

10 هـ نڱاو به دوورک تنډو ل

گوشاری د روونی ... فاتیما

احمد

مرځۍ کان لږم سر رد م دا به ه ی ریتمی خ رای ژیان و ز یری کاروبار و سرقا ی پ و یان، روو به ووی گوشاری د روونی د بند و، به ام مرځۍ کان د توانن به چ ند ه نڱاو کی ساد خ یان ل گوشاری د روونی دوور بخ ن و و ل کار یگ ری د کانی ل س ریان ک م بک ن و.

سایتی " گیز نهایت به نک ت دی ئی " ئ مانی ک بای خ به ت ندروستی ج ست یی و د روونی مر ف د دات 10 ه نڱاو ی دیاریکړدو و ک هاوکار د بن ل ز ا بوون به س ر گوشار د روینی ک اندا و ئ و د ه نڱاو ش ئ ما ن ن:

• و رزش: و رزش کړدن ی ک مین ه نڱاو به ک مکړدن و ی گوشاری د روونی، به تایب تی و رزی به پ ر یشن و م ل کړدن هاوکاری مر ف د ک ن ل رزگار بوون ل گوشاری د روینی، ه رو ها ر یشن و پشوودان ل ه وای کړاو دا ب سن به ئ و ی مر ف ل کار یگ ری د کانی گوشاری د روینی رزگاری ب ب ت.

• خواردن و ئاماد کړدن: سایت ئ مانی ک د ت پر س ی س وز پاک کړدن به نمون کار یگ ری ل س ر ه ور کړدن و ی ج ست ی مر ف د ب ت و ه رو ها چ ند خ را ک ک ک د و و م ندن به کالسی و و م گنسی م و فیتامین بی و ک م ز، بر کلی، پ کها ت کانی شیر، گ نم، گو ز کار یگ ری ئ ر نیان ل س ر باری د روینی مر ف د ب ت.

• پک نین: ه نڱاو ی س ی م به ن ه شتنی گوشاری د روینی پک نین ک ز ر به سود به ج ست ی مر ف و هاوکار د ب ت ل د ر دانی مادی سیر ت نین ک ر ک ی گ رن گ د بین ت ل ر ک خستن م زاجی مر ف، ه رو ها پشی د و ت ر ت " ه ر م نی خ شب ختی"، به ام ئ گ ر ن شتوانی پ بک نیت، ئ و ن د به س ه ردو و چاوت بنوق نیت و پشو و ب د ی ت و ز ر د خ ن بک ی ت به ئ و ی ه ر م نی خ شب ختی د ر ب د ر ت.

• کوپ ک چایی ل توانا یدا د رونت ئارام بکا ت و، و ل لاین سایت ئ مانی ک و به ه نڱاو ی چوار م دانرا و به دوورک و تنډو ل گوشاری د روونی به ام م ر جی ئ و شی دانا و ک پ و ی ست مر د د

لځکاتې خواردنډوې چاییدکډا دانیشتوبت نځک بډپډو بډئوې چټر
لډو ساتډ وډرېگرټ.

• هډنگاوې پډنجډم بریتيډ لډ تډماشاکردنې وډنځکانې کاتې پشوو،
چونکډ ئو هډنگاوډ هډستکردن بډ پشوودان و ئارامی و خډشبډختیش
پډدډ بډخشټ.

• لډ هډنگاوې شډشډمدا پسپډرانی بواری دډرونناسی ئامډژگاری مرډف
دډکډن بډوې هډندځک لډ کات بډخې تډرخان بکات، وځک بیرکردنډو
لډو کارې کډ ویستو هډفتې رابردوو بیکډیت و بټ نډکراوډ، یان
کاتځک بډ خوډندنډو تډرخانبکډین یان گډشتځک بکډیت.

• تډرخانکردنې کاتې تډواوډتی بډ نوستن هډنگاوې حډوتډم بډ
کډمکردنډوې گوشاری دډرونی، کډمخډوی یډکډک لډ هډکارډکانې
گوشاری دډرونی و تډکچوونی کارو فډرمانډکانې جډستډ.

• هډنگاوې هډشتډم بریتيډ لډ دوورکډوتنډو لډ هډکارډکانې گوشاری
دډرونی وځک مډبایل و پسپډران ئامډژگاری مرډف دډکډن بډ ماوې 24
کاتژمډر دډستبډرداری ئامډرډ ئلیکترډنیډکان بټ.

• هډنگاوې نډیډم بریتيډ لډ هډپډکډ و سډماکردن کډ رډژډیډکی باش
کالډری لډ جډستې مرډفدا دډسوتډنن و رډی دډبټ لډ باشتکردنې
دډرونی مرډف.

• هډنگاوې دډیډم و کډتایې خې لډ باش درکردن لډ هډموو شتډکی
چټرډخش، ئډگډر پارچډیځک شوکډلاتټ خوارد، بډ نمونډ پډویستډ بډ
هډواشی بیخډیت و لډبگډټ لډ دډمدا بتوټډو، لډبډرئوې شوکولاتډ
هاوکاری دډردډبټ بډ دډردانی هډرمډنی خډشبډختی "سیرټنډین".

فاتیمډ احمډد