

د. ولی عمر

MBChB, MSc, PhD (Community & Preventive Medicine)

پسپورتی پزشکی کومدل و خوبیاراستن له نه خوشیه دریخاینه کان

اخصائی طب المجتمع والوقایة من الأمراض المزمنة



به رنامه‌ی خوراکی تهندروست

- هوکاری سهره کی قله‌وی و شهکره و نه خوشیه کانی دل و چهوری جگه ر و چهندین نه خوشی تری ئه م سه ردمه خوراکی ناتهندروسته.
- له شمان نزیکه ۵ لیتر خوینی تیدایه. هه مووئه و خوینه ته نهایه که وچک شهکری تیدایه. هه ربره شهکری زیاده ده گوریت بو چهوری و له جهسته دا کو ده بیته و ده بیته هوی قله‌وی و چهوری جگه ر و گیرانی خوینبه ره کان...
- يه ک قوت و خواردن و گازیه کان نزیکه ۱۰ که وچک شهکری تیدایه.
- گنم و برنج زیاتر شهکری خوین به رز ده کنه ووه له شهکری سپی.

به رنامه‌ی خوراکی تهندروست

۱. دوور بکه و له و خوراکانه ده ستکاری کراون و هک شهکر، گنم، برنج، شیر...
۲. له گمل هه مووژه میکدا زهلا ته بختو.
۳. هه ریه ک له م خوراکانه له گمل زهلا ته بختو:
 - پاقله مه نیه کان: نیسک، توک، پاقله، فاسولیا، لوبیا، ماش، ئارینوک...
 - چه ره زات: فستق عه بید، گویز، باوی، بندق، کاجو...
 - هیلکه، ماست، ته حین، کوارگ...
 - گوشتی سپی: مریشك یان ماسی
 - گوشتی سور و جگه ر

تیبینی

۱. ده توانیت سه وزه به خاوی (واته زهلا ته)، به کولاوی، برزاوی یان ترشاوی بختویت.
۲. بپری ئه م ژه مه خواردنانه دیاری نه کراوه، ده توانیت هه رپیک بختویت تا تیز ده بیت.
۳. میوه خوراکی روزانه نیه. ئه گکر ویست زور میوه بختویت ئهوا بیکه ژه می سه ره کی.
۴. هه ولبده نزیکه دوو سی کاتژمیر پیش خه وتن دوور بکه ویته ووه له خواردن و پیش کاتژمیر ده و نیوی شه و بخه ویت. دوور بکه ووه له خه وتنی پاش نیوهرق.
۵. هه ولبده تا ده توانیت به روز وو بیت. وا چا که له هه ره میک ته نهایه که خوراک بختویت.