

ئادەم مجید مصطفی

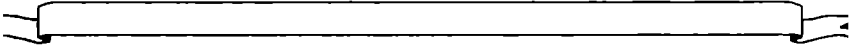
قیراگەهشتنا دەستیکی

ئەگەرئ نەخۆشیان و شیوازی چارەسەرکرنان وان

مندی اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com





فیراگه هشتتا دستپیکتی

نهگمرین نهخوشیان و شیوازی چارسه کرنا وان

نقیسین:

نادهم مجید مصطفی

۲۰۲۳



نافئ پهرتوکنئ: فیرا گه هشتنا دستبئیکئ

بابهت: نهگمرئین نهخوشیان و شیوازی چارمسارکرنا وان

نفیسین: نادمه مجید مصطفئ

دیوازین: کفان نصرمدین

چاپ: چاپا تئیکئ ۲۰۲۳

تیراژ: ۵۰۰

ژمارا سپاردنئ: (D-/۲۲۲۳ /۲۳) ریفهبرییا
پرتوکخانهئین گشتئ ل پاریزگه ها دهوکنئ- پرتوکخانا
بمدرخانئان.

مافئ چاپئ پاراستئ به بو نفیسری و بی رازمهاندئا
نفیسری نابیت نهف پرتوکه بهئته چاپکرن یان ب
شیوازی PDF بهئته به لافکرن.

ٲٲشگوتن

بنافى خودابىن مهن و دلوفان

سوپاس بو خودابىن ٲاك و دلوفان، كو من شىاى فى
ٲهروكنى دروست بكمىن، و مرمما مه ژ دروستكرنا فى
ٲهروكنى نره ٲهروك بو هره ب بٲته جهى مفاى دفى
ٲهروكنى دا بهمسنى نهگمى نهخوشىان و شىوازى
چارهسمركرنا وان كمى. نهف ٲهروكه ژ دوو ٲشكا ٲٲك
دهٲن. ٲشكا نٲكى دى چارهسمرىا وان نهساخىان دىار
كمى، و هروسان ٲشكا دووى دى نهگمى وان
نهخوشىان دىاركمى. نهف ٲهروكه و مك ٲالدمركى به بو
ته كو بشى ٲتر گرنگى ب ساخلمىا خوه بدهى...

"نقىٲ مروف گرنگى ب تاندروستىا خوه بدهت،

چونكى تاندروستىا ٲا مروفى ژ همى تشنان گرنگتره"

نادم مجىد مصطفى

پشکا نيکن
شيوازی چار مسر کرنا ساخلميا ته

مفاينن فيتامين D چنه؟

- کيمکرنا نيشانا ماسولکان
- بمفايه بو نهخوشين دلي
- بمفايه بو کيمکرنا خموکيئ
- بمفايه بو نهخوشيا شهکريئ
- کيمکرنا نهگمريئ توشبوون ب شيرپهنجيئ

دئ چاوا فيتامين D ب دستخوفه نيني؟

- 1 - راوستيان ل بمر تيروشکين روژيئ
- 2 - نهف فيتامينه يا دناف (شير، نقشک، ماست، پانير، زمرکا هيکئي، ماسي، گوشت، گهنم... هتد) دا ههئ.
- 3 - هروسان (شهرهتا پرتقالان، کفارک، توفکيت گولبروژيئ... هتد).

ساخلامىيا خۇ بزانە ژ رەنگى لىقېن خۇ!

- 1- رەنگى پىيازى يى لىفا نورمالە و چ نەخوشى لى نېن.
- 2- رەنگى سور رامانا بلنديوونا پەستانا خوينى يە.
- 3- رەنگى سېي كىمبوونا خوينى يە دناڧ لەشى مروڧى دا.
- 4- رەنگى مور رامانا كىمبوونا ئوكسجىنى يە دناڧ خوينى دا.
- 5- رەنگى شىن ژ نەگەرى جگەرە كىشانى يە.

مفايىن فللا كەسك چنە؟

1. ب ھىزكرنا ھەستىان.
2. نە نارامىن كىم دكەت.
3. كىشا لەشى كىم دكەت و ناھىلىت مروڧ قەلەر بېت.
4. ساخلامىيا دلى باشتەر لى دكەت.
5. فشارا خوينى رېك د ئىخىت.
6. توشبوون ب نەخوشيا شەكرى كىم دكەت.
7. زڧرۇكا خوينى باشتەر لى دكەت.

رېقەچوون رۇژانە بۇ ماوھىن ۳۰ خولەكان...

- 1 - بهیزکرنا هاستیان.
- 2 - نه نارامیی نا هیلیت.
- 3 - کینشا لشی کیم دکمت.
- 4 - ساخلمیا دلی باشتر لی دکمت.
- 5 - فشارا خوینی ریکدئلیخت.
- 6 - کیمبوون ب نهخوشیا شکرئ کیم دکمت.
- 7 - زفرزکا خوینی باشتر لی دکمت.

هندهک خوارنن ب مفا بو هیزکرنا بیردانکن... و کیمکرنا ژبیرکرنی

- 1 - تری: یا ب مفايه بو هیزکرنا خانن میشکی و ناهیلیت خانن میشکی ژناف بچن و وانا د پاریزیت.
- 2 - بیفازا سور: د زانستی پزیشکی یی کفن دا یا بهرنیاسه بو چارسهکرنا نهخوشیین بیردانکن.
- 3 - برۆکلی(قهرنهینا کسک): یا تیره ژ مادین فولیکن نهسید، و زورا ب مفايه بو پاراستنا میشکی.
- 4 - چهرزات: فایدهیکن مزن یی همی ب همبوونا نومیگا-۳، و دبیته هوکرائ لهزاتیا هزرکرنا میشکی، همروسان دبیته ریگر بو ژبیرکرنی.

5- باجان: ب هډوونا مادې (ليکوبين)، زه هر ترين ماديه ل نږي نوکسانان، و پاراستنا خاتين ميشکي دکمت، ژ هر ماديه کي زياننډ گه هينپته خانهيان.

هندهک ژ مفاين موزي نه گهر ب برساتي بهينه خارن...!

- 1 - هيزا تمام و پينقي دمه لهشي د نهنجامدانا کارين روزانه دا.
- 2 - ريگري دکمت ژ توشوونا خمو کي.
- 3 - ناستي شمکري د خويني دا کيم دکمت.
- 4 - ميشکي مروفې چالاک دکمت.
- 5 - عانجيان ل سپده هيان کيم دکمت، و هاريکاري زوي باشوونا برينان دکمت.

دئ چوان سيستمې بهرگيريا خوب هيزکهي

- 1 - گلمک فه خوارنا نافي
- 2 - کيم خوارنا شمکري
- 3 - زيده خوارنا (پيغاز، سير، زمنجيبيل... هتد)
- 4 - گلمک خوارنا فيقي و کسکاتيا

5 - کرنا و مرزشي ب شيويهکي بمردهوام

6 - خوارنين زهنگين ب پروتينا

چاندين مفاين خوارنا هنگيني

1 - پاراستا مروفي ژ پنجهشيري.

2 - نه هيلانا فايروسان و بکترين نناف لمشي دا.

3 - نيشانين گوريني نا هيليت.

4 - مروفي ژ نيشين دلي د پاريزيت.

5 - کهمچکک هنگيني گمل شيري يا ب سوده بو

و مرگرتنا خمومکا نارام.

6 - هناسدانتي خوش دکمت و دبيتته نهگري بينهن

فراهيني.

7 - چارسيري په بو قلموي يي.

8 - ريزا کروسترولتي نناف خويني دا کيم دکمت.

9 - مروفي ژ نهخوشين هنافا د پاريزيت.

مفاين قهخوارنا نافي ب نهخريني...

1 - پاقر کرنا قولوني.

2 - کيمکرنا کيشا لمشي

3 - باشترکرنا ساخلميا مروفي

4 - چارسرکرنا سر نيشاني

5 - زیدمکرنا وزهيا لمشي

6- ب هيز کرنا سيستمی بر گيری

7- بؤ پاراستنا ساخلميا ریڦیکان

دوو ریگ بؤ سپیوون و پاڦز بوونا ناڦچاقان...

1- دوو کهڦچک ماست و دوو کهڦچک زميتا زميتوونان، و تیکملکرنا وانا دگل نیک، و پاش ل ناڦ چاقین خو بدهی، بؤ ماوهی نیڦ ده مژمیرئ وبهینله بیڦه پاش ناڦچاقین خوه بشوو، هر حافت رۆژان جارمکی ڦنی کریاری جلیه جلیکه.

2- دوو کهڦچک شیر دگل دوو کهڦچکین هنگینی تیکمل بکه، و ل ناڦچاقین خوه بده بؤ ماوهی نیڦ کاترمیرئ، پاشی ب ناڦکا پاڦز بشوو، و هر وسمان ڦنی رفتاری ژی هر حافت رۆژان جارمکی نمنجامده.

مفایین کهنین

1 - ههڦسنکرنا لیدانین دلی و فشارا خوینی.

2 - چالاکیوونا زفرۆکا خوینی.

3 - زیدمکرنا بر گیریا لهشی ل دژی هر نه خوشیمکی.

4 - بؤ پاراستنا پیستی ژ پنجه شیرئ.

5 - باشکرنا فشارین دموونی و ب هيز کرنا میسکی.

چاند خالهک بو دلخوشبوونا زاروکی ته...

- 1 - دهر فمنا ناخفتنی بدهین و گوهداریا وی بکه.
- 2 - ب کارینانا موبایلنی و تماشهکرنا تلهفزیونی ل دهف کیم بکه و هولبدده دهمنی وی ب تشتهکن دیفه بهیته مزاختن.
- 3 - دستخوشی ل خالین وی بینن باش بکه ل دهمنی کارین سرکهفتی و باش نهنجام ددهت.
- 4 - فیری وی چاندی بکه کو ب گرنگی فه تماشهی هستین کسین بهرامیهر بکهت.
- 5 - بیه پشتهفان دا تکلمیا کسین زیرمک و خودان داهینان بکهت.
- 6 - ریکخستنا دهمنی خارنا وی.
- 7 - وسان خو دیاربکه کو نمر بی دلخوشه دهمنی کاودانان دا وهره لا نارامکرنا وی بده.
- 8 - زوی ب زوی حمزیکرنا خوه بو دیار بکه.
- 9 - بلا روزهانه ته دهمک دیارکری هه بیت کو دگمل وی یاریان بکهی.

باشترین خوارن بو منیشکی...

- 1 - چایا کسک

- 2 - چکولاتا تاری
- 3 - هنار
- 4 - نغوگانو
- 5 - ماسیا سللمون
- 6 - چهرمز
- 7 - گیز

مفایین خورمی

- 1 - ساخلمیا دلی د پاریزیت
- 2 - فیتامینین زور تیدانه بو نافرمتین دوگیان
- 3 - ساخلمیا میثکی د پاریزت و پیشفه د بهت
- 4 - گلهک ب مفایه بو پاراستنا پیستی و پرچی،
چونکی دهولمانده ب فیتامین
(D AND C) هر وسان هاریکاریا ناستی
هرمونان د لمشی دا دکمت.
- 5 - ریژا کرسرورولن دناف لمشی دا کیم دکمت و
هفسهنگ دکمت.

هندهک باشيڻن قهخوارنا چايا رهش بلان بن شاهر

- 1 - مائرسين نهخوشين دلي کيم دکمت
- 2 - مائرسيا توشيون ب شيرپانجي کيم دکمت
- 3 - دوهني زيانبخش دناق لهشي دا کيم دکمت.
- 4 - شکرنا دناق خويني دا کيم دکمت، هررهسان
مائرسيا توشيون ب نهخوشيا شکرني کيم دکمت.
- 5 - برگريرا لهشي بهيز دکمت
- 6 - وزميا لهشي زيده دکمت
- 7 - دوو دليين و قلمقيني کيم دکمت

نهو خوارنڻن مائرسين کيشهين دلي کيم دکمن

- 1 - ماسي
- 2 - چايا کاسک
- 3 - کاسکاتي
- 4 - زميتا زميتونان
- 5 - چارمس
- 6 - دارچين
- 7 - سير
- 8 - چکولاتا رهش
- 9 - هنار
- 10 - باجان

- 1 1 - نافوگادو
- 1 2 - شتی
- 1 3 - هرمیک
- 1 4 - سینف

مفایین فمخوارنا نافنی دگال لیمونی

- 1 - هاریکاریا کو ناندانی همرسی دکمت
- 2 - لمشی ژ ره هری پاقر دکمت
- 3 - بیهنا نهخوش یا دهفی کیم دکمت
- 4 - خانین پیستی نوی دکمت
- 5 - هاریکاریا کیمکرنا کیشا لمشی دکمت
- 6 - برگیری کرنی ب هیز دکمت
- 7 - پهستانا خوینی کیم دکمت

ناقا سار & ناقا گهرم بو سار شویشتنی

ناقا گهرم	ناقا سار
ماسولکان نهرم دکمت	هوشیاریا مرفی زیده دکمت
ماندیوونی کیم دکمت	میشکی مرفی نارام دکمت

سر نيشاني سفک	وهر يانا پرچي کيم دکمت
دکمت	
وهر مينا لمشي کيم دعت	توندرکنا پيستي
شله ژاني کيم دکمت	مروقي ژ سر مابني د پاريزت
ژ نافرنا ماديڼ ژه هراوي	هاندا نا هر مونا ن د ژي خموکيڼي
دناف پيستي دا	

مفابين زوي ژ خه وراپووني

- 1 - دئ گلمک دم ب دست ته کفيت، و دئ شي د روژانا خوه دا گلمک کاران نه انجامېدهي.
- 2 - دئ شيلانين هشيريني ل دعت ته زيده کمت.
- 3 - خوارنا سپېده هپان تو ژ دست نادهي، چونکي سپېده ب گرنگترين داني خوارني دهپته دانان، و نغه ژي هيزمکا پيټفي د دعت له شي.
- 4 - هر و هسان ته ژ کومه کا کيشميين ساخلميين د پاريزيت. پتريا مه حمز ژ وي چاندئ ناکمن

سپندههيان ژ خمو رابن، ب تايپتي ل دهمي ب
شعفيان بو دهمكي دريژ د ميننه هوشيار.
5- نمر كسين ل سپندههيان زوي ژ خمو هوشيار دبن،
خوشي د بينن ژ ساخلميهكا باش.

بهنيشتي گلهك مفاين هين بو ساخلميا لهشي

- 1 - ماسولكين دهفي ب هيز د نليخيت.
- 2 - يني هاريكاره بو ناراميا همناسه كيشاني.
- 3 - بهنشت يني ب مفايه بو نهخوشيين سنگي ومك
(رهو و كوڅكئي).
- 4 - نهخوشيين گهدهي و مهعدهي چارسمر نكمت.
- 5 - هاريكاره بو همرسكرونا خوارني و جالاكرونا
ميلاكئي.
- 6 - بهنيشت هاريكاريا روڦيكان نكمت كو كارين خواه
ب شپوهيهكئي چالاكتر و ريگ و پيكتر نمانجامبدن.

تپيښي: ژ مائرسين داو عيرانا بانښتي، جهن هارسکرنې دهپته
گرتن، و ناريشان د سيستمېن هارسکرنې دا پامدا دکات.

چار هساري پړچ وهريني

1- دورکافتن ژ شامپويښ خراب و سوبخکړنا

پړچي

2- خوش دوو دليڼي و خم و کيڼ ب پاريزه

چار هساري:

1 - زميتا زميتونا ب کار بيڼه

2 - حافتيني جارمکي هيکمکي بو پړچا خو بکار

بيڼه

3 - بکار نينا پروتينا پړچي تيکمل بکه نگل

شامپويا خو.

نهو چ نهگرن وه بکن تو ژيانهکا دريژ بوريني

- 1 - دناف بيرا دمژمير نه هي شاف بو شاشي سپيدى
بنفه.
- 2 - نهگير ته دڦيت زيدهتر بڙي و مرزشهكا باش
- 3 - گلمك باچانان بخو، باجان د شين نه خوشيلين
دلي كيم بكن.
- 4 - كميف خوش به بو هر تشتمكى
- 5 - جگاران نه كيشه
- 6 - گلمك خارنن ساخلم بخو
- 7 - گلمك چهره اتان بخو

چاوان دى بستاهي و نارامي نڦي

- 1 - دمهكى دياركړي دانه ژ بو نفستنى
- 2 - روزانه هندمك راهينان بكه
- 3 - پستي نيڦرو نه نڦه
- 4 - پي كولان بكه روژي گلمك نه نڦه
- 5 - بهري نفستنى بهري خو نه ده تلمڦزيونى يان
موبايلى
- 6 - خارنن گران نه خو ژ بهري نفستنى
- 7 - ب شمشيان جگاران نه كيشه
- 8 - تشتمكى بخوينه ژ بهري نفستنى بو نمونه پرتوك

زیده کرنا فیتامینا، ب خارنن ساخلام

- 1 - فیتامین A
گیزر، شیر، پنیر و ماسی
- 2 - فیتامین B₂
گیز، شیر، هیک، پنیر و گوشت
- 3 - فیتامین C
کیفی، قرنه بیت، نیسک، نوک سندی، و نوم
- 4 - فیتامین E
گوشت و شیر و گنمشامی
- 5 - فیتامین D₃
پنیر، پتات، هیک و کمرهفس

دی چلوا خواه ژ وهرمینا زکی پاریزی

- 1 - پستی خارنی نه نفه
- 2 - قسابی بکار نه نینه
- 3 - قهخارنن خازی بکار نه نینه
- 4 - هیدی خوارنی بخوه
- 5 - گلهک وهرزشی بکه

- 6- گهلهك فهخارنا نافي
- 7- كاربو هيترا تان نه خوو

نهري ته دفتت زاروكي ته دريژ بيت

- 1- خارن و فهخارنين سروشتي بده زاروكي خو
- 2- زاروكي خو زي بنفينه
- 3- وهرزشي ب زاروكي خو بكه
- 4- بلا روزانه زاروكي ته بچيته بهر همتافي بو مائ
بيست تا سيه- خولهكا
- 5- نه هيله زاروكي ته گهلهك ناميرين زيرمك بكار
بينت ومك موبائل و نايپات و هند.

زانپاري ل دور لهشي

- 1- هژمارا هستيان - ۲۰۶
- 2- هژمارا زهقهكان - ۶۳۹
- 3- هژمارا گولچيسكا - ۲
- 4- هژمارا ددانيت شيري - ۲۰
- 5- هژمارا موركين ستوي - ۷
- 6- هژمارا هستيين گوهي - ۶
- 7- هژمارا هستيين دهي - ۱۴
- 8- مازنترين نهدامي لهشي بيسته

- 9- نیکم نندام بۆ لهشی هاتی نانجامدان گولجیسکه
- 10- دریزیا ریڤیکا ستویر- ۷ میتره
- 11- هژمارا لیدانا دلی دخولهکمی دا- ۷۲
- 12- ماوی دووگیانیی ۲۸۰ روزه- ۴۰ حافتییان
- 13- هژمارا هستین پیا- ۳۳
- 14- هژمارا هستین دستي ۲۲
- 15- مازنترین و بهیزترین هستي -رانیه

ل دهمن زاروک ژ خهله تیفه گازی قه دخوت پینتیه چ بهینه نانجامدان

- 1- ل دستپکي پینتیه نارام بکمی و هناسهکا کیر بدت
ب هیچ رنگهکن نه هیله ب هلاقیژیت چونکی
گهلهک یا خرابه
- 2- نا بیت هیچ رنگهکن جگاره ل دمه بهینه کیشان و
نیزیکی توزی و دیکیلی بیت
- 3- نابیت شیري بدیهی ژ بهر کو دی توشی ژه هراوین
بیت
- 4- هندمک نافی بلا دمهنی خو و مردمت و هندمکی هیدی
هیدی فه خوت
- 5- پینتی به زاروکی زویترین دم بگه هینه نه خوشخانی

هندهک مفایین وهرزشى

- 1 - مئشكى بهيز دكمت
- 2 - هاريكاره بو دلخوشبوونى
- 3 - برگرىيا لىشى بهيز دكمت
- 4 - تو دشنى زىدمتر خارنى بخوى
- 5 - دوولپى ناهىلت

نهو خارنن فشارا خوینى د نینن خارى

- 1 - شىر بىتا هنارى
- 2 - سپىناخ
- 3 - فستق
- 4 - گىزنىز
- 5 - زمبىتا زمبىتونان
- 6 - پىتات
- 7 - شكولاتا رهش
- 8 - كونجى
- 9 - كىر مفس

مفايىن نىقىستى چنە؟

- 1 - بەرگىزىيا لەشى بەيىزى دىكىت
- 2 - دەرونى مروقى نارام دىكىت
- 3 - ھارىكارە بو كىمىكرنا كىشا لەشى
- 4 - مفايە بۇ ساخلىمىيا لەشى
- 5 - پەيۈندىيا خوش دىكىت
- 6 - ھىزا مروقى بۇ كاركرنى زىدە دىكىت
- 7 - نىشانىن پىراتىنى كىم دىكىت

نهو خارنن شیرئ دهیکنی زیده لکته

- 1 - گوشتئ سور
- 2 - هیک
- 3 - شوفان
- 4 - کسکاتی
- 5 - قهسپ و خورمه
- 6 - شهربتا گیزمران
- 7 - پنیر
- 8 - ماسی
- 9 - تفر

مفاین ناسنی دناف خوینن دا

- 1 - هیزمه بؤ کارکرنا ماسولکان
- 2 - بؤ بهلز کرنا پرچی
- 3 - مفایه بو دووگیانینی
- 4 - مفایه بؤ فمگوهاستنا نوکسجینی دناف خوینن دا
- 5 - مفایه بؤ کارین میشکی

چاره سهر يا زه عيف بوونا سهر و چاقان

- 1 - بكار نينانا زمينا گيزا هندئ بو ناقچاقان
- 2 - خوارن خارن ددمئ خودا
- 3 - خارنا فيقي و خازرمواتي گيز و شير و خورمه باهيف و فستق
- 4 - نهشتنا پينئي
- 5 - خو دوير بکه ژ ترسي و دووليني و فشارا دهروني ل دهف خواه نه هيله

ژ مفاين گرياتي

- 1 - ريکخستنا ليدانا دلي همناسي و جالاگيا خويني دکمت
- 2 - کيمکرنا مەترسيا توشبوون ب نهخوشيا شمکري
- 3 - پاراستنا چافي ژ هسکبووني و باشکرنا ناستي بينيني
- 4 - پاقرکرن و نه هيلانا زه هري دلەشيدا
- 5 - نارامبوونا ميشکي و کيمکرنا توره بووني

چاند خارناک بيهنا دهفي يا نهخوش ناهيلن

- 1 - دار چین
- 2 - رزیانک
- 3 - کمرهفس
- 4 - زهچامبیل
- 5 - نافو گادوو
- 6 - سیف
- 7 - پرتقال و لالنگی

بو گه شه کرنا پرچن فان خوارنا بخو

- 1 - هنیک
- 2 - تی، فرمولا، گلاس
- 3 - ماسی
- 4 - پتات
- 5 - نافو گادوو
- 6 - گیز، فستق، باهیف، گمزو
- 7 - فلفلین شرین
- 8 - گوشت
- 9 - فاسولی، و لوبیک

نهف سی خارنه دی باش بن بو پاراستنا پیستنی

مروفی

- 1 - جایا کسک نهوژی گرنگترین جورئ فهخوارنی
یه کو پاراستنا پیستی دکمت هروسا جایا کسک
هیزهکا مزن همیه بو پاراستنا قورمچینا پیستی
بشئومکی سروشتی
- 2 - باجان سورک یاهاقیه دیار کرن کو باجان سورک
دگمل زهیتا زهیتونا شبان یا همی پیستی مه ژ
تیشکین روژی بپاریزن نهوژی بریکا خوه نیشاتین
پیراتینی گیرو دکمت
- 3 - هنار نیک ژ کمرستین سروشتی یه بو هیلانا
تهسینا پیستی نهگمر تو هناری بخوی دئ گنجاتیایا
پیستی نه هیته پاراستن

مفایین کالیسومی

- 1 - پاراستنا ریکخستنا لیدانیت دلی
- 2 - پاراستنا ماسولکان و زهلمکان
- 3 - پاراستنا سیستمی دهماران
- 4 - تانکینا نینوکان
- 5 - هاریکاره بو میاننا خوینی ل جهن برینی

فان تستا ناپیت تو ب هیچ شئومیهکی نانهجامده
پشتی خوارنی

1 - جگاره کيشان

همکړ هرته نقيت بکيشي خو بگره همتا دوو
دمز ميرا پستي خوارني، چونکي کيشانا جگاري
پستي خوارني هر وک تو ۱۰ جگاران نيک
دمدا نکيشي

2 - فه خارنا چايي

چافه خوارن پستي خارني ناهيلت باش مادي ناسني
بيته ميشتن

3 - چ جارا نه نفه پستي خوارني

4 - چ جاران سرئ خو نه شو پستي خوارني

5 - ناقاسار نهفه خو پستي خوارني، فه خوارنا ناقاسار

ناهيلت خوارنا ته باش بهيته هر سکرن

نهينين خوارنا بزانه

1 - نهگم بي هيز و تور هبوي موزي بخو

- 2 - نهگه ته دڦيت گولچيسکين ته بهرکان چينهکمن
قهيسين بخو
- 3 - همگه پستانا خوينا ته بلند بوو کشمشن بخو
- 4 - همگه گلمک بيخويني هنگڦيني بخوه
- 5 - همگه ژ پنجهشيزي ب ترسي کلممين بخو
- 6 - همگه ته کيشا هرسکرنا خوارني همت هيژيرا
بخو
- 7 - همگه ته دڦيت دلي ته پاراستي بت، تيان بخو.

دئ چوان گول چيسکا خو پاريزي

- 1 - کيم خوارنا شرينا هيا
- 2 - گيرو نه کرنا دهست نافتن
- 3 - کيم خوارنا گوشتن سور

- 4 - نشستہکا باش و نارام
- 5 - خو ډير بکه ژ ڦه خوارننن غازي
- 6 - خو ډير کرن ژ خوارنا تير دو هن و بهارات
- 7 - کيم ڦه خوارنا کافاين تيدا و مک (چا) ڦه هوه هتد.

تيکه لکر نه کا باش بو کيم کرنا پرزکا

نيف پرداڅا ناڦا ليمونن و نيك کفجکا هنگڦيني و باس
تيکه ل بکه و ل جهن پرزکا بده بوماون ۱۰ خولوکان پاشي
ب ناڦي ناڦ جاڦين خو بشو يان ژي تو دشني ليمويه کي
بيني و هنگڦيني دانیه سر و ل جهين پرزکا بدي

بزانه د چ رویده ت نه گمر ل هامي سپيدهيا کفجکهي زميتا زميتونا ڦه خوي

- 1 - بهيز کرنا ميشکي
- 2 - پاراستن ژ نه خوشين دلي
- 3 - پاراستن ژ پانجه شيرا قولوني
- 4 - دبيته نه گمر ي جوان بوون و نرم بوونا پيستي
- 5 - کيم کرنا کيشا له شي

6 - بهیز کرنا بهر گریا لهشی

هندهک شهربهت کو کنیشا لهشی کیم دکمن

- 1 - شهربهتا گیزه ران
- 2 - شهربهتا خیاران
- 3 - شهربهتا لانگییا یان پرتقالا
- 4 - شهربهتا لیمونا
- 5 - شهربهتا سیفان
- 6 - شهربهتا نهنناسی
- 7 - شهربهتا نافو گادووی
- 8 - شهربهتا پرته قالی

مفایین دارچینی بو ساخلامییا ته

- 1 - چاره سهریا ددان نیشانی دکمت
- 2 - کو نهندامی بهر گریی بهیز دکمت
- 3 - بیهنا نه خوش یا دهفی ناهیلت
- 4 - چاره سهریا سهر نیشانی دکمت
- 5 - هوردانین بوریین میزی کیم تر دکمت
- 6 - کیم کرنا ناستی کر یسترولی دناف خوینیدا
- 7 - هاریکاریا پروسا ههرسکرنی دکمت

مفائين هيکي چنه

- 1 - ڙبرکو فيتامين D يا دناڦدا گلمک باشه بو هستيان
- 2 - ڙبرگريڻ دکمت ڙ همي نه خوشين توشي
سيستمی ڙبرگريڻ (مناعی) دبت
- 3 - گيشبووني ناهيلت و مرؤفي هشير دهيلت
- 4 - نابيته نهگري زیدهيوونا چموري دناڦ خويني دا
- 5 - هاريکاره بو زيدهکرنا کيشا لهشي
- 6 - ساخلميا پرچي و نهينوکا دپاريزيت

دئ چاوان ب ساخلمی ڙين

- 1 - روزانه نيک سينڦي بخوي، تو پينڦي نوڙداری نابی.
- 2 - روزانه ۷ قسپان بخو لهشي ته لاواز نابت
- 3 - روزانه نيک گلاسي شيري فهخو ته چ ناريشين
هرسکرنی نابن
- 4 - روزانه نيک ليمويڻ بخو تو قلمو نابی
- 5 - روزانه ۱۲ گلاسين نافي فهخو ته چ ناريشين
بيستي نابن
- 6 - روزانه خوارنا ۵ باهيفان تو توشي شيرپهنجي نابی

پیکهاتنه‌کا سروشتی بو کیمکرنا کیشا له‌شی

تشتی پیتفی

- 1 - دوو لیمون
- 2 - دوو گلاسن نافی
- 3 - چمند پارچمکین ز منجیبیلی

بکار نینان

هردوو لیموا جودا دانه سەر ناگرمکی کیم دوفیدا
ز منجیبیلی بکه دنافدا و پشتی دکملیت دوو گلاسن نافی
بکه سەر و پاشی تیقلی هردوو لیمونان بکه دنافدا
هه‌کەر ته زانی سار بوو فه‌خو بانژی تو دشتی به‌ری
نفتستی فه‌خوی، نه‌گەر ته کیشه ل کلیان یان زی دلی
هه‌بوو فی تشتی تاقی نه‌که بو مرهما زاعیف بوونی.

مفایین سیواکئی بو ددانی

- 1 - ددانان سپی دکت
- 2 - ناهیلت نشتو ددانان بگریت
- 3 - دژه به‌کتر پایه

- 4 - پدیا بهیز دکمت و خوین بهربوونی ناهیلت
- 5 - نارامکره بو ددانی
- 6 - بیهنا نهخوشا دهفی ناهیلت
- 7 - دزه کمرویه

باشترین خوارن بو حالاندنا دوهنی زیده یین لهشی

- 1 - سندی: گملک یا ب مفایه ب تایبستی ژ بهر خوارنی ب نیف دهمژمیرئ
- 2 - فلفلا رهش: خانمیلین دوهنی د لهشی دا کیم دکمت
- 3 - دارچین: چونکی نمو حمزا مروقی بو خوارنی کیم دکمت و ناستنی شهکری د خوینی دا د نینیته خوار
- 4 - سیف: خوارنا وان ب تیقل فه مروقی تیر دکمت، و مروق نه شیت زیده خوارنی بخوت.
- 5 - چایا کسک: کریارا همسکرنی ب لمز د نیخیت.
- 6 - گملک جورین دی یین خوارن و فهخوارنان ومک (قهوه، باهیف، فلفلین تیز، کسکاتی، هیک، ...هتد).

شاهش ژ باشتريڻ ډکتور ژ بو ته!

- 1 - نفستن
- 2 - وهرزش
- 3 - ڦه خوارنا نافي
- 4 - خوارنڻن تاندروست و پاڦر ژ مادڻن زيان بهخش
- 5 - ږوژ
- 6 - ږوژانه پياسه کړن بو ماوهيڻ نيڦ ډه مژميرئ.

نهو خوارنڻن ډه ماريڻ خوارنڻي پاڦر ډکمن

- 1 - سير
- 2 - هنار
- 3 - ږوکلې
- 4 - چهر مزات
- 5 - ماسي
- 6 - نهوگادو
- 7 - شتي

چاند مفایه کین باهیرن

- 1 - کرسترولانہ باش دناف لشی دا کیم دکمت
- 2 - سروچاقان رزون دکمت و نا هیلیت هسک ببیت
- 3 - ب مفایه بؤ چاقان و چاقان ب هیز دکمت
- 4 - ب مفایه بؤ قمبربوننی
- 5 - وان بکمتریایان د کوریت نمرین توشی گولچیسکا
دبن، هروسا بؤ نه هیلانا همدانا (انتیهاب) میزهرز
و بمرکین گولچیسکان.
- 6 - چارسسریه بؤ کوخکی و ربوویی
- 7 - هستی و ددانا ب هیز دکمت
- 8 - ب مفایه بؤ کیمکرنا کیشا لشی
- 9 - ب مفایه بؤ وان کسین نه خوشیا شمکری همین
- 10 - ب مفایه بؤ نه خوشیین دلی
- 11 - دزی نه خوشیا پنجمشیری یه
- 12 - ب مفایه بؤ جوانیا پرچی و ناقچاقان ب تایبیت
زمیتا باهیران

چاند زانیاریک دهرپاره ی نینوکان

- 1- نینوک ب شلومیهکنی سروشتی د رژی دا ۱، ۰ ملم دریز د بیت، و د ماومینی هاپهکنی دا ۳ ملم دریز د بیت.
- 2- نینوکنی دهستان زیتیر ژ بین بیان دهین
- 3- ومرزی هافینی نینوک زویتیر دریز دبن ژ ومرزی زفستنی
- 4- نینوکنی دهستین راستی زویتیر ژ دهستی چاپی دریز دبن
- 5- نینوکنی زهلامان زویتیر دریز دبن ژ بین نافرمتان

چاندن پسيار و بهر سفهك ده رباره ي لهشي

- 1- خاړن تا چاندنې دناف مه عيده ي دا دمينت بهيته
دناف مه عيده ي دا؟ بهر سف سني تا جار دم ژ ميران
- 2- سيها رمخني راستنې و يا رمخني چاپني ومكي نيك
هوا دچينه دناف؟ بهر سف نهخير سيها رمخني
راستنې ب بره كا زيدمتر هوا دچينه نافدا
- 3- فايدې گوهان چيه ژ بلي گوهلي بيني؟ كارمكي
ديزي دكمت نمر ژي هافسانكركرنا جهستنې مروفي
- 4- ننگر چيه كو رنگي خويني سوره بهر سف رنگي
خويني ين سوره، سورمكي توخه دناف دمارا دا ب
ننگرني گرتن نگل نو كسجينې
- 5- نمرني قبارني چافني، دفني، گوهي، نگل تمانني
گمشنې دكن؟ بهر سف قبارني چافي ناهيت گوهورين
نگل موزن بونا تمانني
- 6- ننگر ميلاكا مروفي ژ كار كغف مروف دشيت
چاندنې بن ميلاك بيت بهر سف دناف بهرا ۸-۲۴
دمر ميران دني ژيت پاشي دني مريت
- 7- نمر نيكم جهني خوين بو ناچيت كيشكه بهر سف
بيبيكا چافي

پشکا لووی
نه گمری نه خوشیا ته

هندهک نیشان کیمیا پروتینی دله شیدا

- 1 - لاوازی و بیهیزیا ماسولکان
- 2 - لاوازی و هسک بونا پرچی
- 3 - لاوازی هاستیا
- 4 - لاواز بونا نهموکان
- 5 - کیم خوری
- 6 - فشارین دهرونی و بین تاقتی
- 7 - تکر نهمون ژ خارنن شریں
- 8 - نالوزیا میشکی
- 9 - لاوازی سیستمی بهرگیری لهشی

زیاتین نه خارنا تیشتنی

- 1 - قلمری
- 2 - لهرزینا دستا
- 3 - بیهنا نه خوشا دهفی
- 4 - کیمکرنا شکرئی دناف خوینیدا
- 5 - تیک چوونا مه عیدهی
- 6 - زیدمکرنا تیکرا لیدانن دلی
- 7 - لاواز بونا هیزی

نهگري نيشانا پشني

- 1 - نشتنا خلمت
- 2 - بان همرايي سار ل پشني بگهيت
- 3 - نهخوشين گولچيسكان
- 4 - قولون
- 5 - هلگرتنا تشنين گران بريكين خلمت
- 6 - قلمري
- 7 - ل بهر کرنا پيلائين قوپک و بلند
- 8 - ناريشين بربرا پشني

نيشاتين بلندبوونا فشارا خويني

- 1 - سر نيش
- 2 - بينه تنگ بين
- 3 - گيش بين
- 4 - نيشانا سنگي
- 5 - تیکچوونا ليدانين دلي
- 6 - شيلي بوونا چاقان
- 7 - قهرسينا خويني ژ دفني

نه‌گه‌ری ک‌ه‌س‌تا نینوکان

- 1 - کیم چاندیریا نینوکان
- 2 - کیم فیتامین A
- 3 - کیم فیتامین C
- 4 - کیمیا ناسنی دناف له‌شیدا
- 5 - کیمی یا ریژا کالسیومی
- 6 - بکار نینانا نینوکان دست چیکر
- 7 - زیده بکار نینانا ک‌ه‌رس‌تین دست پاقر کرنی و مادنین کیمیای

هندهک چورین ترسی

- 1 - ترس ژ جهین بلند
- 2 - ترس ژ جهین گرتی
- 3 - ترس ژ گیانه‌وران وهکی مار و بیپشک... هتد.
- 4 - ترس ژ جهین تاری
- 5 - ترس ژ خوینی
- 6 - ترس ژ جهین ق‌ه‌ربالخ
- 7 - ترس ژ هاروتنا ترومیبلنی

نیشاتنین ترسی

- 1 - بنام ليدانا دلي
- 2 - بهين تنگي
- 3 - گنځ بين
- 4 - عملنجي
- 5 - سر نيش
- 6 - زوهارا بينا دهفي
- 7 -

هندهک کريار گولچيسکان ژ ناه دبهن

- 1 - کيم فهخوارنا ناهي
- 2 - گيروکرنا دست ناه زراف
- 3 - گلمک خوارنا خوي
- 4 - گلمک خوارنا شريناهيا
- 5 - کيم نفستن
- 6 - گلمک خوارنا پروتينا
- 7 - دمرمانين مسکن
- 8 - گلمک فهخوارنا کافايني ومکي جاي و قهوه...
هند.

نيشائين نزم بوونا ريژا شاکري د لهشيدا

- 1 - خودان

- 2- زو تور هبون
- 3- نفسته كا كوٲر
- 4- برسٲبونا ذزوآر
- 5- نه هزر كرڻ
- 6-

نٲشاتٲن بلڻدٲبونا شهكرٲ د له شٲدا

- 1- تٲهنٲ بونو ذزوآر
- 2- هسك بونو دمٲى
- 3- گٲشٲبون و وسٲٲان
- 4- گلهك چوونو دمست ناٲا زراف
- 5- شٲلٲ بونا جافان

نه گهرٲ زهر بٲنا ددانا چنه؟

- 1- فهخوار نٲن خوازى، ومك (بٲٲسى، فهخوانٲن وزه بهخس و كحولى...هٲد).

- 2 - کیشانا جگاران و نارگیلی
- 3 - گرنگی نه دان ب پاقریا ددانا و نه شویشتتا ددانا بز ماومیکی دریز.
- 4 - خلعت ب کارینانا پاقرکری ددانا، مک فرچا ددانا و ملحما پاقرکری کو ماومیکی وی ب سرفه نهچوی بیبت، و بلا گمرماتیا وی نه هاتبیته تیکدان.
- 5 - مندمک جورین دمرمانین زیانبخش.
- 6 - مندمک نهخوشین ددانان و پدیان، مک انتیهابا ددانان و پدیان.

چاند نه گمرک نافعان زوی پیر دکهن

- 1 - زیدمه خوارنا قه هوی، و مادین کافینی، کو ب همی جورین کافینانه.
- 2 - زیده سر شویشتن ب نفا گمر، چونکی د بیته نهگمری ژنابیرنا خانین زندی و نه زندی بین سر پیستی.
- 3 - شیلانا (مساچا) شاش یا نافعان.
- 4 - نه خوارنا ژمین خوارنی بین سرمکی مک (تیشت، فرافین، و شیف)، یان ب شلومیکی شاش و نه دروست بهیته خوارن.

- 5 - نخستن ل سر نافيچاقان.
- 6 - زيديمخوارنا شرينا هيان.
- 7 - بكار نينا نا مادين دزي روزهي ومك ملحمين نافيچاقان، و پاقر كرين نافيچاقان.
- 8 - كارينا كرهستين جوانكارين ومك (سيياف، سوراف... هند).

زياتين زيده بكار نينا نا خوين دناف خوارني دا

- 1 - هوكاره بو شير پنجايا گمدهي.
- 2 - دبيته هوكارن فشارا خويني و تيكدانا ليدانين دلي، و دروستكرنا هندمك ناريشميان دناف لمشي دا ومك (جلتا دلي، جلتا مينشيكي، ... هند).
- 3 - لاواز بوونا كولچيسكان.
- 4 - هودانا بورينن ميزي
- 5 - زيديمبوونا سر نيشانن
- 6 - بيهن تنگيني دروست دكمت
- 7 - كارمبا لمشي تيك ددمت
- 8 - تيكدانا كارين ماسولكان
- 9 - هسكبوونا پيستي

نهگه رین ماتدیوونی چنه

- 1 - کیمبوونا خوینی دناف لهشی دا
- 2 - کیم نفستن و تیکچوونا دمئین نفستنی
- 3 - خموکی و دوو دلی
- 4 - گهلهک کارکرن
- 5 - کیم خوارن
- 6 - پرسیف
- 7 - کاریگریا هندمک دهرمانان
- 8 - نهخوشیین شمکری و فشارا خوینی

نیشانین بلندیوونا پهستنا خوینی

- 1 - سر نیشان
- 2 - ماتدیوون و گیشبوون
- 3 - ناریشمیلین دیتنی د چاقان دا
- 4 - بیهن تنگی
- 5 - نیشانا سنگی

- 6 - نه ریکیا لیدانین دلی
- 7 - ماندیوونا بمردهوام د لہشی دا
- 8 - هابوونا خوینی دناف دستتافا زراف دا.

نیشانین نه‌خوشیا سیهان

- 1 - لہر زینا لہشی ب شیویہکی بمردهوام
- 2 - نیشانانا بمردهوام یا زکی
- 3 - کوخککا هشک
- 4 - دل رابوون و هلاقینن
- 5 - تا دگل خوهدانی
- 6 - نیشانانا ماسولکان

ناگه‌رین توشبوون ب نه‌خوشیا سیهان

- 1 - بکتر یابین زیانبه‌خش
- 2 - کمر و
- 3 - فایروس
- 4 - هملکیشانا هندمک جورین گازا

زیاتن شیرئ توز (بیلادی) بو زاروکن سافا...؟

- 1 - پیومندیا دهیکینی دگل زاروکی کیم دکمت، و کیم هاستا دایکینی د چیته ناف خوینا وی دا.
- 2 - ناستن هیزا کو نندامی برگیرین ل دمه زاروکن سافا کیم دکمت.
- 3 - نو زاروکن شیرئ توز فمخوون، پتر توشی تمنگه نهمسین دین
- 4 - هاستیاربوونا خوارنی پتر ل دمه وان زاروکان دروست دبیت یین شیرئ توز فمخوون.
- 5 - شیرئ قودیکا د بیته ناریشه د کو نندامی همرسن دا و مک زکچوون، هلاقین، غازات، ب تایبتمی د دمی دستلیکا ژینا زاروکی دا... هند.

نهگترین بهرهوام هاستکرن ب وهستیان

- 1 - خوارنا کیم و نه تندرست.
- 2 - کیم نفستن و نه جیگریا نفستن
- 3 - کیمبوونا ریژا خوینی

- 4 - کیم لفین، و نمانجام نه دانا لفینی دروژانا خواه دا ب تاییبیت گه‌لهک نفستن و روینشتین کو دوو ننگری سهرمکی نه.
- 5 - قلمری و هه‌بوونا چه‌ریه‌کی زیده ل سر له‌شی.
- 6 - نه‌خوشیین ومک (غدئ، کولچیسکا، میلاکی، دلی، سیهان، دهرونی... هند)
- 7 - کار تیکرنا هندمک جورین دهرمانان، و گه‌لهک فه‌خوارنا فه‌خوارنن کافاین تیدا زور ومک (قهوه، جای... هند).

نیشاتین کیمبوون فیتامینان

1- فیتامین B

- بی هیزی
- شه‌قبوونا لئقان
- تازیبوونا دستان و له‌شی

2- فیتامین A

- همناسه تنگی
- هسکیوونا پرچی
- نریشین دیتنی ب شف
- لاوازیوونا نهینوکا
- پیدابوونا پرزکان ل سهر ناف چاقان

3- فیتامین D

- بیهیزیا بهردموام
- لاوازییا بهرگیریا لهشی
- پرچ وهریان
- لاوازیوونا ههستیان

4- فیتامین C

- لاوازیوونا بهرگیریا لهشی
- خوین بهریوونا پدیان
- خوین بهریوونا دفنی
- هسکیوونا پیستی

زیاتین کیم قه خوارنا ناقن

1 - دبیته نهگمری لاوازی و بی ناقهتین

- 2 - کیشمین همسکرنی
- 3 - بلندیونا پهستاتا خوینی
- 4 - پهیدابوونا بهرکین کلیا
- 5 - کلیمبوونا تهرکیزئ
- 6 - گیزبوون و وهستان

نهگمرین بیهن نهخوشیا دهمی

- 1 - هندک خوارن و مک سیر و بیفاز
- 2 - جگاره و قهوه
- 3 - فهخوارنن کحولی
- 4 - هشکبوونا دهمی
- 5 - نهخوشین گمدهی ((مهعیدهی))، و زفرینا خوارنی ژ همسکرنی بو دهمی
- 6 - پیسبوونا دهمی ژ نهگمری جاف نه دانا دهمی

- 7 - چاندين نه خوشين دي ومک (نه خوشيا شهکري،
نه خوشين ريڦيکان... هند).

زياتين دهر ماتين زه عيفوون

- 1 - بنندبوونا فشارا خوینی
- 2 - نه ريکيا ليدانين دلي
- 3 - د بيته هوکاري زکچووني
- 4 - زيان گه هاندنا ميلاکي
- 5 - دروستبوونا کيشهين گولچيسکا
- 6 - نه ريکي د سيستمی خمري دا
- 7 - تیکدانا باري دهر ووني
- 8 - تيکچوونا تندر وستيا ريڦيکان

زياتين شهر بهاتا نه سروشتي

- 1 - سر نيشان
- 2 - کيمکرنا بهر گيريا لهشي
- 3 - لاواز کرنا بيردانکي
- 4 - پميدابوونا نيشانا زکي
- 5 - د بيته هوکاري مانديبووني
- 6 - کيمکرنا ماڊين کاليسيوم
- 7 - کيشهين همرسکرني دروست دکمت
- 8 - هاستياري پميدا دکمت

9- ژ نافيرونا تپيکين سورين خويني

ناري تو لواني ناهو چ نهگرن دبنه ژ ناه چونا
ددانان

- 1 - فهارنا شهر بهتا ليموني ل سپنده هيان
- 2 - بكار ينانا فهارنيت گازی نگل خارني
- 3 - فهارنا تشنين تازی ومکي ناهي ب شيومکي
نيکسر
- 4 - جگاره کيشان
- 5 - شداندا ددانان ل سر نيک

نهگرم مه عيدي ته نيشا فان خوارنا نهخو

- 1 - چاي نهفهخو
- 2 - موزا نهخو
- 3 - باجانکيت سور نهخو
- 4 - ليمونا نهخو
- 5 - فههوي نه فهخو
- 6 - خوارن و فهارنيت تازی نهخو و ژي دبرکمه

هندهک زياتين بكار نينانا موبايلي ب شهفن

- 1 - بيزار بوون

- 2 - تيكدانا هورمونان
- 3 - ڪيمبونا هيزا مڻسڪي
- 4 - ٻيهيز بونا چاڦان
- 5 - دٻته نهگري لاوز بونا ڦيربوني
- 6 - ڪيمبونا خمري
- 7 - تيشتا سبيده هيا ژ مروفي حجيت نمر باشتريين داني
خارني به

نمري تودزاني زياتين قمخارنيت وزه بهخش چنه

- 1 - تيك چونا ددانا
 - 2 - پيدا کرنا ترسي
 - 3 - تيكچوونا ليداننيت دلي
 - 4 - دٻته نهگري بهربونا خويني نانکو نمريفا دفني
 - 5 - تيكچوونا خمري
 - 6 - ترش بوون ب ژهراوي بوني
 - 7 - بلند بونا پستانا خويني
 - 8 - دٻته نهگري تيك چونا ريزا شمکري
 - 9 - قلمو بونا نه سروشتي
 - 10 - دٻته نهگري پيدا بونا قولوني
 - 11 - دٻته نهگري زور بوونا دهست ناڦا
- زراف

نهگه ری کوخکنی چنه

- 1 - سرما بین
- 2 - حساسی
- 3 - تنگ بینا نهفاسی (رهبو)
- 4 - بلند بونا فشارا خوینی
- 5 - چگاره کیشان
- 6 - فلپروسی کورونا
- 7 - عیالنجی

نهگه ری درست بونا پرزکان

- 1 - بهکتریا
 - 2 - قلمتی
 - 3 - بکار نینانا مادین کیمیای بین زیان بهخش بو
- نمونه نمو کمرهستین بو جوان کارین بکر دهلین

- 4 - ٽيڪچوونا خارني وڃي
- 5 - ڙ هندڪ نه خوشيان ڙي پيدا ڏيبت

ڙ نيشانين نه خوشيا ڊهروني

- 1 - ٻهر ڊموام ٿوره بونا بي نه گهر
- 2 - ٽيڪ چوونا سيستم ڇي
- 3 - ڊو ڊلي و هزرڪرن ل بابيتين ڊور ڙ راستين
- 4 - هزرڪرن ڙ خيالين ڊور ڙ راستين
- 5 - ڊور بون و بيزار بون ڙ مروقان بي نه گهر
- 6 - ٽيڪ چونا خارني

نه گهر ڊهست لهرزيني

- 1 - ڪاري گهريا هندڪ ڊهرمانان
- 2 - ڪيشين همستيان
- 3 - فشارين خوبني
- 4 - ڪيميا ڦيٽامين B12
- 5 - قلمقي و ٿوره بون
- 6 - ٽيڪ چونا خدي

- 7 - نه ريکيا خمري
- 8 - نمر کسڻن ميني فاسخون
- 9 - کيميا شکرڻ نفاق خويني دا

نهگري سمر نيشانا شاهيقي چنه

- 1 - کيم خمري
- 2 - خمم و عجزی
- 3 - نه بونا بزاقا لهشي
- 4 - پيس بونا زين گههي
- 5 - بلند بونا پلا گرميني
- 6 - چگاره کيشان
- 7 - زنده بونا ريژا شههي نانکو روتوبمتي

نهری تو دزانی نهف نهگري نه کارتیکرني ل

ساخلميا ته دکهن

- 1 - فشارا دمروني دب بته نهگري لاواز بونا نلي
- 2 - ترس دببته نهگري لاواز بونا گول چيسکان
- 3 - توره بون کاتي کرنی ل ساخلميا ته دکهن
- 4 - خموکی و دوودلی دببته نهگري لاواز بونا سي هين مروفي
- 5 - کهنی دببته نهگه ري کيمبونا فشاريرن دمروني

نهگري سور بينا چاقان چ نه

1 - گلهک بکار نينانا تلهفوني يان کومپيوتر يان
هند

2 - همودانيت فايروسان يان بهکتر يا

3 - جگاره کيشان

4 - دوگياني

5 - بکار نينانا عدمستين چاقا

6 - گلهک نفستن

7 - فهخارنيت کحولي

8 - حساسي

9 - مالهفاني دناف مالهفان گه هاندا يان دمريايان

10 - هندمک جورين دمريانان

گلهک بکار نينانا هيت فونين گوهان

1 - زباني دگه هينيه پردا گوهي

2 - سر نيش

3 - گيز بين

4 - زباني دگه هينت خانيت ميشکي

5 - ديته نهگري کوم بينا بهکتر يا

6 - ههفسهنگيا لهشي تیکدمت

7 - همودانيت گوهي پهيدا دکمت

هوکارين وهريانا پرچي

- 1 - کيم بونا ناسني د له شيدا
- 2 - تيکچونا هورمونا
- 3 - سيستمی ژيانه کا خلمت
- 4 - دورگيانی
- 5 - کيم بينا پروتيناں دله شيدا
- 6 - هندمک نه خوشي ومکي نه خوشيا غودئ
- 7 - کيم بينا فيتامين و کائزا دله شيدا بکار نينا نا هندمک
جورين دمانان

نیشانان کيم بينا ناسني د له شيدا

- 1 - وهستيانا بهردووم
- 2 - زيده ايندانيت دلي
- 3 - سپي بونا پيستي
- 4 - بهين تنگ بون
- 5 - سر نيشان
- 6 - وهريانا پرچي
- 7 - سنگ نيشان
- 8 - لاواز بون و شکه ستنا نينوکان

زياننيت جگاره کيشانتي

- 1 - پنجشير

- 2- نه خوشيڻ ددانا
- 3- کيم بينا چاڦان
- 4- نه خوشيا شمکري ژ جورئ دوو
- 5- همودان
- 6- کيشين همناسه داني
- 7- نه خوشيڻ دلي و جملتا دلي
- 8- نریشين جملتا دلي
- 9- کيشين زاروک بوني

نیشانيټ کيم بونا خوښيڻ

- 1- گيز بوون
- 2- بهين تنگ بوون
- 3- سنگ نيشان
- 4- ليدانيټ بلز بين دلي
- 5- سر نيشان
- 6- سپيونا پيستي
- 7- تزي بونا دستو پي يان
- 8- تک جونا خمري
- 9- کيم بونا ترکيزي
- 10- هسکبوونا ليشان

نهگري هلافتين و دل رابوني

- 1- زههرا وي بوون ب خارني
- 2- همودانيټ کو نندامي همرسی
- 3- پنج

- 4 - کارتپكرنا هندمك دهرمانان
- 5 - دووگياني
- 6 - ژانا سري شفاق
- 7 - هاستياري نانكو حماساسي بهرامبر خوارنهكي
- 8 - فهخارنا مهى

هندهك نهگريز قلمويين

- 1 - كيم نفستن
- 2 - قلمق و دوودلى
- 3 - دهرمانيت خموكيئي
- 4 - حبركين ريگر كرنا دووگيانيئي
- 5 - تمبليا غودا دهرمقى
- 6 - كيسكى سهر هيكدانى

هوكارين دبنه نهگري ژ بيرچوونى

- 1 - كم خموى دببته نهگري هندي كو ميشك بباشى
تشتان نه وهرگريت

2 - ترس و دوو دلی بهردموام دبیته نهگهري هندئ
کولمش لاواز بیت ژ لاین جهستهی فه دمرونی
مرؤفی لاواز نکمت.

دهرمان

1 - چيگر یا سيستمی خوارنی سيستمی ته يی
تندرست يی خوراکی کاري گهري یال
سهر میسکی ههی

2 - دهرمان هندمک نهخوشی هوکارن بو ژ
بیرچوونی ومک خاموکیی

هندهک هوکارین ماهرسی یین توشبوون ب
نهخوشیا دلی

1 - خرن و فهخارنیت نه باش ومک ببس، مهی...
هند.

2 - جگاره کیشان

3 - بلنذبوونا فشارا خوینی، و قلمق

4 - بلنذبوونا دو هنیاتا نناق خوینی دا

5 - نه خوشیا شهکری

نیشاتیت توشبوون ب خاموکیی

1 - بی هیفی بوون ژ ژبانئ و بی هیزی

2 - دویرکفتن ژ خهلکن و مانا ب تنن

- 3- ٽيڪ چوونا خمري
- 4- هزرڪرن ل خو کوشتنن
- 5- نه مانا برياردانان دروست
- 6- گوهورينا چالاڪيا
- 7- هاست ب کيمائين نڪت، چوونا کيشن

زياننيت خوارني بهري نفستنن

- 1- قلمري
- 2- ٽيڪ چوونا خمري
- 3- پيڊابونا بهر سوشڪن
- 4- دمرفاتين ديتنا كاربيسان زيڊمتر دبن
- 5- مائرسيلين توشبوون ب نه خوشيان شمڪري
زيڊهدبيت
- 6- ناريشه دگدهي دا دروست دبن
- 7- خوارن ب زحمت دهيته همرسڪرن

نهگارين ژ نافچوونا خاننيت مينشڪي

- 1- کليم خمري
- 2- جگار ه کيشان

- 3- زورخارنا خوارني
- 4- زور خوارنا شمکري و شريناهيا
- 5- نه خوارنا تپشتان
- 6- ماندی بوونا ميشکي دمی نه خوشيا دا
- 7- کيم هزر کرن و کيم بکار نينانا ميشکي

ژ بهر فان نه گران چ جاران ب پرچا شل قه نه نه

- 1 - دبیته نه گري و هريانا پرچی
- 2 - دبیته نه گري نيشانا سري
- 3 - دبیته نه گري دروست بوونا کماشکا
- 4 - دبیته نه گري نازارا ماسولکين ملي
- 5 - دبیته نه گري دروستيوونا حماسي و پرزکان
- 6 - دبیته نه گري نمانا بریسقانا پرچی

نیشانیت نه خوشيا کوليري

- 1- زک چوون
- 2- دل رابين

- 3 - نیشانا ماسولکان
- 4 - کیم بوونا فشارا خوینی
- 5 - زور لیدانیت دلی
- 6 - ماندی بوون
- 7 - نهگمر ب خوارن و فهخارنیت بیس ب بهکتر با

زیانیت فهخوارنا نافا سار ب مهعیدی قالا

- 1 - کریارا هرسی خاف و سست دکت، و ههفسهنگیا
لهشی تیک ددهت
- 2 - وزه و هیزا لهشی ژ ناف دبت چونکی بیئقی ب
هیزمکا زور همیه همتا پلا گمرماتیا نافا سار ناسای
دکت
- 3 - ناریشا د گمورین دا دروست دکت زیانی د گه هینتی
ری گریی دکت ژ چوونا خوارنی بو مهعیدی
- 4 - دبیته نهگمری سمر نیشانی
- 5 - گمورین توشی ناریشان دکت
- 6 - ناریشیمان بو همناسهدانی دروست دکت

نهگمری زیده لیدانین دلی چنه؟

- 1 - نهجامدانا کارمکی گران، یان و مزشکا زیده و سمر
تیک.
- 2 - خوارن و فهخوارنین کافان گلمک دنافدا همن.

- 3 - نهخوشيڻ دهروني
- 4 - قلمري
- 5 - نيڪوتينا جگارئ، يان زيده ڪيشانا جگاران
- 6 - ڪيمبونا ناسني دناڦ خويني دا.
- 7 - تا و لمرزين ژ بهر هر نهگرمڪي

نهگرمين بيهن تنگين

- 1 - تنگنهفاس (رهبو)
- 2 - سستبوونا دلي
- 3 - قلمري
- 4 - ڪيشانا جگاره و نارگيلني
- 5 - ڪيشين دهروني ومڪ (دوودولي)
- 6 - نهخوشيڻ سنگي

نهي هوڪارين ڪار دڪانه سهر زيدهبوونا زهايهرئ؟

- 1 - هوڪاري سهرمڪي زيدهبوونا تهمني يه
- 2 - هعبوونا ڦي نهخوشيڻ دناڦ ڦي خيزاني دا
- 3 - نه جيگريا ڪمش و همواي (ومڪ پيسبون)
- 4 - زيده ڦهخوارننن ڪحولي

5 - بلندبوونا پهستانا خوینی

6 - نه نهجامدانا و مرزشی

نیشانین نهخوشیا سلنی

1 - تایکا بردهوام

2 - کوخکا بردهوام یان یا ب خوین

3 - نیشانانا سنگی یا بردهوام

4 - کیمبوونا کیشا لهشی

5 - تنگه نهفاس

6 - وهرمینا ستوی

ناهو مائرسین تاندروستی بین ژ قالمهوین

دروست دبین!

1 - نهخوشیا شمکری ژ جورئ نووی

2 - بلندبوونا فشارا خوینی

3 - نهخوشیین دلی

4 - جالمتا میشکی

5 - نهخوینن جهگاری

6 - نازوکی

نیشانان ناهوشیا نادیسونس

- 1 - نیشانان زکی
- 2 - تیکچوونا زفرۆکا همیفانه ل دمهف نافرمتان
- 3 - بیزاری
- 4 - زکچوون
- 5 - کیمیا شهکری دناف خوینی دا
- 6 - کیمیا پهستانا خوینی

نیشانان بیزاری

- 1 - مه‌سکرن ب ناجزینی و بی تاقتینی
- 2 - نمانا حمزا خوارنی
- 3 - گلهک نفستن و لدهف هندمک کسان کیم نفستن
- 4 - هزرکرن د مرنی یان خو کوشتنی دا ب تایبعت ل دمهف کسین لاواز.
- 5 - هزرکرن ب شیومیکی زحمات و نه دانا بریاران ب شیومیکی دروست.

• **نگهري في نه خوشيني**

1 - نهر كسرين كيم باوري ب خوه هامين، و باوريا
تمام ب خوه بين

2 - نهمر نهف نه خوشييه دهف نيك ژ نندامين خيزاني
همييت، دي ل دهف هندهك نندامين دي بين وي
خيزاني زي پيدا بن چونكي كارتيكرا راستهوانه
دكته سهر همي نندامين خيزاني.

...

ژيدر

<https://www.healthline.com>

<https://www.mayoclinic.org>

<https://www.australia.gov.au>

<https://www.medicalestoday.com>

<https://www.webmd.com>

<https://health.clevelandclinic.org>

ئىزاگە ھىشتا دەستلىكى

<https://bebodywise.com>

<https://www.livestrong.com>

<https://www.memorial.com.tr>