



تافرهت و جوانی
جهسته

چهند ههنگاوئیک بو به دهستههینانی جوانی جهسته

ئا: فریشته

دهپارتیت، که له ههولتی ئهوه دایت لیتی رزگار بیت.

فیتامینات گه لیک بخۆ ئه گهر ههستت به برسیتهیهکی راسته قینه کرد، ئه گهری ئهوه ههیه لهشت هه ندییک که رهستهی خۆراکی له دهستداوه. بۆیه فیتامین بخۆ، رهنگه قهره بوی ئهوه که موکورییه بکات، که پیویست به خواردنی بری زیاتری خۆراک نییه.

ژهمی سووک بخۆ

ژهمی سووک، که وزه گهرمی که مه رۆلئیکی زۆری له ههستکردن به برسیتهی ههیه. ئه مهش به خواردنی

زیاتر وزه گهرمیت دهسووتینیت. ئه مهش ئهوه دهگه به نیت دهتوانیت زیاتر خواردن بخۆیت.

زۆرتترین شله مه ننی بخۆوه

نزیکهی دوو لیتر ئاو له نیوان ژهمه کان بخۆوه، که ئه مه بهری دلت دهگریت و که متهر ههست به برسیتهی ده کهیت هه ندییک جار مرۆف ههست به برسیتهی دهکات، به لام رهنگه ئه م ههسته واتای ئهوه بیت مرۆف که ههست به تینوویه تی دهکات نهک برسیتهی. بۆیه یه که م جار ئاو بخۆوه له به ره ئه وهی ئه مه له خواردنی وزه گهرمیت

فه رموو ئه م چهند پیشنیازهی خواره وه بخۆینه وه، که له ئه زمونی ئه وه که سانه وه رگه راوه، که سه رکه وتنیان به دهسته هیناوه له دانه خۆداگرتن له کاتی برسیتهیداو توانیویانه کیشی خۆیان که مبه که نه وه.

خۆت خه ریک بکه هه رکاتیک ههستت کرد پیویستت به خواردنه، خۆت به هه رکاریکی وهک خۆیندنه وهی کستیپ، یان چوونه دهره وه بۆ به پی رۆیشتن، چهند چالاکیته زیاده بیت که متهر بیر له خۆراک ده که یته وه. له هه مان کاتدا چهند چالاکیته زیاده بکات

بە بەردەوامى نانى بە يانى بخۆ:

ئەمە بە درىزى رۆژ توانات پى دەبە خشىت و ھەر ھەست بە برسيتىيەكى زۆر ناكەيت لە كاتى نانى نىوەرۆ



* كرىن كۆنترۆل بكە. نەپۆيت بۆ بازار تا پاش ئامادە كەردنى لىستىك بە شىوئەيك لە پىوئىستىيەكانت زياتر نەكريت.

ھەر ھەست ھەولبەدە ئەو شتەنەى دەكريت دوورترىن ماو ھەلىيان بگريت و بەمە پرىكى زۆر لە چەورى لەشت دەسووتىت.

* بە بەردەوامى نانى بە يانى بخۆ:

ئەمە بە درىزى رۆژ توانات پى دەبە خشىت و ھەر ھەست بە برسيتىيەكى زۆر ناكەيت لە كاتى نانى نىوەرۆ.

* چاى سەوز بخۆ.

لىكۆلىنەوئەيكى سووسرى دەرى خستوو ھەولبەدە چاى سەوز وا لە لەش دەكات چەورى زياتر بسووتىت. بۆئە ئامۆزگارى ئەو دەكريت لە رۆژىكدا سى پەرداخ چا بخورىتەو.

* جەخت لە ھەموو ئەو شتەنە بكە، كە دەبىتەو.

واتە لە كاتى تەماشە كەردنى تەلەفزىون خواردن مەخۆ، يان لە كاتى خويندنەو، لەبەر ئەو بەبى ئەو ھەست بكەيت زۆر دەخۆيت.

* ئامىرتىكى خۆكىشان تەرازوو بگرە بۆ راھىنان.

بە كىشى سووك دەست پىبەكە و بۆ ماوئەيكى كەم لە مائەو.

* ئىشى مائەو بەكە. ئەنجامدانى ئەو كارانە ھەموو ماسوولكەكانى لەش دەجوولتىن و چالاكى دەكات و ئەمەش دەبىتە سووتاندنى وزى زياتر.

مىوئە پىگەيشتوو دىتەدى، كە وزى زۆرى تىدا نىيە، ھەر ھەست بەلکەكانى وات لىدەكات ھەست بە تىر بوون بكەيت.

ئەگەر لە كتوپرى ھەستت بە برسيتىيەك كەرد، چاوەروان بە، بۆ ماوئە دە خولەك، چونكە برسيتىيەكە رەنگە نەمىتت بە ھەمان خىرايى، كە سەرى ھەلداو.

سەربارى ئەمە ئا و بخۆو، كەوات لىدەكات ھەست بكەيت پىوئىستت بە خواردن نىيە.

بۆئە پىوئىستت ئەم رىنمايەنەى خوارو ھەو پەپرەو بكەيت بۆ گەيشتن بە ئامانجى جوانى جەستە:-

* لە ھەموو كاتىك و بە ھەر پرىك ئا و بخۆو، چونكە ئەمە خىراترو ئاسانتر ھەرزانتەرىن شىوازە بۆ كەم كەردنەوئە ئارەزووى خواردن و بەمەبەستى بە كارھىنانى پرى خۆراك كەم دەبىتەو.

* پارىزگارى لە خۆراكىكى زۆر لە چىشتەخانەى ناو مائەكە. ئەمە ساناتەرىن رىگايە بۆ ھەراھەم كەردنى پارو ھەر ھەست بەمەبەستى پرى خۆراك.

* شىوازى دىكە بگرە بەر بۆ كەم كەردنەوئە خۆراك، وەك ھەلئاسىنى وئەى كراسىك، يان ھەر جۆرە جلوبەرگىك و لە ھەولتى بە دەستەھىنانى كىشىكى گونجاو تا دەتوانى بىكريت.

* تا دەتوانى بەھارات بەكار بىتە. بە دياركەوتوو ئومونەى وەك زەنجەفیل رىزەى ھەرسكەردن و سووتان زيات دەكات.