si cadhi. xanuunku filan in la taahaa ama qayliyo.

**Uchungu unaingilia kati utenzi na kufikiria wazi.**

**Unamfanya kukakamka ama kulia kwa nguvu.**

كفصاية لدرجة الم يوثر على التفكير بشك واضح. مؤلم البكاء او التاوه.

တစ်ဆူးတစ်ဆါနဲ့ နှင်လီမတဘဉ်ဒီဘဉ်ထံး တစ်ဟူးတစ်ဂဲဒီး တစ်ဆိကမိဉ်ဖျိဖျါဖျါနဲ့လီ။ မှ်တင်လာ အတဂု၊ စဲယဲလတင်ကအုအစွါဒီးတင်ကိးပသူတင်နဲ့လီ။

7 ၇

**Pain bad enough that unable to function, may be rocking, crying out often.**

کردن سازد، درد بد كافی است كه نا توان برای اقدام  
 ممكن است لرزه كنند، بطور اغلب فریاد كشند.

Xanuun xun oo ku filan in aan awoodin in ay u shaqeeyaan, waxaa laga yaabaa in ruxid, inta badan iyagoo qaylinaya.

**Uchungu ni mbaya zaidi hadi huezi fanya chochote, anaeza kua anayumbayumba ama kulia kwa nguvu mara nyingi.**

الم حاد لدرجة البكاء العالی وعدم المقدرة على التركيز.



၇

တစ်ဆါတုဒဉ်လဲာ် မတင်တသ့၊ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကမဟူးဂဲသး၊ တိဉ်ကိးပသူညိနီာ်။



၈

8 ၈

**Writhing, praying pain will stop. Heart rate may be up, may be starting to sweat.**

تاب، دعا درد ایستاد خواهد شد. درجه تپش با پی ج و قلب ممکن است بال باشد، شروع به عرق کردن، احساس سبکی سر کنند.

Iyadoo Gilgilan, xanuun ku tukanayeen joojin doonaa.

Garaaca wadnaha, kor ha laga yaabaa, waxaa laga yaabaa in laga bilaabo in didhidka.

**Kutaataa huku akiomba uchungu upoe. Mdundo wa moyo unaeza ongezeke na kutokwa na jasho kunaenza anza.**

الم حاد لدرجة سرعان دقائق القلب و البدء بالتعرق.

တစ်ဆူးတစ်ဆါလ၊ အဆါဝံာ်ပကံးသး၊ ဆါနးနးတဖဉ်ကပတုဉ်နဲ့လီ။ သးအတင်စံဉ်ကအါထီဉ်၊ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်က ပဟကစးထီဉ် နဲ့လီ။



၉

၉ ၉

**Pain is very bad, often vomiting, sweating, feeling lightheaded.**

ပျောက်ပျောက် နှစ်နှစ်၊ သွေးထွက်၊ အပူထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊  
 နှစ်နှစ်ထွက်၊ အပူထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊  
 အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊

Xanuunka si xun inta badan mataq, didhid, dareen wareer.

**Uchungu ni mbaya zaidi na mara nyingi kuna kutapika, kutokwa na jasho na kusikia kizunguzungu.**

အလွန်ပျောက်ပျောက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊

တစ်ဆူးတစ်ဆါမှန်းနဲ့ညိုနီ ဘိုး၊ ကပာထိပ်၊ တူဘတ်လဲခိပ်မူ၊ ဖိခံသုနဲ့လီ၊

10 ၁၀

၁၀

**Most severe pain, passing out. Major trauma, such as a crush injury.**

အလွန်ပျောက်ပျောက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊

Xanuun daran, ka soo gudbeen. Dhaawacyada waaweyn, sida dhaawac burburiyo.

**Uchungu mwingi zaidi, kupoteza fahamu. Kiwewe kikubwa kwa mfano kuponda kuumia.**

ဘတ်ထံးလဲဘတ်တစ်ဆိပ်တံ၊ သံးတံနဲ့လီ၊

အလွန်ပျောက်ပျောက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊ အညှစ်ထွက်၊





### Domestic Violence

- Are you afraid of your partner?
- Do you feel like you are in danger?
- Does your partner ever hit, kick, hurt or threaten you?
- Do you feel controlled or isolated by your partner?
- Has your partner forced you to engage in sexual activities that you didn't want?

If you answered yes to any of the questions above, **DO NOT HESITATE** to get help! Tell your doctor immediately. She or he will help you to find a safe place and the support you will need to live a mentally and physically healthy life.

ဟံဉ်ပူၤလိပူၤတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကး

- မ့ၢ်နပျံၤနမၤဝါဖါ.
- မ့ၢ်နဆိကမိဉ်တၢ်ဘဉ်လၢ နအိဉ်လၢတၢ်ပျံၤတၢ်ဖူးအပူၤဖါ.
- မ့ၢ်နမၤဝါတၢ်နၢၤ, ငူနၢၤ, မၤဆါနၢၤ မ့တမ့ၢ် မၤပျံၤမၤဖူးတၢ်နၢၤတဘျီဘျီဖါ.
- မ့ၢ်နဆိကမိဉ်တၢ်ဘဉ်လၢ တၢ်ဖိဉ်ယံးနၢၤ မ့တမ့ၢ် နမၤဝါဟံးတၢ်နၢၤထဲတကါဖါ.
- မ့ၢ်နမၤဝါ မၤဆူဉ်နၢၤလၢ ကပဉ်ယုာ်လၢ မ့ဉ်ခွါသ့ဉ်ထံးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတပဉ်လၢနတအိဉ်ခိးဘဉ်ဖါ.

နမ့ၢ်စံးဆါ မ့ၢ် ဆူတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢထးအံၤန့ဉ်. တဘဉ်မၤယံာ်မၤနီဉ်နသးလၢ ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဂ့ၢ်! တဲဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်တဘျီယီတက့ၢ်. အဝဲကမၤစၢၤနၢၤလၢ ကယုာ်ထံဉ်န့ၢ်တၢ်လီၤလၢအပူၤဖျဲးခိး မၤစၢၤနၢၤလၢ တၢ်လၢနကလိဉ်ဘဉ်အိဉ်မူလၢ သးတၢ်ဆိကမိဉ်ခိးနီၢ်မိလၢအဂ့ၢ်ခိးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချု လၢတၢ်အိဉ်မူအိဉ်ဂဲၤ အပူၤန့ဉ်လီၤ.

### dhaagalka guuriga

- waxaad ka cabsatein inaad lamaanhaaga?
- Ma darentaa sidu aad ku sugan tahay haliis ah?
- Miyuu wehelkaaga abid ku dhuuftay, laad, dhaawaco ama kugu caabsi galiin?
- Ma dareemaysa in ay gacanta ama ka gowaan lamaanhaaga?

**Haddi aad haa ku jawaabtay mid ka mid ah suaalaha kor ku xusan, Ha ka waaban inaad hesho caawin! Isla markiiba u sheeg dhakhtarkaaga. Waxay ama uu kaa caawin doonaa in la helo meel amaan ah oo taageerada aad u baahan tahay in ay ku noolaadaan nolol ahaan iyo maskax ahaan caafimaad qaba doono.**



## درونی های خشونت

- آیا از شریک تان می ترسید؟
- آیا احساس می کنید مثل این که در خطر هستید؟
- لت می کنند، با ضربت می زنند، ناراحت و یا تهدید می کنند؟ آیا گاهی شریک تان شما را
- آیا خود را کنترل شده و مجزا از شریک تان حس می کنید؟
- آیا شما را شریک تان مجبور به فعالیتهای سبکساز کرده است که شما نخواستید؟

فوری تان داکتر به اکنید دریاف کمک که نکنید تامل داید، بلای جواب بالاهای سوال از مریک به اگر که کرد خواهد پیداداری نی از شما که همکاری و امن جای که کرد خواهد کمک شما به تان داکتر. بگوییید کنید زندگی سالم فیزیکی نگاه از و ذهنی نگاه از آرام ای گونه به خود را زندگی

## घरेलु हिंसा

- तपाईंलाई आफ्नो जोडीसँग डर लाग्छ हो ?
- तपाईंलाई आफू खतरामा छु जस्तो लाग्छ हो ?
- तपाईंका जोडीले तपाईंलाई कहिल्यै हिर्काउने, लाती हान्न, चोट पुर्याउने वा धम्क्याउने काम गरेका छन् हो ?
- तपाईंलाई आफ्नो जोडीले तपाईंलाई नियन्त्रण गरे जस्तो वा एकलो पारे जस्तो लाग्छ हो ?
- तपाईंका जोडीले तपाईंले नचाहेका यौन क्रियाकलापहरूमा तपाईंलाई सहभागी हुन बाध्य गरेका छन् हो ?

माथि दिइएका कुनै पनि प्रश्नको उत्तर हो छ भने संकोच नमानी सहयोग माग्नुहोस् । आफ्नो चिकित्सकलाई तुरुन्तै भन्नुहोस् । उहाँले तपाईंलाई सुरक्षित ठाउँ र तपाईंलाई मानसिक र शारीरिक रूपमा स्वस्थ जीवन जिउन आवश्यक पर्ने सहायताको खोजी गर्न सहयोग गर्नु हुनेछ ।

## العنف

تشریح بال خوف من شريكك؟ هل  
تشریح بانك في خطر؟ هل  
التهديد(أذيتك مادي؟) كالتضرب، الركل، شريكك يقوم بهل  
بغزلك يقوم تشریح بان شريكك يتحركم بك اول  
لم ترغب الاجتماع او المشاورة في اشنطة جنسية على اجبارك قدام شريكك بهل

باخبار قمة أعلاه، لا تتردد في طلب المساعدة. قمت بالاجابة بنعم على اي من الأسئلة إذا  
توفير الدعم على اي جاد مكان آمن ويقومون بمساعدهك كطبيبك او طبيبتك فوراً. سوف  
التي تحتاجه للعيش في راحة نفسية و مادية.

Unyanyasaji wa nyumbani.

- Unamwogopa mpenzi wako?
- Huwa unahisi kama uko hatarini?
- Mpenzi wako huwa anakugonga, kukupiga, kukuumiza au kukutishia?
- Hua unahisi kwamba unaelekezwa au kutengwa na mpenzi wako?
- Mpenzi wako amewahi kukulazimisha kutenda vitendo vya ngono ambavyo

Kama umejibu ndio kwa swali lolote hapo juu, USISITE kupata usaidizi! Mwambie daktari wako haraka iwezekanavyo. Yeye atakusaidia kutafuta mahali salama na msaada utakao hitaji ili kuishi maisha mema kimwili na kiakili.

# Personal Health Journal



مذكرة شخصيية  
في التمارين البدنية و اطعمة الصحية. خي ارتك اليومي لتدوين هذا القسم استخدم

နိကဏ်ကုန်

စူးကါတိအကူအံလါ နကတဲဗျါထီဉ် နတံယုထါမါ နိဝိတံဟူးတံဂဲလါ တနံအဂီစုစုအဂီဒီးအိဉ်တံလါအဂဲဒီး တံအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ်ကိးနံဒီးစုစုအဂီတကံ.

## Jarida la kibinafsi.

Tumia sehemu hii kueleza maamuzi yako ya kila siku kuhusu mazoezi na ulaji wa kiafya.

व्यक्तिगत जर्नल

यो खण्डलाई दैनिक व्यामाम र प्रत्येक दिनको स्वस्थ खुवाइको रोजाइहरूको बारेमा व्याख्या गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।

کنید استفاده روزانه صحتی غذاهای و تمرین در خود روزانه های انتخاب دادن شرح برای بخش این ز

## taarikh jornaal ah

Isticmaal qeybtan in lagu qeexo xulashada aad maalin walba in jimacsiga iyo cunidda cunto caafimaad leh maalin kasto.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







