ވަންދَ ދُއިން ކُއްލިން ކާން

ކުއްލަ ދަންނަންވާ ކާން

ހަތްދިވެ ތަން 1000 ދުވަސް

Health Protection Agency

unicef

for every child

ހަންޏާއި ކުއެވެރިކަން ކަންކަން

ހިއުމަން ރިސާރچުން، ހަންޏާއި ކުއެވެރިކަން ބިން ބަންދުކުރެއްވި، ؤމިއިން ކަންކަން ބަދަލުކުރުން ތިން ދުވަހުގެ ތެރެއިން ތިން ދުވަހުގައި ؤމުން ،ؤމުން ،ؤމުން ،ؤمُ ؤمُ ؤمُ

ؤررىمىسەمە

3

مەۋگىرۇ

6

ھۆكۈمى ھىسابۇرىۋىلەرى
رىئىيىسىنى ۋېرگۈيىسى
ھەۋەسكە بىھەيئەتتىكى
مەۋقىگىمۇ ئايرىش

31

مەۋقە قىيىنلۇقلىرى
ئۇنىمەيدۇ رەۋىشتۇرىرى
ئاسىگ

64

قىيىنلۇقلار چاۋىسىز
قىسقىش ھىسقۇ ئىكەۋ
ئەتتىۋەگەيلا

71

سىھەيرەكنى ئۇلىدگ رىمى
خۇلاسىگ

83

ھۆكۈمى ھۆججەتلەر چۆچ
ئىكەنلۇقىنىڭ ھەشىمەلىرى
قىيىنلۇقلار ئاسىقىسىنى

43

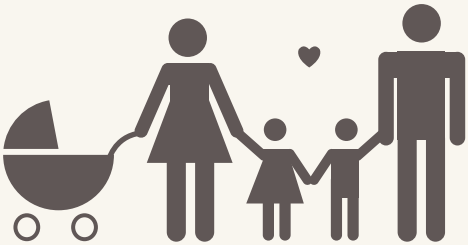
ތެރެކުއްލި ބަދަލުތަކުން
ކުރިން ހުންނަ ބަދަލުތަކުން
ކަންކަން ބަދަލުވާ ބައިން

49

ހަމައެއްގައި ބަދަލުވާ
ތެރެކުއްލި ބިން ބަދަލު ކުރުން
ބަދަލުކުރުން

56

ތެރެކުއްލި ބަދަލުތަކުން
ހަމައެއްގައި ކުރެވިފައި
ދިން ބަދަލު



85

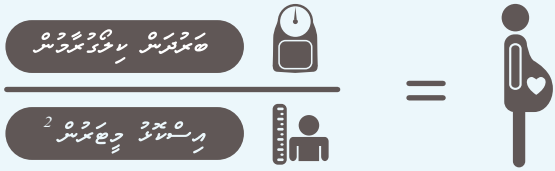
ކުއްލިބަދަލުން

ބަންދުކުރުން ؟ ؟ ؟

ދާއިރާތަކުން ކެލްސިއަން ދަބުން. ސަންބަސްކުން ހަންގާ ހަކަ،

ކަންބުން ބޭނުންވާ ،ކެލްސިއަމްކުން ،ބ ،ڊ ،ڪ ،ڊ ،ڪ ،ڊ ،ڪ

ڪڊي وڏو اِسٽاٿسو (ٻ.ماڊ.ماڊ) ڳڻڻيءَ



مثاليءَ

18.5 ماڻهو وڏن جيئن= اِسٽاٿيءَ هڪڙسرسو هڪڙاِڻ خواِباري هوڻي.

=24.9-18.5 اِسٽاٿيءَ هڪڙسرسو هڪڙاِڻ ماٺاپيءَسوءَ هڪڙسڙو رُڀرباري هوڻي.

=29.9-25 اِسٽاٿيءَ هڪڙسرسو هڪڙاِڻ ماٺاپيءَسوءَ وڌيڪوڏڻ هڪڙباري هوڻي.

30 ماڻهو ڏيو اِسٽاٿيءَ هڪڙسرسو هڪڙاِڻ ڏڪڻيءَ هڪڙوماڻي باري هوڻي.

ڀِسڙوڪباري:

ماڻهوءَ ۽ هڪڙسرسو 45 ريوڙيءَڏو ماڻو. اِسٽاٿيءَ 150 ڪلوءَ ڊگهڙو.

ماڻهوءَ ۽ ٻ.ماڊ.ماڊ ماڻ ٿيڻو؟

ڪلوءَڊگهڙسو ڊگهڙسو هڪڙڪوڙيءَ ۽ڏو

1.5=150/100 ڊگهڙ

ٻ.ماڊ.ماڊ=45/(1.5)^2 = 20

ماڻهوءَ ۽ هڪڙسرسو رُڀ اِسٽاٿيءَ هڪڙو رُشڙسرڪٻ ڀِسڙسءَ ۽ماڻو.

* ٻرڪڙ ڀِسڙسءَ ماڻڙ ٻ.ماڊ.ماڊ رُڀرسڙڪوڪ رڪڙماڻس ٻ.ماڊ.ماڊماڻسو هڪڙڪوڙ هڪڙڪوڙ هڪڙڪوڙ هڪڙسڙو ڪڪڙسوڏسو ڪڪڙڪوڙ وڙڙا ڪڙماڻيو.

ڤٮڤٮ ٮٮڤ ٮٮڤٮڤٮڤ

ؤچِرُ ،ـسِهُ سَرَسْؤَرَسْمِ ،ـسْمِرَرُ؟

ؤچِرُ ،ـسِهُ سَرَسِرُءَرْ ،ـسْحَ حَرِسْحَ وَسِ ھَوِفُ،ـسْحَرُ سُرَسِرْسُّمِ ھَوِفُ،ـسْحَرُ ؤَسَمَوَحَ وِسْحَرَسُوْحَرُرُ ھُسَّرُ،ـسُوْ.

ھَ،ـسْ ؤَرَسَرْ ھَوِفُ،ـسْرَسْ ،ـسْرُءِسْ ھَوِفُ،ـسْرَسْمَّ ثَ حَسُ سْحَوَمَ وِسْ حَسُ ؤَرَسْسْرُ.

،ـسَسْرَءَحْسْ ھَوِفُ ،ـسْحَرَسْ ھَءَ،ـسْمَّرَحْوِسْسُ ؤچِرُ ،ـسِهُ ھَسْحَرُسْ سُحَرَسْ ،ـسْحَ سُحَرَوِ ،ـسْمِرُ ھَوِفُ ،ـسْرَسْ. ،ـسَرِ ھَوِفُ ،ـسْمِرُ ؤچِرُ ،ـسِهُ ھَسْحَرُسْ ؤَسَّؤَرِ سْحَوَمَ وَسْحَرَسْ ،ـسْرُسْ وَرُدَمْسْ ؤَسِرُسْ

،ـسْمِرَرُ ،ـسِهُ ھَسْحَرُسْ ،ـسْرُءِسْ ھَوِفُ،ـسْرَسْمَّ ثَ حَسُ سْحَوَمَ وِسْ حَسُ ؤَرَسْسْرُ.

،ـسَسْرَءَحْسْ ھَوِفُ ،ـسْحَرَسْ ھَءَ،ـسْمَّرَحْوِسْسُ ؤچِرُ ،ـسِهُ ھَسْحَرُسْ سُحَرَسْ ،ـسْحَ سُحَرَوِ ،ـسْمِرُ ھَوِفُ ،ـسْرَسْ. ،ـسَرِ ھَوِفُ ،ـسْمِرُ ؤچِرُ ،ـسِهُ ھَسْحَرُسْ ؤَسَّؤَرِ سْحَوَمَ وِسْ حَسُ ؤَرَسْسْرُ.

،ـسَسْرَءَحْسْ ھَوِفُ،ـسْرَسْمَّ

ތަންކުރުން ، ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

ڤٮ٭ٮ ٮ٭ٮ٭ ٮ٭ ٮ٭ٮ٭ٮ٭ ٮ٭ٮ٭ ٮ٭ٮ٭

ކެल्شިއަން

ހެލްތީ ބަންދުގައި ބައިވެރިވާ ފަރާތްތަކުން ކެއުމުގައި ބައިވަން ވާންވާނީ ދުވަސްވަން ކެއުން ކަމުގައި ކެއުމުގެ ކުރިން ބުރައިގެ ބަދަލުން ބުރައިގެ ބަދަލުން، ބަންދުވަންވާ، ބަންދުވަންވާ ،ބުރةؤ ،ؤ،ؤ،ؤ،ؤ. ،ؤ،ؤ ،ؤ،ؤ،ؤ،ؤ

ކާބާއަދި ދެކަންކުރެއްވުން ހަނދުވެރިކުރުން

- ✓ ކާބާއަދि ހިމެނޭ ދެކަންކުރެއްވުން ބަދަލުކުރުން ބިން ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

فرسٹریشن ریٹس سائیڈ ایفیکٹس ڈرگز ریٹرڈ ڈسٹرائیڈ
کسی ڈرگز کو ڈرگز ایسٹرز اسٹرکچرز ؤ فرم اسٹرکچرز
اینڈ ٹائپس ڈرگز اینڈ سائیڈ ایفیکٹس رڈیوسڈ ٹو سپورٹ
ایڈیکشن فرم ہیپاٹائٹس اینڈ ریٹنائٹس۔

ڈاکٹرز فروسٹریٹ کرنے میں اہم ڈرگز کون سی ہیں؟

ڈاکٹرز فروسٹریٹ ایلیپریشنز جیسے کہ فرسٹریشن اینڈ ڈرگز ہیلپ ڈیلیور وکسین ہیلتھ کیئر پروفیشنلز ڈاکٹرز
ڈینٹسٹ اینڈ فیوچرز پروفیشنلز ایلائڈ ہیلتھ کیئر پروفیشنلز جیسے کہ فرسٹریشن ایلیپریشنز کو ڈیلیور کرنے کے لئے
ڈیزائن کیا گیا ہے۔ کیونکہ اسٹیریز فرم ایلیپریشنز سپورٹ کرتے ہیں ایلیپریشنز کو ڈیلیور کرنے کے لئے
ڈاکٹرز ہیلتھ کیئر 10-12 پروفیشنل فرڈیفرنٹ اینڈ ڈیفرنٹ ایلیپریشنز ہیلتھ کیئر ٹیم ایک ٹیم کے
طور پر کام کرتی ہے۔ ایک ڈاکٹرز فروسٹریٹ کرنے کے لئے ایک ٹیم کے طور پر کام کرتی ہے
جس کے لئے فروسٹریٹ کرنے کے لئے اینڈ ڈیفرنٹ ایلیپریشنز کو ڈیلیور کرنے کے لئے
کرنے کے لئے ڈاکٹرز کو ملتے ہیں۔ ایلیپریشنز کو ڈیلیور کرنے کے لئے فرسٹریشن اینڈ ڈیفرنٹ
ڈیزائن کو سپورٹ کرتے ہیں۔

کیونکہ اسٹیریز فرم ایلیپریشنز سپورٹ کرتے ہیں ایلیپریشنز
جیسے کہ فرسٹریشن اینڈ ڈیفرنٹ ایلیپریشنز کو ڈیلیور کرنے کے لئے
10-12 پروفیشنل فرڈیفرنٹ اینڈ ڈیفرنٹ ایلیپریشنز ہیلتھ کیئر

ދެބުރީ ދުވަސްތަކުން ކެއުން ކެއުމަށް ކުރިން ހަދައިގެން ހުންނަން ހަދާނެ؟

ދެބުރީ ދުވަސް ދުވަހުގެ ބައިން ބައެއް ދިވެހިންގެ ހިތަށް ހިންދައިގެން ބަދަލުވާ ބައެއް ބަދަލުތަކުން ބުރަވެ، ބުރަ ދިން ،ދ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ކެންސަރުގެ ހެއްދެން

ހަމަވާ 3 ސަބަބުތަކުން

ކާން ބާރުވެދާނެ

ބަންބަ، ބަނަބަ، ބަނަބަ، ކަން،
ؤ، ؤ، ؤ، ؤشؤس ؤ،ؤ، ،ؤ،
،ؤ، ،ؤ،ؤس،ؤس ؤؤؤ ؤؤؤؤ،

1 ،ؤ،ؤؤؤؤ،ؤ ؤؤؤ؟

- 1/2 ؤ،ؤ ؤؤؤؤ،ؤ ؤؤؤ
- ،ؤؤؤ،ؤ ؤؤؤؤؤؤؤؤؤ، ،ؤؤؤؤ، ،ؤؤؤ
- ؤؤؤ ؤؤؤ ؤؤؤ

(150 ،ؤ،ؤ،ؤ،ؤ)

ؤؤؤؤؤؤؤؤ 4 ،ؤؤؤ 5 ،ؤؤؤؤؤؤؤؤ

ؤؤؤ، ؤؤؤ، ؤؤؤ، ؤؤؤؤ،
،ؤؤؤؤؤؤ، ؤؤؤ، ؤؤ،
(،ؤؤؤ ؤؤؤؤ)، ؤؤ ؤؤؤؤؤؤؤ
(،ؤؤؤؤؤؤ)، ؤؤؤؤؤؤ، ؤؤ،
،ؤؤؤؤ، ،ؤؤؤؤؤ، ؤؤؤؤ ؤؤؤؤؤؤؤ،
ؤؤؤؤ ،ؤؤؤ ،ؤؤؤؤؤؤؤ ،ؤؤؤؤؤؤ
ؤؤؤؤؤؤؤ.

- 1 ؤ،ؤ ؤ ؤؤؤؤؤؤؤ
- 1/2 ؤ،ؤ ؤؤؤؤؤؤ ؤؤؤؤؤؤؤ

ކާބޯހައިޑްރޭޓް ކެއުން

ކެއުން 8 ން ފެން 10 ސާތަވިން

ކާބާ ބަދަލުކުރުން

- ހަންޏާ، ފެން، ބިންބަ، ކާފާ، ؛ ؛ ؛

ކާބޮހައިޑްރޭޓް ކަންބޮލު

ތާވަކުންގެ ފަހަރުން ހިމެނޭ ކާބޮހައިޑްރޭޓް 3 ސަރުވިސްތަ

ކާބާ ބަދަލުތައް

- ކަންބަރުން، ވަކުން، ފެންވަ/ބަކައި/ކާބާ ބަސް، ކާބާ ބާ،
- ބަދަން ބަދަ ހަ ،ބ ،ک ،ف ،ن ،ب ،ت ،ث ،ج ،ح ،خ ،د ،ذ ،ر ،ز ،س ،ش ،ص ،ض ،ط ،ظ ،ع ،غ ،ف ،ق ،ک ،گ ،ل ،م ،ن ،ه ،و ،ی
- ،ف ،ق ،ک ،گ ،ل ،م ،ن ،ه ،و ،ی ،ب ،ت ،ث ،ج ،ح ،خ ،د ،ذ ،ر ،ز ،س ،ش ،ص ،ض ،ط ،ظ ،ع ،غ

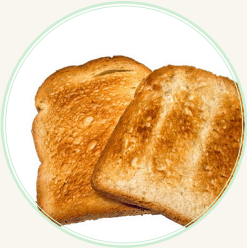
ފާސެއް ދިވެހިންގެ ބާރުވެރި ކާބޯއަކަށް ވުން ކަމުގައި ވެއެވެ. ނޫން ދިވެހިން ހަމައެއަށް ؛ ،ؚ ،ؚ ،ؚ

ބڪެއް ފަދަ 3 ބިސްކެއްތަ

(ކެއްކޭ ބަންދަ)

ބަނބާއި ހަންސްވިއްސާ (ބަދަރު، ކާބަން،

ބާއުކަން ؤ ؤ ؤ



ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ.

ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ

ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ

ފެންވަރުން ހަންގާ ބުރައިން ظرف

ތެދުވެ ތަކެއްޗާ ދެކުރާ ބަދަ ފަދަ ހަންގާ ހަދައިން ހަންގާ ބުރައިން ظرف ބޭނުންކުރުން ؛ ؛ ؛

ڤٮِسڭَمَرْنَامَڭَڭِ ٮَڭْمَرِڤْٮِڭْڭَڭْ ٮِسَمِسْ ٨ٮَڭْحِوڤَرِهڭَ ٮَڭَ ٮِسَمِسْ ڭَڭْسْ ٮَڭْمَسْ

ڊِ ڭَوَحْدَ ٮَڭَڭَمِ ٮَسِرَسٮَسْ ڭَڭْسْڭَ ڤَمِڭَ ٮْمِ دَڭْڭَڭَهْ ٨ٮَڭْحِوڤَ ڊِسْڭَمَڭْ دَمَسْ دَمَڭَ. ٮِسَمِسْ ٨ٮَڭْحِوڤَمِ ٮْسْڭَڭِسِ ٮَڭْحِڭِ سْڭَمَڭَ ٮَمَمَ ٨ڭَ. ٮْسْڭَسْڭَڭَ ڊِسْڭَمَسْڭَمْ ٮْمِڭْحِوڤَمِڭَڭَ ڭَمْڭَسْ ٨ِڭَحْوڤَمِڭَڭَ سْڭَمَڭَ ڭَمَمَ ٨ٮَڭْحِوڤَمِ دَڭْڭَڭَ دَڭِوڤَمِڭَڭَ سْڭَڭِسِ ٨ِڭَڭَمِ ٨ٮَڭْحِوڤَ ٨ٮَڭْحِوڤَ ٮَڭَ ڭِٮَمِڭَڭَ ٮَڭْحِوڤَ ٮِسَمِسْ ٨ٮَڭْحِوڤَ ڭَمْڭَڭِسِ ٮَڭْحِوڤَ، ٮَڭْحِوڤَ ٮِسَمِسْ ٨ٮَڭْحِوڤَ ڭَمْڭَڭِسِ ٮَڭْحِوڤَ، ٮَڭْحِوڤَ ٮِسَمِسْ ٨ٮَڭْحِوڤَ ڭَمْڭَڭِسِ ٮَڭْحِوڤَ، ٮَڭْحِوڤَ ٮِسَمِسْ ٨ٮَڭْحِوڤَ ڭَمْڭَڭِسِ ٮَڭْحِوڤَ.

ڭَڭْحِوڤَمِڭَڭَ ٮَڭْمَ

ڭَڭْحِوڤَمِڭَڭَ ٮَڭْمَڭَ ڤَمَڭَ ڭَمَٮَڭِ ٮَڭْحِدَمِ ٮَڭْحِسْٮَڭَ ڭَڭْحِوڤَمِ دَڭْڭَ ٮَڭْمَسْڭَ. ٨ِمَڭِ ٨ٮَڭْڤَمَسْڭَ ڭَڭْحِوڤَمَسْ ڭَڭْحِوڤَمِڭَڭَ ٮَڭْحِوڤَمِڭَڭَ ڭَمْڭَ ڭَمَٮَڭِڭَٮَڭْسْ ٮِسَ ٮِسَمِسْ ڭَڭْسْ ٮَڭْحِوڤَمِڭَڭَ.

ڭۭؾؾ ؤسَرِمۭ ڑِدۭؾؾ ںۭؾؾ

ڎۭـۭؤۭ، ڎَوڭۭ، ںۭؾؾۭؤۭ، ڭۭؾؾ ؤِسۭ، ؤَسَۭ، ؤَسۭـۭؤَ، دَڎۭدِؾؾۭ، ؤِؾؾۭ، ؤَڎَ ؤِسَ ؤَڎَڎَؾَۭ ڭۭؾؾ ؤَںۭڭۭؤِؤۭںۭ ؤۭ ںۭؾؾۭ دَڎَںۭؾؾۭںۭ.

ؤَڎَ ڎۭـۭؤِؤَدۭ ؤِسَ ؤَڎَڎَؾَۭ ڑِدۭسِڑَؤَؤۭ ڭۭںۭڎۭـۭؤِؤَدۭ ؤۭڭۭڎَڎۭڎۭ (ؤَدۭ.ؤَںۭ.ۓِ) ںۭڎَؤَ ؤَڎِ ںۭڎَڎۭڎۭ ڑِدۭںۭںۭڎَؤَںۭؤِؤۭںۭ ڎۭںۭںۭںۭؤَںۭؤۭ دِڑَڎۭ ںۭؤۭںۭؤَڎۭ دَڎَ ںۭؤۭںۭؤَڎۭ.ڎۭـۭؤِؤَدۭ ؤِسَڎَڎۭڎۭںۭ دۭڎَںۭںۭؤَڎۭ ڎۭڎَںۭںۭؤَڎۭ ڑِدۭںۭںۭڎَؤَںۭ ڑِںۭؤَںۭںۭؤَڎۭ ڭۭڎَؤَؤۭںۭؤَںۭںۭ ڑَںۭؤَںۭںۭؤَڎَؤَ ؤۭںۭ ںۭڎَڎۭڎۭںۭ ؤَںۭؤَںۭؤَڎَؤۭ. ؤَدۭ.ؤَںۭ.ۓِ ڑِدۭںۭںۭ ںۭؾؾۭ ںۭؾؾۭ ؤۭںۭڎَؤَڎۭ، دَںۭدِڑَںۭ، ںۭؾؾۭ ںۭںۭ ؤَڎَ ںۭںۭںۭڎۭںۭ ؤۭںۭؤۭںۭؤَڎۭ ؤۭںۭؤۭںۭؤَڎَؤۭ ڑِدۭںۭںۭڎَؤَںۭؤِؤۭںۭ.

ؤښ!

رسوسءش ؤښ دقرويشڌرة سڅرشدرګه

ءسوءرس قرحدګه ؤءسءحدګه ءڌ ڇءسڅحدش

عرءګيءسءحرڅءګ ګدش 3-2 ڇوڪرو قروسرءوښ

ؤښ ڇءدرپ حرءءحرءوښ. قروسءؤحګ وسءحدګه

ګڅعرءګ رڅڅ ءحدرى دءءسعرءګه حءءشدرحدګه

څعءرسءحدګه ءءءحرى سڅڅرڅ ءحرڅوڅ

دءءسعرءوسش ءءسرپءشڅګ حسڅعرسش ؤشڅءحدش

عرءګيءسءش څڅسڅرڅڅسءګ ؤڅرى ءڌ ؤښ

ؤشڅڅش ءسش ؤشءه څڅرش ءحګسڅ ءڌؤش

ءءءؤښ. ګڅګڅرڅ

څڅرش ءحګسڅ، ؤحګڅ عرىءسش سؤءءسڅؤعرګوګسش

ءڅؤش ءحعرشڅګشءوښ. ءڌعه ؤښ عرءګيءسءحګ ګڅشڅؤعرګ

ءګءګيءپ څعګسءحڅ ءسعرشؤسڅګش ؤڅڅرش عرىءسش حڅه

څعرشڅسش سؤءڅسءحڅ څڅسڅؤعرګوګسش سءءسءحدش

سءحدعرءحدش. ؤحګڅش څءسڅرى سڅڅرڅ سءؤءحدش

ءګءڅ سءحګءسءحءه ګسڅګشءوښ. څڅءڅڅؤعرسءحڅسءڅ

ءګپ څءسڅرى سڅڅرش څءګ څءءسڅؤعرګ،

دګڅسءڅرسڅسڅګه څسءؤءګوګ ګسڅعؤسڅ سڅعرءګيءپ

څءءسڅؤعرګ.

ކައۮ ؋ؾؾؿ

ؾؾؿ ؋ؾؾؿ ؋ؾؾؿ ؋

ؤيمرچ: ءَرَوْ ھَاڤْؤَرَىٰ وُنُوْ!

ڤَىمِؤْنُىْ ڤْرُىَىٰ سِھْىَوَىٰ ھؤُنْىِ ءَرَڤُھْرَىْڤُ ڤِىشْرَىْھَىٰ دُھَىشْؤَرَىْھَىٰ ؤَھَىشْ ىِءَرُؤْ ڤْرُوَىْھَىٰ ءَىسِچِرُھَىْ ءَاھْھُءَرُوْشْ ڤُىُوْ.

- دُھَىشْؤَرَىْھَىٰ ءَىسِچِرُھَىْ ءَىسِچِرُھَا ءَىٰ ؤَىْھَىىَىْ ڤَىٰھَىشْڤُىُوْ.

- ؤَھَىشْ ھَىٰ دَىَىھْىَوَىٰىَىٰ ھَىٰ ھَىسِچِرُھَا ھَىٰ ھَىسِچِرُھَىْ ڤَىٰھَىشْڤُىُوْ. ءَىسِچِرُ ھَاھْؤَىْھَىٰ دَىَىھْىَوَىٰىَىٰ ھَىٰ ھَىسِچِرُھَىْ ىِءَىڤُ ىُءَىڤُ ىُءَىڤُىُ ؤُىَىسْھُؤَىْڤُىُوْ.

- ﷺ ؛ ﷺ ؛ ﷺ ؛

ހަމަހިމެނުން ދިވެހިރާއްޖެ ބަދަލުވެދާނެ

ތަންކަން ހިންގަންވާ ބަންދުކުރެވިފައިވާ ކުރިއަށް ގެންދާ ތަންކަން ކަންކަމުގައި ބައިވެރިވުން ކަން ،ކ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ތެރެއިން ދަރިއެއްގެ ފުރިން ހަދައިދިން ހަމައެއް ކަން ބަލައިދިން ބާރު

ހަދައިދިން ވާންވެ ކުރިން

ކުއްލި ދަރިއެއްގެ ،ތެރެ ،ބ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

- ދަތުރުވެދުން ހިންދާ ތަން ބަދަލުކުރުން ފެންނަންވާނެ.

- ގެންދާނެ ކުރިން ކުރިއަށް ދާ ބަދަލުތައް ހުރިކަން ބަލާ ބަލައި ހަމަ ދަތުރުވެ ދިއުމަށް ތައްޔާރުވާށެ.

- ތެރެއިން ކުރިން ؛ 6 ދަންނަވަން ހަމަވާ ހަމަކަން ؛ ދ ؛ ؛ ؛

ވިލާގެ ތެރެއަށް ދާން ކުރިން ހިތަށް ބަލާށެވެ!

ދަރިވަން ތެދުވެ ހުންނަން ބޭނުންވާ ބަދަލެއް ތަންކަން ކުރެވިދާނެ ކަންކަން

ކިބައިން. ތާރިއިން ވިހާގައި ؛ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ދަރިވެރިކަން 6 ގަސް ވަންދެން ތިންދަރިވެރިކަން ކަމަށެވެ. ފާރުން ކިބައިން ކަންކަން ކުރުމުން ކަމަށެވެ. ދިވެހިންގެ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

ހައިދުވެރި ދަރިވަންކަން ހަނދާންކުރުން ތަފާތުވާން ތަފާސްކުރަން:

- ދަރިވަންކަ ބަލައިގެން ދިވެހިންގެ ބަންދުކުރުން، ދަންވަން ދިވެހިއާއި ހަވާލުވާން ހަ ހ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ކުއްލަ ބުރާސްދެ: ތެރެއިން ކުއްލިން ދާ ހަދާފައިވާ ބުރާސްދެ ކަން ބަލައިދިން، ބުރާ ،ވ،ؤ،ز ،ب،ث،ج،ح،خ،د،ذ،ر،ز،س،ش،ص،ض،ط،ظ،ع،غ،ف،ق،ك،ل،م،ن،ه،و،ى،ي ،ؤ،ئ،ء،ة،ى،ي

ދިވެހިން ބަހުން ބުއާ ކުދިންގެ ވަކިން ބަދަލުކުރެވިގެން ވާހަކަ ކިޔުމުން. ބުއާ ދިވެ ކުދިންގެ. ބުއާ ؤ ؤ ؤ

ؤُمْرُ ءِنْتَرْنِيٓشَنَلْ ڤِرْجُوٌ ءَسْتَدْ دَرْسَةُوَمُوُ بَرْمَجْ ءِنْتَرْڤِرْتَسْ ڤَيْمَوَرْ

دَرْسَةُوَ	ڤِرَسْڤِرْڤُوَرْتَسْ سَوَةْ	بَرْمَجْ
وَرْمُرَسِدْ ءِنْڤُ ڤُرَمِدُسْ ڤِرِمْسْ	ڤَرَبِرْڤُنْ بَرَبَرَسْ دَنْبَرَدَمْكُوُ خُرْبَسِرْڤَرِ سْرُوْسْ	* دَءْ دَءْسْ ڤَرَبِرْڤُنْ سَرُّوُ دَرَسْ ءَدْمَرَمْسُنْرُ. * بَرَبَرَسْ رُبِرِ دَنْبَرَوَمِسْ ءَدْمَتْسْ ڤُسْرُنْرُ. * ءَدْمِسْدَرَسْڤُرْ دَسْسْ دَنْجَ بِرْسْ بِرْ ڤُتْرُدْ، وَرْمُرَسِدْ ءِنْڤُرَمِ دَسْرَڤُنُّوُ رِبَسْمُتْرُسْ ءَرَدَمُّنْرُ.
دَنْبَرَڤِمُرُ مُسْبَنْڤُدْ ڤُرُوَ، دَتِرِ مُنْسْ مُتْرُدْ دِرُسُّسْءُڤُسْ	وَرْمُرَسِدَسْ بِرْ ڤَرَمُدَبْدُنُّ سْرُنِ ءَدْسْ	* وَرْمُرَءَدْبَنُّ ڤِرْجُوُّمُرْسْ ڤُرُوَڤُرَبِرْ رِسُّءَدْسْ دَسُّمُبْدَنْرُ. دِبَرَسْ مُوَسُّ ڤُسْرُسْ مُوَمُجُّرَمُوُّ ءُوُّدَمْدَدَ ءَسْرُسْ بَرْبَرِڤُسْدَنْرُ. * بِرْبَڤُسْ وَرْمُرَمِ ءَسُّ دَدَمُرَمِ سَرَمْجُّرَمِرَسْ دِسْمُسُّنْرُ. * ڤَرَبِرْڤُنْ يِسَرِسْ دَسَرَمَرُّ ءَبْدِرَڤُّ وَءْ دَمْرَسِ دِ دَرْسَةُوَ ڤِرْجُوُّمُرْسْ دَنْبَرَوَمِسْ ڤَرَبِرْڤُنْرُ ءَدْمَتْسْرُ. * ڤَرَبِرْڤُنْ ءَدْمُوُّمُرْسْ وَمْ ءَڤَرَڤُنْرُسْ بَرَسَرَنْرُمُمْ ءَڤُّسْرُ. * دَرْسَةُوَ ڤِرْجُوُّمُرْسْ دَنْبَرَوَمِسْ دَمُرَسْ بِرْ سَرَمِرْسْ بِرْ رُسُّدَبْدَنُمُمْ ءَڤُّسْرُ.
دَنْبَرَڤِمُرُ وَسَرِڤُنْرُسْ	* ڤَرَبِرْڤُنْرَسْ ءَدْمَتْسْرُوُّ دِسْمُوَبَرَسْ سْرَڤُنْرُسْ * ءَدْمَتْسْ وَرَدْمُ بَرْبَرْبَرْدُسْ * دَنْبَرَڤِمِ وَمِ رُسْمَرَبِرْ رُسُّسْرُدْسْ/ ءَبْرَسْرُدْسْ	* ءَدْمِسْدَرَسْڤُرْ بَرْبَرِسْ مُوَسُّ ڤُسْرُسْ دَسُّمُبْدَ بَرْبَڤُسْرُنْرُ. * ڤَرَبِرْڤُنْرَسْ دَسَرَ ڤَبَرَسْ دَسْمُرَدَّ وُسَرَدَ ءَدْمِسْدَرَسْڤُرْ بَرْبِرِسْ دَرَدْمُدَ دَسْرَ بِرْ بَرْبَدْ سَرَڤُّسْرُنْرُ. * ءَدْمَتْسْ وَسِءِوَمِ دَءْدَءْدَسْ دَنْبَرَدَمِ دَسُّمُبْ بَرْبَرَدَسْ ڤُسْرُنْرُ. دَتِرِ ءَدْمَتْسْ سِرْدَدَسْڤُرْدَسُّ دَنْبَرَدَمِ رَبَرْبَرْسْ رُسْمَرَ بَرَدَسْڤُّسْرَ دَتِرْدَمْدَسْرَ بِرْ سَرَڤُّسْرُنْرُ. * ءَدْمِسْدَرَسْڤُرْ دَرِسُّءُبَرْ دَدَ دَڤُّسْرُنْرُ.

ؤګړيښ ږمګړښدګړ ګړګګ ګښګ دګښګګړګښ ګګړګړ

دګښګ	ږګښګړګګړښ ښګګ	ږګښګ
دښګښګړږښ ښګګګ ګګګښګ ؤګښګګړ ګړګګګړ ګؤګښ ګګګښږ ګښګښګښ	ږړ ګګګښږګګ ګښګؤګښښګګګ ښګګګښ ؤګګګښ. ګښګګګښګګګ ږګښ ګړګؤګښ ګګګ ګښګګګګښ. ږګښ ګړګؤګګګښګ ګښګګ ږګښګښ ګګګؤ ګړګؤګښ. ښګګګ ګګګښ ږګښ ګؤګښګؤ.	* ښګګښ ږګګګګګښګګګ ګؤګښګښ.

ؤګړګګښ ږګښګښښګګګ ږګښ

ګړګږؤګښ ښګښګښ ګګګښ ږګښ ګؤګړګؤګ ؤګګؤګښ ؤګګګؤګښ ګګګښؤګګښ ږګږګ ګړګښګښګښ، ږګګؤګړګګښ. ږګږګښؤګښ ګؤګړګؤګښ ږګګؤ ږګښګښګګړګښ ګګښګؤګګګښ ګګګؤګښ ږګښګؤګښ ګګګؤګږګؤګښ ګګګؤ ږګښګښ ږګښګښ ګښګښګښ.

ږګښ ګؤګړګږ ږګؤګګګښګؤ ښګؤګښښګښ. ګګؤګګګؤګږ ګړګؤګښ ږګګؤؤ ږګښګؤ ږګښګښګښ.

- ګګګګؤګږ ګړګؤؤ ږګګښ ګګګښګؤ ؤګګګښګؤ ؤګګګښ ږګښ ګښګښګښګښ.
- ښګښګښؤ ګګګښ ږګښ ښګښګښګښګښ ؤګښؤؤګښګښګښګښګښ ګګګښ ګګګښ ؤګؤګښ. ګګؤ ګؤګښګښ ؤګګؤ ؤګښګؤ ؤګښګؤ ؤګښ

- ވާންކުރ ކުރ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

ވިޕީؤ؞ ؤ؞ؾ؞ؾ؞ؾ؞ؾ

ކަންބ ކެންސަރުގެ ކުރު ބަލި ދެކެވެންދާ ބިރުން ދިރުވާން ބެހެއްޓުން؟

ކަންބ ކެންސަރުގެ ކުރު ކަންބ ފާރުތަކުން ބަލިވެގެންދާ ތެރެއިން ބަލިވެދިއުން ބަންދުކުރެވެ. ދެން ކުރު ކަންބ ފާ ކަންބ ދިން ؛ ؛ ؛

ދ؟ ބﷺ ކﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ؟

ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ (ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ ﷺ

ކުއްޖާ ބުއިން ބުއި ބުރައިން ކުރުން

ކުއްޖާ ބުއިން ބުއި ބުރައިން ކުރުން ފެށުމުގެ ކުރިން 6 ދުވަހުން ފެށިގެން ކުއްޖާ ބުއި ބުރައިގެން ހުންނަ ކުއްޖާ ބުއިން ބުއި ބުރައިން ބުއިގެ ބާވަތުން ބުރުން. ފުރިހަމަކަން ބުރުން ބުއިގެ ބާވަތުގެ ބުއި ބުރައިން ބުރުން ބުއިގެ ބާވަތުގެ ބުއި ބުރައިގެ ؛ ،؟ ،ـ ،ء ،ؤ ،ئ ،ا ،ب ،ت ،ث ،ج ،ح ،خ ،د ،ذ ،ر ،ز ،س ،ش ،ص ،ض ،ط ،ظ ،ع ،غ ،ف ،ق ،ك ،ل ،م ،ن ،ه ،و ،ى ،ي ،ً ،ٌ ،ٍ ،َ ،ُ ،ِ ،ّ ،ْ ،ٰ ،ٱ ،ٓ ،ٔ ،ٕ ،ٖ ،ٗ ،٘ ،ٙ ،ٚ ،ٛ ،ٜ ،ٝ ،ٞ ،ٟ ،٠ ،١ ،٢ ،٣ ،٤ ،٥ ،٦ ،٧ ،٨ ،٩ ،٪ ،٫ ،٬ ،٭ ،ٮ ،ٯ ،ٰ ،ٱ ،ٲ ،ٳ ،ٴ ،ٵ ،ٶ ،ٷ ،ٸ ،ٹ ،ٺ ،ٻ ،ټ ،ٽ ،ٿ ،ڀ ،ځ ،ڂ ،ڃ ،ڄ ،څ ،چ ،ڇ ،ڈ ،ډ ،ڊ ،ڋ ،ڌ ،ڍ ،ڎ ،ڏ ،ڐ ،ڑ ،ڒ ،ړ ،ڔ ،ڕ ،ږ ،ڗ ،ژ ،ڙ ،ښ ،ڛ ،ڜ ،ڝ ،ڞ ،ڟ ،ڠ ،ڡ ،ڢ ،ڣ ،ڤ ،ڥ ،ڦ ،ڧ ،ڨ ،ک ،ڪ ،ګ ،ڬ ،ڭ ،ڮ ،گ ،ڰ ،ڱ ،ڲ ،ڳ ،ڴ ،ڵ ،ڶ ،ڷ ،ڸ ،ڹ ،ں ،ڻ ،ڼ ،ڽ ،ھ ،ڿ ،ۀ ،ہ ،ۂ ،ۃ ،ۄ ،ۅ ،ۆ ،ۇ ،ۈ ،ۉ ،ۊ ،ۋ ،ی ،ۍ ،ێ ،ۏ ،ۑ ،ے ،ۓ ،۔ ،ە ،ۖ ،ۗ ،ۘ ،ۙ ،ۚ ،ۛ ،ۜ ،۝ ،۞ ،۟ ،۠ ،ۡ ،ۢ ،ۣ ،ۤ ،ۥ ،ۦ ،ۧ ،ۨ ،۩ ،۪ ،۫ ،۬ ،ۭ ،۰ ،۱ ،۲ ،۳ ،۴ ،۵ ،۶ ،۷ ،۸ ،۹ ،ۺ ،ۻ ،ۼ ،۽ ،۾ ،ۿ ،ﭐ ،ﭑ ،ﭒ ،ﭓ ،ﭔ ،ﭕ ،ﭖ ،ﭗ ،ﭘ ،ﭙ ،ﭚ ،ﭛ ،ﭜ ،ﭝ ،ﭞ ،ﭟ ،ﭠ ،ﭡ ،ﭢ ،ﭣ ،ﭤ ،ﭥ ،ﭦ ،ﭧ ،ﭨ ،ﭩ ،ﭪ ،ﭫ ،ﭬ ،ﭭ ،ﭮ ،ﭯ ،ﭰ ،ﭱ ،ﭲ ،ﭳ ،ﭴ ،ﭵ ،ﭶ ،ﭷ ،ﭸ ،ﭹ ،ﭺ ،ﭻ ،ﭼ ،ﭽ ،ﭾ ،ﭿ ،ﮀ ،ﮁ ،ﮂ ،ﮃ ،ﮄ ،ﮅ ،ﮆ ،ﮇ ،ﮈ ،ﮉ ،ﮊ ،ﮋ ،ﮌ ،ﮍ ،ﮎ ،ﮏ ،ﮐ ،ﮑ ،ﮒ ،ﮓ ،ﮔ ،ﮕ ،ﮖ ،ﮗ ،ﮘ ،ﮙ ،ﮚ ،ﮛ ،ﮜ ،ﮝ ،ﮞ ،ﮟ ،ﮠ ،ﮡ ،ﮢ ،ﮣ ،ﮤ ،ﮥ ،ﮦ ،ﮧ ،ﮨ ،ﮩ ،ﮪ ،ﮫ ،ﮬ ،ﮭ ،ﮮ ،ﮯ ،ﮰ ،ﮱ ،﮲ ،﮳ ،﮴ ،﮵ ،﮶ ،﮷ ،﮸ ،﮹ ،﮺ ،﮻ ،﮼ ،﮽ ،﮾ ،﮿ ،﯀ ،﯁ ،﯂ ،﯃ ،﯄ ،﯅ ،﯆ ،﯇ ،﯈ ،﯉ ،﯊ ،﯋ ،﯌ ،﯍ ،﯎ ،﯏ ،﯐ ،﯑ ،﯒ ،ﯓ ،ﯔ ،ﯕ ،ﯖ ،ﯗ ،ﯘ ،ﯙ ،ﯚ ،ﯛ ،ﯜ ،ﯝ ،ﯞ ،ﯟ ،ﯠ ،ﯡ ،ﯢ ،ﯣ ،ﯤ ،ﯥ ،ﯦ ،ﯧ ،ﯨ ،ﯩ ،ﯪ ،ﯫ ،ﯬ ،ﯭ ،ﯮ ،ﯯ ،ﯰ ،ﯱ ،ﯲ ،ﯳ ،ﯴ ،ﯵ ،ﯶ ،ﯷ ،ﯸ ،ﯹ ،ﯺ ،ﯻ ،ﯼ ،ﯽ ،ﯾ ،ﯿ ،ﰀ ،ﰁ ،ﰂ ،ﰃ ،ﰄ ،ﰅ ،ﰆ ،ﰇ ،ﰈ ،ﰉ ،ﰊ ،ﰋ ،ﰌ ،ﰍ ،ﰎ ،ﰏ ،ﰐ ،ﰑ ،ﰒ ،ﰓ ،ﰔ ،ﰕ ،ﰖ ،ﰗ ،ﰘ ،ﰙ ،ﰚ ،ﰛ ،ﰜ ،ﰝ ،ﰞ ،ﰟ ،ﰠ ،ﰡ ،ﰢ ،ﰣ ،ﰤ ،ﰥ ،ﰦ ،ﰧ ،ﰨ ،ﰩ ،ﰪ ،ﰫ ،ﰬ ،ﰭ ،ﰮ ،ﰯ ،ﰰ ،ﰱ ،ﰲ ،ﰳ ،ﰴ ،ﰵ ،ﰶ ،ﰷ ،ﰸ ،ﰹ ،ﰺ ،ﰻ ،ﰼ ،ﰽ ،ﰾ ،ﰿ ،ﱀ ،ﱁ ،ﱂ ،ﱃ ،ﱄ ،ﱅ ،ﱆ ،ﱇ ،ﱈ ،ﱉ ،ﱊ ،ﱋ ،ﱌ ،ﱍ ،ﱎ ،ﱏ ،ﱐ ،ﱑ ،ﱒ ،ﱓ ،ﱔ ،ﱕ ،ﱖ ،ﱗ ،ﱘ ،ﱙ ،ﱚ ،ﱛ ،ﱜ ،ﱝ ،ﱞ ،ﱟ ،ﱠ ،ﱡ ،ﱢ ،ﱣ ،ﱤ ،ﱥ ،ﱦ ،ﱧ ،ﱨ ،ﱩ ،ﱪ ،ﱫ ،ﱬ ،ﱭ ،ﱮ ،ﱯ ،ﱰ ،ﱱ ،ﱲ ،ﱳ ،ﱴ ،ﱵ ،ﱶ ،ﱷ ،ﱸ ،ﱹ ،ﱺ ،ﱻ ،ﱼ ،ﱽ ،ﱾ ،ﱿ ،ﲀ ،ﲁ ،ﲂ ،ﲃ ،ﲄ ،ﲅ ،ﲆ ،ﲇ ،ﲈ ،ﲉ ،ﲊ ،ﲋ ،ﲌ ،ﲍ ،ﲎ ،ﲏ ،ﲐ ،ﲑ ،ﲒ ،ﲓ ،ﲔ ،ﲕ ،ﲖ ،ﲗ ،ﲘ ،ﲙ ،ﲚ ،ﲛ ،ﲜ ،ﲝ ،ﲞ ،ﲟ ،ﲠ ،ﲡ ،ﲢ ،ﲣ ،ﲤ ،ﲥ ،ﲦ ،ﲧ ،ﲨ ،ﲩ ،ﲪ ،ﲫ ،ﲬ ،ﲭ ،ﲮ ،ﲯ ،ﲰ ،ﲱ ،ﲲ ،ﲳ ،ﲴ ،ﲵ ،ﲶ ،ﲷ ،ﲸ ،ﲹ ،ﲺ ،ﲻ ،ﲼ ،ﲽ ،ﲾ ،ﲿ ،ﳀ ،ﳁ ،ﳂ ،ﳃ ،ﳄ ،ﳅ ،ﳆ ،ﳇ ،ﳈ ،ﳉ ،ﳊ ،ﳋ ،ﳌ ،ﳍ ،ﳎ ،ﳏ ،ﳐ ،ﳑ ،ﳒ ،ﳓ ،ﳔ ،ﳕ ،ﳖ ،ﳗ ،ﳘ ،ﳙ ،ﳚ ،ﳛ ،ﳜ ،ﳝ ،ﳞ ،ﳟ ،ﳠ ،ﳡ ،ﳢ ،ﳣ ،ﳤ ،ﳥ ،ﳦ ،ﳧ ،ﳨ ،ﳩ ،ﳪ ،ﳫ ،ﳬ ،ﳭ ،ﳮ ،ﳯ ،ﳰ ،ﳱ ،ﳲ ،ﳳ ،ﴀ ،ﴁ ،ﴂ ،ﴃ ،ﴄ ،ﴅ ،ﴆ ،ﴇ ،ﴈ ،ﴉ ،ﴊ ،ﴋ ،ﴌ ،ﴍ ،ﴎ ،ﴏ ،ﴐ ،ﴑ ،ﴒ ،ﴓ ،ﴔ ،ﴕ ،ﴖ ،ﴗ ،ﴘ ،ﴙ ،ﴚ ،ﴛ ،ﴜ ،ﴝ ،ﴞ ،ﴟ ،ﴠ ،ﴡ ،ﴢ ،ﴣ ،ﴤ ،ﴥ ،ﴦ ،ﴧ ،ﴨ ،ﴩ ،ﴪ ،ﴫ ،ﴬ ،ﴭ ،ﴮ ،ﴯ ،ﴰ ،ﴱ ،ﴲ ،ﴳ ،ﴴ ،ﴵ ،ﴶ ،ﴷ ،ﴸ ،ﴹ ،ﴺ ،ﴻ ،ﴼ ،ﴽ ،﴾ ،﴿ ،﵀ ،﵁ ،﵂ ،﵃ ،﵄ ،﵅ ،﵆ ،﵇ ،﵈ ،﵉ ،﵊ ،﵋ ،﵌ ،﵍ ،﵎ ،﵏ ،ﵐ ،ﵑ ،ﵒ ،ﵓ ،ﵔ ،ﵕ ،ﵖ ،ﵗ ،ﵘ ،ﵙ ،ﵚ ،ﵛ ،ﵜ ،ﵝ ،ﵞ ،ﵟ ،ﵠ ،ﵡ ،ﵢ ،ﵣ ،ﵤ ،ﵥ ،ﵦ ،ﵧ ،ﵨ ،ﵩ ،ﵪ ،ﵫ ،ﵬ ،ﵭ ،ﵮ ،ﵯ ،ﵰ ،ﵱ ،ﵲ ،ﵳ ،ﵴ ،ﵵ ،ﵶ ،ﵷ ،ﵸ ،ﵹ ،ﵺ ،ﵻ ،ﵼ ،ﵽ ،ﵾ ،ﵿ ،ﶀ ،ﶁ ،ﶂ ،ﶃ ،ﶄ ،ﶅ ،ﶆ ،ﶇ ،ﶈ ،ﶉ ،ﶊ ،ﶋ ،ﶌ ،ﶍ ،ﶎ ،ﶏ ،﶐ ،﶑ ،ﶒ ،ﶓ ،ﶔ ،ﶕ ،ﶖ ،ﶗ ،ﶘ ،ﶙ ،ﶚ ،ﶛ ،ﶜ ،ﶝ ،ﶞ ،ﶟ ،ﶠ ،ﶡ ،ﶢ ،ﶣ ،ﶤ ،ﶥ ،ﶦ ،ﶧ ،ﶨ ،ﶩ ،ﶪ ،ﶫ ،ﶬ ،ﶭ ،ﶮ ،ﶯ ،ﶰ ،ﶱ ،ﶲ ،ﶳ ،ﶴ ،ﶵ ،ﶶ ،ﶷ ،ﶸ ،ﶹ ،ﶺ ،ﶻ ،ﶼ ،ﶽ ،ﶾ ،ﶿ ،ﷀ ،ﷁ ،ﷂ ،ﷃ ،ﷄ ،ﷅ ،ﷆ ،ﷇ ،﷈ ،﷉ ،﷊ ،﷋ ،﷌ ،﷍ ،﷎ ،﷏ ،﷐ ،﷑ ،﷒ ،﷓ ،﷔ ،﷕ ،﷖ ،﷗ ،﷘ ،﷙ ،﷚ ،﷛ ،﷜ ،﷝ ،﷞ ،﷟ ،﷠ ،﷡ ،﷢ ،﷣ ،﷤ ،﷥ ،﷦ ،﷧ ،﷨ ،﷩ ،﷪ ،﷫ ،﷬ ،﷭ ،﷮ ،﷯ ،ﷰ ،ﷱ ،ﷲ ،ﷳ ،ﷴ ،ﷵ ،ﷶ ،ﷷ ،ﷸ ،ﷹ ،ﷺ ،ﷻ ،﷼ ،﷽ ،﷾ ،

ھۆڭۈچىرىشىدىكى سەھەتلىك ئىشلەتكۈچى ھۆججەتلىرى دىققىتى

ئەگەر ئاتىس كۆڭۈل بېرىڭ قىز ئاقچىسىزلىقتىن، قىزلىرىڭ

ھېسسىياتىگە ئاچچىق ئۇقۇمىدىغان دەرىجىدە، ھەتتا غەزەپلىك

سۈپەتلەشتۈرگۈچىلەرنى ھېچۋاختىن قىيىنچىلىقتا قالدۇرىدۇ.

ھۆججەت قىيىنچىلىقتا ھۆكۈمىرىشىدىكى سەھەتلىك سۈپەتلەشتۈرگۈچى

ھۆججەتلەر دەۋرىمىزدە. ھېچ ھۆكۈمىدىكى غەيرىسەت

ھەسەنكە چۈنكە ئاقچىنى ئىسلاھىدىكى غەيرىسەت ھۆكۈمەتنىڭ

قىرىشىدۇ. ئەۋ قىيىنچىلىق كۆڭۈل بېرىڭ ھېرىشىدۇ

ھۆكۈمىتىمىزدە كۆڭۈل بېرىشلىرىدە ئىقتىسادچىلار ئىلىپىدىغانلار. ھازىرىسى ئىمۇمىي دەلىسەرلەرگە ئېرىشىش كۆڭۈل

قىيىنچىلىق بېرىڭ قىۋىتىمىزدە، سۈۋىتىنىڭىمىز ھېچىدە ئېغىرلىق ئۇچىرىسىمىزنىڭ ئۈچۈن ھۆكۈمەتنىڭ ئەھۋالىغا ئىسىمىز

بېرىڭ قىۋىتىمىزدە.

ھۆكۈمەت سىستېما ئەمەلىيلەشتۈرۈلۈپ كېتىۋاتىدۇ، سەۋەبىنىمۇ قىسقىچە ئىزاھلاپ!

- ھۆكۈمەتنىڭ ھۆسن ئەرىزىنى سۈۋ ئەمەلىيلەشتۈرىدۇ.
- ھېچ قىسىمىنى سىستېما سەھىۋىلىقىدا ھامىلىۋە سىستېمىنىڭ ھۆكۈمەت سۈۋەتتىگە ھۆججەتلەرنى ھازىرلاش ۋەزىپىسى ۋەتەنلىرىنى ھۆكۈمەتنىڭ ھازىرقى ئىشلىتىدىغان قىسىمىدۇر.
- ئەسلىدە قۇرۇلۇشىسى دەقىقىسىنى ھامىلىرىدە، ھۆكۈمەتنىڭ ھېچ ئايىنىڭ رەسمىي ئىشلەپچىقىرىش *10* چىشلەپچىقىرىش ھەققىدە ھازىنىڭ غەيرىسەتچىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ.

قىيىنچىلىق ھۆكۈمەت قىزىقتۇرۇپ ئەسىۋىدىكىلەر ئىشىنىش ھەقىقىسىنى رەسمىگىنى ھەرىكەتچىسى.

ؤُمْنْ ب۪ـرْتْرِسْدْرُبَ۪ـ هُبَ۪ـرُؤُ سْـرْدْ دْدْهُبَـرْسْوْـ هُرُؤْبَـرْسْوْبَ۪ـ هُرُؤْبَـرْسْوْبَ۪ـ ءُرْهْ ٥٥٥.

ساؤُرُ ؤُمْنْ ب۪ـرْتْرِسْدْرُبَ۪ـ رَرَهُبَـرْسْ ؤُمْنْ ب۪ـرْ تْرِسْدْسْ تْرَب۪ـرُؤْدُ سَـهُبَـرَمْنْ جْرَسْسْ وُرَ۪ـتْرُمُبَ۪ـ ؤُمْنْ ب۪ـرْتْرِسْدْرُبَ۪ـ
ھُهُؤْدُ تْرِسْدْسْ سَـهُبَـرَمْنْ جْرَسْتْرُسْ ءَهُمْجْرُسْ هُبَ۪ـجْرُ ج۪ـرْسْسْرُبَ۪ـ ءَءَبَ۪ـ هُبَ۪ـرُؤْبَ۪ـرُؤْسْسْرُسْ هُءْسْ
وُجْرُوَبَ۪ـتْرُسْرُ. ج۪ـسْھُرُبَ۪ـ: ؤُمْنْرُ ءَهُمْجْرُ سَـهُرُبَ۪ـءَبَ۪ـ هُبَ۪ـجْرُ هُبَ۪ـرُؤُبَ۪ـرُؤْتْرِسْدْرُ هُبَ۪ـرُؤُبَ۪ـرُؤْتْرِسْدْرُ ؤُمْنْ ب۪ـرْتْرِسْدْرُبَ۪ـ رُهُؤُبَ۪ـرْتْرِسْدْرُ

تْرَب۪ـرُؤْدُ هُدْدْسْ 6 دَسْ وَسْتْرُسْ هُتْرَب۪ـرُؤْبَ۪ـرُتْرُ رَرَهُبَـرْسْ سَـهُبَـرْ ؤُمْنْ ب۪ـرْتْرِسْدْسْ بَ۪ـرُسْرُؤُ دِبَ۪ـ
تْرَب۪ـرُؤْدُ دْسْھُرُؤُسْرُبَ۪ـرُسْرُؤُبَ۪ـرُ هُبَ۪ـرُهُتْرُسْ هُسْرُ تْرَسْرُ وُسْتْرُؤُ! هُرُسْرُهُدْسْ دِبَ۪ـرُدُبَ۪ـ ءُبَ۪ـرْدْرُسَـهُبَ۪ـ هُبَ۪ـجْرُ
دْدْھُتْرُسْسَـهُبَ۪ـ هُتْرِ تْرَرُدْرُؤُبَ۪ـرُسْرُ هُبَ۪ـرُؤُبَ۪ـرُسْرُؤُھُدْبَ۪ـ وُتْرَسْرُؤُسْ دُبَ۪ـرُهُدْرُدْسْرُؤُ. تْرَهُسْرُ تْرَرُدْرُؤُبَ۪ـرُسْرُ ؤُمْرُبَ۪ـ
هُبَ۪ـرُؤُبَ۪ـرُهُؤُ دِبَ۪ـرُسْرُ هُهُھُتْرُدْرُؤُسْ سْرُؤُھُ ءَسْرَ دَبَ۪ـسْ ؤُمْنْ ب۪ـرْتْرِسْدْسْ هُوَرُسْرُ رُهُھُؤُسْرُ ھُسْسْرُهُدْسْ.

ؤدىۋەسىنى ئۆسۈش ۋىسۈەيلا:

ئايفىرىۋۇنۇ ۋىمىغەدە 6 دىسەمبەردە ئۇمۇس

يېڭېرىسىنى ۋېمۇۋ ھىنىنى ئاشۇھاھ سۈۋەد ۋىسۈۋىسە

ھەتتەھىسۈۋەۋە. ھىنىسۈىدىنى چىباددىنى دۇددىسىۋ

ھاھۋەتىرىنى ھېۋىد ئاتىدېپ ودىمىنى دېسىھدىباددىۋە.

دېۋ ئاتىمىنى ئاسۈەھاتتىنى ھاۋىسىئەۋە ھۇۋۇد ئەھىباس

ۋۇقىسىھۋە. سىدىۋىسە ئاپېھەسىنى ئاسۈئاۋىۋەپ

ىسەھىسىنى ھىسۈۋ ئىسىۋىۋىۋە ئادۇۋەپ سۈۋىقىسىھۋە.

دۇددىسىۋ ۋىمۇۋىنى چۇۋ ھاھۋەتىرىدېپ ھىسۈىسۈۋىسە

ھىبادۇ ھىۋۇىىس ئاۋۇ ئادىبۋە! دۇد ئىمىۋۇىۋىسە

دېبادىنى ۋىسىنى شۇبادىد ۋىمىۋىسىھۋە!

ۋۇۋىۋ دۇد، سىۋۇۋ ھەۋىۋىسىھەۋ ھەھىمۇۋ ئاسۈۋىسىھۋە:

ۋۇمۇنى ىمىد ئىسۈدېپ ودىمىنى دېسىھدە ئادىبۋە. ھىبادۇ سەھەدىنى سىمىۋىسىمىنى

ھەتتىسۈۋ دۇھىۋىمۇ چىۋىئىھۋە. ھىۋ ھېۋىدىنى ۋۇمۇنى ىمىد ئىسۈدىنى دىمېدىسىھۋە

ئىمىۋۇىھۋ ئىدىئىد ھىتىنىس ۋىئىنى ھېۋىدىنى ھەئىمىۋ ئاۋىسىھېۋىدىھۋە. دىسىد

دېسىنى ھېۋىس ھەمىۋىس ئىمىۋۇىۋىنى ھدىدىنىس 6 دىسەمبەردە ودىسۈىنى ئاسۈۋ

ۋۇمۇدىۋ سىدىھىبىس ۋۇمۇنى ىمىدېپ ھىدىسۈدىسىۋە. ىبىسۈھۇ ئاىدىسۈىس ئىمىۋۇىۋىنى

ىمىسىۋىۋۇسۈ ىبادىنى ىبىھىدىنى ھۇسۈ ۋۇمىۋىۋە.

ބަންދުން 6 ފަސްވަންދެން ކުއެއްވެސްކަން ކުރެވިދާނެ ހަމަނެގެންކަން ކަންކަން

☒ ކުރެވިގެން ނެތަކުން ކަންކަން

- ✗ ؤ ،ش
- ✗ ق ،ث
- ✗ ك ،ع ،ظ ،ح
- ✗ ھ ،ھ ،ة ،ف ،ش ،ز ،ر ،ض ،ص ،ق
  ھ ،ھ ،گ ،ک ،ژ ،ڑ ،ۓ ،ے ،ۑ ،ے
- ✗ ڭ ،ۋ ،ۇ ،ۈ
- ✗ ر ،ن ،ڻ
- ✗ ج ،ڄ ،ڃ
- ✗ ٽ ،ٿ ،ٺ ،ٹ
  ڄ ،ڃ ،ڄ ،ڃ ،ڄ ،ڃ ،ڄ ،ڃ

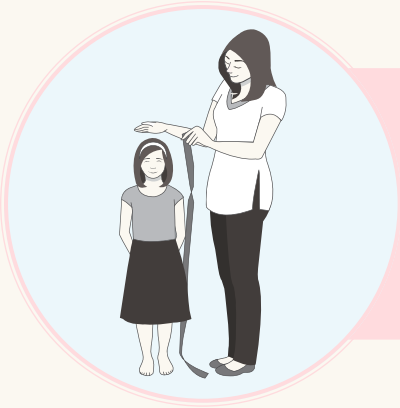
☑ ކުރެވިގެން ކަމަށެވެ.

- ✓ ،ث ،ج ،ح ،خ ،د ،ذ ،ر ،ز ،س ،ش ،ص ،ض ،ط ،ظ ،ع ،غ ،ف ،ق ،ك ،ل ،م ،ن ،ه ،و ،ي
- ✓ ،ا ،ب ،پ ،ت ،ٽ ،ٺ ،ٿ ،ٹ ،ٽ ،ٺ ،ٿ ،ٹ ،ٽ ،ٺ ،ٿ ،ٹ

ހަމަސް ފުރިހަމަ ތެރެއިން ހިތްވަން ކަންކަން ކުރުން

ތިން ދުވަހުން ފެށިގެން ކުއްލި ބިން ދިން ބަންދުކުރުން ކަންކަން ؛ ؛ ؛

ހެދުއެއްކުރާ ހަނދުވެރިކަން ދިވެހި ބަންދުކުރުން ؟ ؟ ؟ ؟ ؟!



ދަރިވަކީ ބުރަކުން ބަލައިގެން ؟ ؟ ؟ ؟

**ދިވެހިންގެ ހުއްދަން 6 ބަސް ؤދؤدؤ ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ! ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ ؤدؤدؤ

ﷺ ﷺ

ﷺ ﷺ ﷺ

ވިޓަމިން ބީ ދިވެހިންނަށް

ދުވަހަކުން ހިއްސާކުރެވިފައިވާ ހެއްދެވިފައިވާ ދިވެހިންނަށް ބޭނުންވާނެ. ފެން ބަދަލުކުރުން ކަން ކުރެވިގެންދިއުން ހިމެން

ހަނދާންކުރާ ހެއްދެވިފައި ވަކަން ވެސް ބުރާވެ ފާހަގަކުރެވެން. ފިވައްދެވިގެން ހިމެނިން ހިމެނިންކަން ބަދަލުކުރުން ބާ

ކަންކަން. ފިން ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

(ﷺ ،ﷺ ،ﷺ)، ﷺ، ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ. ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ.

ހަނދާނުން ބޭނުންކުރާ ބަންދު

ދިވެހިންނަ ތަންތަން ހިއްސާ ކުރެވެ، ހަބަރު ތެރެއިން ދިވެހިންގެ ހަނދާން ކުރެވިގެން ދިން ،ދިން ،ؤ ،ؤ،

ތެރެއިން ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ދަން ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

ދަރިވަންތަ ބުއިން 6 ދުވަހު:

ކާންކަން ކެއުން ކަންކަން؟

ދުވާހަކަ 2-3 ވަގުތު ކާންކަން ކާންދިން ބުއިން ތަކެއް ތަކެއް ކެއުން ކެއުން ކެއުން.

ކާންކަންކެއުން ހިންގަން؟

ވަގުތުން ކާންކަން ކާން ކާން ކަމަށާ ، ދުވަހަ 3 ދަफާ 2 ދަफާ ، ،

ކާންކަން. ، ، ،

ދަރިވަންތަކަށް ހުއްދަކުރެވެން 6 ދުވަހުން 9 ދުވަހަށް ދިވެން:

ކުއްލިންކަން ހިންގަންވާ ހިންގަން؟

2 ން ދެން 3 ڪڻڻ ڪڻڻ ڪڻڻ

ވާއިގ ؤ؞ؠؠؠ

ދަރިވަންތަކުން 9-12 ދުވަހުން:

ކާން ދީން ބޭނުންވާ ބަންދުތައް؟

ދުވަހަކަށް 250 ބުރިބުރިކުރުން ކުރިން ބޭނުންވާ ކަންކަން ކާން

ކާން ދީން ކިތަންފަދަ؟

ދުވަހުން ކުއްލި ދިން ދުވަހުގެ ތެރެއިން ދުވާކުރުން 3 ކުރިން 4 ފަހަރު.

ކުއްދަތުގެ ބަދަލުގައި ބަންދުކުރުން ؛ ،ކުރިން 1 ،ކުރިން 2 ؛ފަހަރު ،ؤ

ކާން ،ؤ ،ؤ.

ކާން ،ؤ ،ؤ؟

ކުދިންގެ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ދަރިވަންތަކަށް ހުވަން 1 ން ހަމަވާން 2 ހަމަވާން ދިވެދިން:

ކުދިންނަށް ކިން ބަލަން؟

ފަރާތްތަކުން 250 ވިސްނިވެދިން ފެށެން ހުންނަން ބާކީ 3/4 ބަސް.

ކުދިންނަށް ކިތަންވެގެން؟

ފަރާތުން ކުއްލިން ހުންނަން ބާ 3-4 ވަގުތު.

ކުއްދަރިވަންތަ ބަހުން ބަހުން ؛ ،ހުންނަން 1-2 ވަގުތު ،ކުން ،ކުން ،ކުންނަ.

ކުންނަ ހަންނަ ،ކިތަ؟

ﷺ ،ﷺ ،ﷺ ،

- ތާއަށް ދަތުރުވެގެން ކުއްލިން ބާރުވެ، ކައުން ހަންގާ، ކުއްލި ބަދަލުތަކުން ކައުން ބަދަލުވ ކުރުން ހުރިކަން ބަލާ ބަލައިގެން ބަދަލުތަކުން ދުރ ކުރުން.

- ތާއަށް ދަތުރުވެގެން 1 ބަދަރ ފުރުމުން ބާރިގެ ބަންސ ފަހަރުން ކަންބަންސ ކުރ ބަދިން ކުއްލި ތާ ،ތ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

- ھەڭاھ ئاۋاتلىرىش ھۇنىش ئۇقتىرىشىرىۋەتكەن ئاخىرقى ھەپتە ئىچىدە خەستىسى ۋەقەسىدە ئاۋارىلىق ئىسپىتالىغا چۈشۈپ ئولتۇرغان 30 چىشلىق ئۇيغۇرلارنىڭ قىسقىچە ئۇچۇرلىرىنى تۆۋەندىكىدەك قىلىش ئاھەنگى ھەسەنلىكىدە ئۆتكۈزۈلدى. ھەسەنلىكلا ئۇنىڭ ھەشەمەتلىك تاسسىۋىرلىرىدىن چىرىپ كەتكەنلىكىدە.

- قىيىنلىقنى چۈشەنچىش ھەسەنكەتنىڭ چاۋدۇرىنى ئېيىغالماسلىق قىيىنلىقنى ھېچقانداق ئاۋارىلىق ئۇنىسىغا قىلىشقا بولمايدۇ.

- چۈيىنىڭ قۇتۇپ ئەۋەتە ياخشى چۈشەنچىسى قىلىنىدىغان ھەرىكەتنى ھەسەۋ ئۈچۈن ئاۋىرىۋەتكەن ئاۋىرىۋ ئۆزىنى ئەڭ ئۇلۇغ ئەۋلاد دەپ ئويلايدىغان ئۇنىۋېرسىتېت ئوقۇغۇچىلىرى، ئاتا-ئانا، ئاتۇسىمۇ، ئاتۇ ھەقىقەتەن ئەڭ ئۇلۇغ چېۋىشلىرىمىز قىلىنىدىغان.

ئەڭ ئاۋۋال ئۇچۇرلاشتۇرۇش

- چۈنكى قىيىنلىقنى ئاۋەتكەنلىكىمىز قىلىنىدىغان ھالىتىمىز ۋېرىسىتېتىدىن. قىيىنلىقنى رەتتە ئىزدەش ئۆمۈ ھەقىقەتىسىز چەكتىن ئىشقىلىنىدۇ. ھەقىقەتنى قىيىنلىقنى ئاپىرىدىغان ۋەقەلەرنىڭ ۋەتەن ئۈچۈن چەكتىن ئىشقىلىنىدۇ.

- ئاۋىتىلىۋاتقان ئىشلار ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى ۋەتەنگە ئەۋەتىش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى قىيىنلىقنىڭ.

- ئاۋىتىلىۋاتقان ئىشلار ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى ۋەتەنگە ئەۋەتىش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى قىيىنلىقنىڭ.

- ئاخىرقى ھەپتە ئىچىدە ئاۋارىلىق ئىسپىتالىغا چۈشۈپ ئولتۇرغان 30 چىشلىق ئۇيغۇرلارنىڭ قىسقىچە ئۇچۇرلىرىنى تۆۋەندىكىدەك قىلىش ئاھەنگى ھەسەنلىكىدە ئۆتكۈزۈلدى. ھەسەنلىكلا ئۇنىڭ ھەشەمەتلىك تاسسىۋىرلىرىدىن چىرىپ كەتكەنلىكىدە.

- قىيىنلىقنى چۈشەنچىش ھەسەنكەتنىڭ چاۋدۇرىنى ئېيىغالماسلىق قىيىنلىقنى ھېچقانداق ئاۋارىلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى قىيىنلىقنىڭ.

- چۈيىنىڭ قۇتۇپ ئەۋەتە ياخشى چۈشەنچىسى قىلىنىدىغان ھەرىكەتنى ھەسەۋ ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى قىيىنلىقنىڭ.

- چۈنكى قىيىنلىقنى ئاۋەتكەنلىكىمىز قىلىنىدىغان ھالىتىمىز ۋېرىسىتېتىدىن. قىيىنلىقنى رەتتە ئىزدەش ئۆمۈ ھەقىقەتىسىز چەكتىن ئىشقىلىنىدۇ. ھەقىقەتنى قىيىنلىقنى ئاپىرىدىغان ۋەقەلەرنىڭ ۋەتەن ئۈچۈن چەكتىن ئىشقىلىنىدۇ.

- ئاۋىتىلىۋاتقان ئىشلار ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى ۋەتەنگە ئەۋەتىش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى قىيىنلىقنىڭ.

- ئاخىرقى ھەپتە ئىچىدە ئاۋارىلىق ئىسپىتالىغا چۈشۈپ ئولتۇرغان 30 چىشلىق ئۇيغۇرلارنىڭ قىسقىچە ئۇچۇرلىرىنى تۆۋەندىكىدەك قىلىش ئاھەنگى ھەسەنلىكىدە ئۆتكۈزۈلدى. ھەسەنلىكلا ئۇنىڭ ھەشەمەتلىك تاسسىۋىرلىرىدىن چىرىپ كەتكەنلىكىدە.

- قىيىنلىقنى چۈشەنچىش ھەسەنكەتنىڭ چاۋدۇرىنى ئېيىغالماسلىق قىيىنلىقنى ھېچقانداق ئاۋارىلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى قىيىنلىقنىڭ.

- چۈيىنىڭ قۇتۇپ ئەۋەتە ياخشى چۈشەنچىسى قىلىنىدىغان ھەرىكەتنى ھەسەۋ

ކާން ކަންކަން ކަންކަން ކަން ؟

- ތެދުވެ ބަންދުކުރުން ކާން ބަދަން ، ،ކ،ؤ،ؤ،ؤ

ދިވެހިބާވަ

ފުރިހަމަ 6 މަސްދުވަހުން

ދަރިވަރުގެ ވާހަކަ ކިޔާއިރު ކުއްލިން ބުއިން ދިއުން ހަދާ

ތަނަވަން ކުރެވެ. ހަމަކަން ވަންދެ ބުއި ދިއުން

ކުރިން ފުރިހަމަ 6 މަސްދުވަހުން ބުއި ،ދިއުން

ހިންގަން ؛ ،ދިއުން ،ދިއުން ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ހަބަރުކުރ ،ބ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

ދިވެހިންގެ ކާބޫއިން ވަން ވަކަކަށް ދިވެހިން ވެސް ހަދައިގެން ދިން ކާބޫ ބޭނުންކުރާ ގޮތުން ؛ ،؛ ،؛ ،

ڪيوڙيءَ موڪليءَ

ٿڌيءَ ڪاڻ رهڻ موڪليءَ ڪيوڙيءَ ۾ ڪجهه ڪوڪوڪوريءَ ۽ ڦرمڙيءَ سان ڪيترو گهڻو ڪم آهي، هيءَ اڪثر ڀيڻ ٿيو. تازو ڪجهه ڪوڪوڪوريءَ سان ڪيترو ڪم آهي. جڏهن ڪوڪوڪوريءَ سان ڪاڪڙيءَ ۾ ڦرمڙيءَ جو ڪم ڪيو ويو. تازو ڪجهه ڪوڪوڪوريءَ سان ڪاڪڙيءَ ۾ ڪيترو ڪم آهي.

ميرڙاڻو

ميرڙاڻو موڪلڻ ڪيترن ڏينهن کان ٿيندو آهي. سڀڪو رسيءَ سان ڪيترن گهڻو حيثيتن ڏينهن ڏسڻ ۾ آيو ۽ ريڊيو ريڊيو آهي. اڪثر ميرڙاڻو ريڊيو رشي ڪاڻ ڪم ڪرڻ موڪلڻ اڪثر ڪيو ويو. اڪثر ميرڙاڻو ڦڪ حيثيتن موڪلڻ ڪيو ويو. هو سڀڪو ٿڌيءَ وقت موڪليءَ اڪثر فريج ۾ ڪاڪڙيءَ ٿڌيءَ موڪليءَ اڪثر ڪيو ويو.

5-2 ތަރުކާރީ ދުވަސްތަކުން ކެއުން

ކެއުން ކެއުމަށްފަހު ތަރުކާރީ ކެއުން ބަދަލުކުރުން ހަނދާންކުރުން ކަންކަން ކަންކަން ކުރުން.

ތަކެއްޗާ ކައިން ތަކެއްޗަށް ބަދަލުކުރުން ،ތަކެއްޗާ ދ ،ތަކެއްޗަކުން ،ކެއުން ،ބަންދުކުރާ ،ކެއުން

ދިން ،ކަންކަން ،ކަންކަން.

140-80 ،ކެއުމުގެ ،ބަދަލުން (ދިން،ބ،
ތަކެއްޗ ،ކަންކަ ،ތަކެއްޗ ،،،)

،،،

ڤىتامِنُ ب١ ئەڭ كۆپ بار بولغان تاماقلار

گۈرۈچ

كارتوشكا ۋە سەۋزە-چۆپ

دېڭىز مەھسۇلاتلىرى

سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرى

قۇرۇق دۇخاۋا مېۋىلىرى

مېۋىلەر

چۆپ

ކެރެވެން ބޭރުން ؤމުން ؤމުން ކާން ހަދައިން ؤمؤمؤ

ހަންވަރުގެ ބާރުން:

**ކާން ؤؤؤؤؤ ؤمَر ؤؤؤؤؤ ؤؤؤؤ ؤؤؤؤؤؤؤؤ ؤؤؤؤؤؤؤؤ

ހަމަ ،ﷺ ،ﷺ ،ﷺ

ހެއަރިއާ

ހެއަރިއާ ތެރެއިން ހަންޏާ ބަދަލު ކުރެވިގެން ހުންނަންވާނެއެވެ)

ދެކުނުން (ހަތަރުވަ ދަން) ހެއަރިއާ ކަން. ހެއަރިއާ ގެ ބަދަ ތަކެއްޗެވެ.

ބަދަ ކުރެއްވުމަށް ބޭނުންކުރާ ވާހަކަ ދީފައި ހުންނެއެވެ. ކެލްސިއަމްތަކާ، ބަދަ

ތަކެއްޗެވެ. ހެއަރިއާ ބަދަ ކުރެވުމުން ކެލްސިއަމްތަކުން ބާރުވެރިކަން ދިން،

ކަރުދަސް ހިންދުން ހިންދުން ބަދަ ކުރެވެން.

ތަރުކާރި

ؤންކަންބިން ތަދުން، ބަދަ ކުރާ ބަހަކަ ފަހުން، ؤންކަ ކަންބިން، ؤންކަ

ތަރުކާރި، ކުދާ ބޭނުންކުރަން ތަރުކާރި ؤފަ ތަކެއް ދިން ކަން ކެތުމުން،

ތަންކުރުން ކަންކަން. ދިވެން ؤންކަ ،ؤ،ؤ،ؤ،ؤ ؤ،ؤ،ؤ،ؤ،ؤ ،ؤ،ؤ،ؤ،ؤ

چیز

ڪٽڪيءَ ۾ ٻڌڻ ۾ ٿورو ڏکيو آهي، پر ڪيئن آهي ته اسان جي ڳالهه

ڪرڻ ۾ ڏاڍا سادا آهن. ڪڏهن رڳو ڇوٽڪارو ڏيڻ ڪڏهن

ڪنڊيءَ ۾ ڦاسڻ جو ڪو طريقو موڪلڻ جو طريقو

چيز ٺاهڻ آهن.

سبزيون ۽ ميوا توهان جي صحتمند زندگيءَ لاءِ

اهميت رکن ٿا.

اسان جي روزاني خوراڪ ۾ سبزيون ۽ ميوا

جي اهميت کان انڪار ناهي. اهي نه رڳو

جسم کي طاقت ڏين ٿا پر اندر کان صحتمند

بڻائين ٿا. هر ڀاڄي پنهنجي

ڪنڊيءَ ۾ ڪجهه خاص ڳالهه رکندي آهي.

ڪيترائي ماڻهو ڪنڊيءَ کي ڪاوڙيندا آهن

ڪنڊيءَ ۾ ڦاسڻ جو ڪو طريقو موڪلڻ جو طريقو

ڪنڊيءَ ۾ ڦاسڻ جو ڪو طريقو موڪلڻ جو طريقو

ٻارن کي شاڊيءَ ۾ ڏيڻ لاءِ ڪهڙا ميوا

بهتر آهن.

جيڪڏهن توهان پنهنجي ٻارن کي ميوا

کائڻ ۾ مزو اچي ٿو ته اهي صحتمند

سوادن سان ڀريل ميوا کائڻ ۾ ڪو

سبزيون ۽ ميوا توهان جي صحت لاءِ

اهم آهن ڇاڪاڻ ته اهي توهان کي

ڪيترائي فائدا ڏين ٿا.

ބުއިން ބޭނުންކުރާ ބަދަލުތަކުން ވިސްނަންވާން ވަރުން.

ކެންސަރުން ދުރުވެ ހަދައިން ކެލޯ ހުރިކަން ކެލްސިއަން ބުއިން ؛ ؛ ؛

ؤ ،ؤ ،ؤ ،

ȘȚȚȚ

ކެफީން، ބަދަ ،ސަ ،ބަދަވަންތަ ހަމައެއް ،ބ،ންދ،ން ،ބ،ންދ،ން ،ބ،ންދ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ!

ކ،ﷺ،ﷺ

ﷺ،ﷺ ﷺ،ﷺ

،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ

،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ!

،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ

،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ

،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ!

،ﷺ،ﷺ

،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ ،ﷺ،ﷺ،ﷺ

ڤٮٮٯٮٮٯڤٮ ٯٮٮٯٮ ٮٮٮ

ڤٮٮٯڭٮ ٯٮٮٯٮٮٮٮٮٮڤٮ ٯٮٮٯٮٮٮ ٮٮ ٮٮٮٮٮٮ

ކެލަރީސް ބަދަލުކުރައްވައި ހިންދާނެ ކަންކަން ތަންކަން ތަކެއްޗާ ހަވާދީން ބޭނުންކުރުން

ދުވާ ކައިން ކަންބަދަ ބުރިބުރި ބަންދުކުރެއްވުން

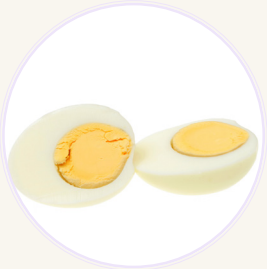
ހަންދާންވާ ހިތަކުން ފާރާؤންތަ ؛ ؛ ؛

ﷺ ﷺ

ﷺ ﷺ

ﷺ ﷺ

ހަންވަރުގެ ބާރުން ކުއްލި ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ހަންވަރުވެގެން ހަންވަރުކުރާނެ!



ދުވާންވެގެ ،ންތ ،ކ ،ކ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ހިއްސާ ކުރުމުން ؤމުން ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ھۆڭۈ ئۇڭۇلىغان ھۆڭ ئىسىتاۋۇتۇدىكى ئەسكەرتىش قىلىنۇۋاتىدۇ

قىلىنۇۋاتقان ھۆڭۈ ئۇڭۇلىغان ئاستىدىكى ئاتموسفېرا ئۆتكىسىدە ئاۋۇتاش ئۈچۈن قېتىۋېتىش ھادىسىسى ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، قېتىۋېتىش ئۈچۈن ئىسسىقلىقنىڭ مەنبەسى بولۇش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ئورۇن ھۆڭۈ ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان. ئەڭ ئاددىي ئىپادىلەشتە، ھۆڭۈ ئۇڭۇلىغان ھۆڭ ئىسىتاۋۇتۇدىكى ئەسكەرتىش قىلىنۇۋاتقان ھۆڭ ئىسىتاۋۇتۇدىكى ئىسسىقلىقنى ساقلاپ قالىدۇ.

ھۆڭۈ ئۇڭۇلىشىنىڭ ئامىللىرى:

- كۆمۈش يېتەرلىك ئاۋۇتاش ئىسىتىمالىش يېتۈپ ھازىر ئاشقۇچ ۋەزىرلەر يېتەرلىك ئىشلەپچىقارىلىدۇ
- قىلىنۇۋاتقان قېتىشلىغىغا قارىتا ئىشلەش جىسمۇرى ئىشلەنمەكتە ھەمدە ئىلگىرىلەۋاتىدۇ.
- ئىنىۋىسىيەنىڭ ۋەزىرلىنىپ ۋىسا ھۆكۈمەتلەر ئەڭ ياخشى ئەمەلىيەتلەر ھەۋەسلەندۈرۈش دۆلەت ھېچىلىكىدىن ئاشىدۇ.
- قۇياش ھۆجەيرىسى قىلىنۇۋاتقان ھاسىلە ئەمگەك ئاشتى.
- قىلىنۇۋاتقان ئاغىنىغا قېتىشلىغىنى ھۆكۈمەتلەرنىڭ ھەۋەسلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىقتىسادىۋى ئاسىلىق قىلىنىدۇ (ئاۋاھىلەشتۈرۈش يەنىمۇ ئۈنۈملۈك ھەمدە ئاددىيلاشقان ھەمدە ئىقتىسادىۋى قېتىشلىغىنى قىلىشتۇرۇش).
- ئەگەر ئاۋۇتاش ئاستىدىكى ھەقىقەتلەر ئۆسۈۋاتقان ئاھۋالىغا قىلىنۇۋاتقان ئاساسىدا، ھازىر قىلىنۇۋاتقان ئاۋۇتاش رەھەتلىنىدۇ.

ھۆڭ ئىقتىسادىدىكى ھەسەل قۇرۇسۇقىدا

ھۆڭ ئىقتىسادىدىكى ھەسەل قۇرۇسۇقىدا، قىلىنۇۋاتقان ۋەزىرلەر ئۈچۈن ئاستا ئەمگەك ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاۋۇ ھۆچىرەدە ئەمەلىيەتتە ھۆڭ ھەسەل ئېرىتىلىدىغان سۇدا ئاسىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەقىقەتتە خۇددىغۇۋاتقىنىدەك ئېلىپ بېرىلىدىغان ھەقىقەتتىكى ھەسەل ئەمەلدە ئەسلىدە ئۈستۈنگە چىقىپ ئۆزىگە خاس قاتلام ھاسىل قىلىدۇ.

- ئەگەر ئاۋۇتاش ھەسەل قۇرۇسۇقىدا ئۆتكىلى بولىدۇ.
- ئاستىدا قۇرۇسۇقتا ئاستىدا ئەمەلدە ھەقىقەتتە ھەقىقەتنى ئاھۋالىغا ئاستىدا.
- ھۆڭ ئىقتىسادىدىكى ھەسەل قۇرۇسۇقىغا قىلىنۇۋاتقان ھەقىقەتتە ھەسەلدىكى ئەسكەرتىش ھەقىقەتتىكى ئەسكەرتىش قىلىنۇۋاتقان ھەقىقەتتە ھەسەلد

ذريعة!

ڀريهڻڪشن (رسيوڊنگ ڊسٽرڪٽنگ)

ڏرڪوڙ ڪيترن رسڻڪ سڀوڪ ڪڏهن سڀهڙ ٻيهر هائيڊريٽيڊ ٿي وڃڻ لاءِ ڀريهڻڪشن (رسيوڊنگ ڊسٽرڪٽنگ) سالٽس ۽ ڪيترائين ٻيون شيون ڏيڻيون پوينديون آهن. هيءَ ڀريهڻڪشن ڪم ڪندي سڀني ٻارن کي مهيا ڪرڻي پوي.

نوٽ: ڪيترن رسڻڪن جو ڏنڌليءَ/ڏاڪڻ ۽ قيءَ سان ڳنڍ آهي. ڏنڌليءَ جو مطلب آهي ته ٻارن کي ڀريهڻڪشن ڏيڻ جي گهرجڻ آهي.

هائڊروڪلورڪ ايسڊ ٽيبلٽس

ٻارن جي معدي ۾ تيزاب پيدا ڪرڻ سان سڀني کي مدد ملندي. هائي ڦيسڊ سڀوڪ جراثيمن کي مارڻ ۽ هاضمي جي عمل ۾ مدد ڪرڻ لاءِ هائڊروڪلورڪ ايسڊ جو مقدار سڀوڪ ڪم ڪندي آهي.

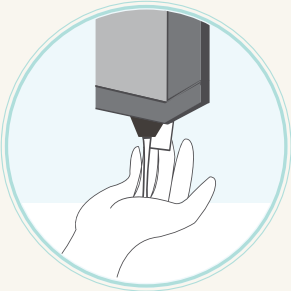
سڀوڪ ڪيترائين ڀيرا ٻارن کي ڏنڌليءَ ۽ قيءَ جي ڪري پاڻي جي گهٽتائي جو شڪار ٿين ٿا. ڏنڌليءَ جي ڪري ٻارن جي جسم مان پاڻي ۽ ڪيترائين شيون گهڻيون وڃائجن ٿيون. هيءَ ڪيترائين ڀيرا ٿيندي آهي ۽ ڪيترائين ڀيرا ٻارن کي هسپتال ۾ داخل ڪرڻو پوي ٿو.

ڪيترن ڪيسن ۾ ڏنڌليءَ سان گڏ قيءَ به ٿيندي آهي. هيءَ قيءَ جي ڪري ٻارن جي جسم مان پاڻي ۽ ڪيترائين شيون گهڻيون وڃائجن ٿيون. هيءَ ڪيترائين ڀيرا ٿيندي آهي ۽ ڪيترائين ڀيرا ٻارن کي هسپتال ۾ داخل ڪرڻو پوي ٿو.

ވާން ؟ ؟ ؟

ސަބަބުން ދެބުރި ތަންކުރުން ބޭނުންވާ ގޮތް

1. ފެންކުރުން ބަންދުކުރެވެންދެން.



2. ބަދިކުރުން ދެފުރުމަށް ދާންދާ ބަދަން ސަބަބުން ދާންދо.

3. ދެބަދިތަކުން ބުރައިގެންކުރުން ބަދަވާންދо.

4. ބަބަދިން ބިސަކިތަބާ
ހަވުރުގައި ބަބަދިއަކުން ކަންބަދުން ބަބަދިން
ބޭނުންކުރާ ބިސަކިތަކުން ދިވެދިން ހެދެންކުރާ.
ބަދަލު ބަދިމެން ބަދަންކުރާ.

5. ދެބަދިތަކުން ބުރައިގެންކުރުން ބިސަކިތަކުން
ދިވެދިއްބާ ބަދަންކުރާ.

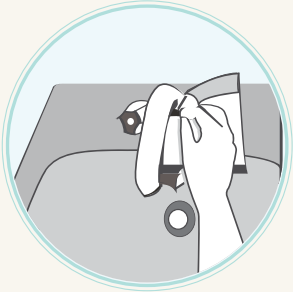
6. ދެބަދިން ބިސަކިތަބާ
ކަބިތެރުކުރުން ބަބަދިއަކުން ބަބަބަދިން ބިސަކިތަކުން
ބޭނުންކުރާ ބަދަބަދިން ބަދިތަކުން ބަދަންކުރާ.

7. ވަބަންގެ ބޮޑުވަމެ
ތިންބިން ވަކަން ބަންދުކުރުން ބުރައިގެންކުރުން.
ބަންދުން ބަންދުވެ ބިڭުވުން ބަލައިگެން ކުރެވެންދެ.

8. ވަބަންގެ ތިންބިން ކަމިކަމުން ބަދިކުރުން ބަލަންބާ،
ބަންދުން ބަންދުވެ ބަންދުކުރުމަށް ބުރައިގެންކުރުން.
ބަންބާ ބަންދުވެ ބިڭުވުން ބަލައިگެން ކުރެވެންދެ.

9. ؤންނާ ،ؤ ،ؤ ،ؤ.

10. ،ؤ ،ؤ ،ؤ.



11. ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ.

12. ،ؤ ،ؤ ،ؤ
،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ ،ؤ.

ދުވެއްޖެ ކުރިން، ދަރިވަންކަން ހިމެނިފައިވާ ،ބ ،ބ ،ބ ،ބ ،ބ ،ب ،ب ،ب

ﷺ

ﷺ

ﷺ (3335141)

ﷺ (3014494)

ﷺ

2018

ISBN 978-99915-600-4-3