

10 Ú-Ø§Ù... Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù...Ù^Ù•Ù,ÙÆØª Ø-Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ú©Ù†Ø§Ø± Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡

Ù·Ø¹Ø-Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù•Ø±ØµØª Ø·Ø³ÙÆØ§Ø± Ù...Ù†Ø§Ø³Ø·ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ
Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÙÆ Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø- ØªØ§ Ø-Ù^Ø± Ù‡Ù... Ø-Ù...Ø¹ Ø-Ù^Ù†Ø-ØÆ Ø·Ø§
Ù‡Ù... Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®Ù^Ø±Ù†Ø- Ù^ Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§ Ù‡Ù... Ø·Ù^Ø-Ù† Ù,,Ø°Øª Ø·Ø·Ø±Ù†Ø-
Ø°Ø°Ø§ Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ø-Ø± Ú©Ù†Ø§Ø± Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ù•Ù^Ø§ÙÆØ-ÙÆ Ù•Ø±Ø§ØªØ± Ø§Ø²
Ø§ÙÆØ-Ø§Ø- Ù,,Ø-Ø,Ø§Øª ØªØ-Ø±Ø·Ù‡ Ù...ØªØ±Ú© Ø·ÙÆÙ† Ú©Ù^Ø-Ú© Ù^ Ø³Ø§ÙÆØ±
Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÙÆ Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ø-Ø§Ø±Ø-ØÆ Ø°Ø°Ø§ Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ø-Ø± Ú©Ù†Ø§Ø±
Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ù...ÙÆâ€œÙ^Ø§Ù†Ø- Ø¹Ø§Ø-Ø§Øª Øª°Ø°ÙÆÙ‡ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ø·Ù‡
Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ø·ÙÆØ§Ù...Ù^Ø²Ø- Ú©Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ø¹Ø§Ø-Ø§Øª Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øªª
Ø-Ø± ØªÙ...Ø§Ù... Ø¹Ù...Ø± Ù‡Ù...Ø±Ø§Ù‡Ø· Ø·Ø§Ø-Ù†Ø-Ù^Ù,,ØªÙÆ Ø·Ø-Ø« Ø°Ø°Ø§
Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ù...Ø-Ø±Ø- Ø§Ø³ØªØÆ Ú†ÙÆØ²Ù‡Ø§ÙÆ Ú©Ù^Ù†Ú©
Ù†ÙÆØ² Ù...ÙÆâ€œÙ^Ø§Ù†Ù†Ø- ØªØ£Ø«ÙÆØ±Ø§Øª Ù...Ù‡Ù... Ù^ Ø·Ø²Ø±Ù^ÙÆ Ø-Ø§Ø¹ØªÙ‡
Ø·Ø§Ø-Ù†Ø- Ø§Ø-Ù...ÙÆÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Ú©Ù†ÙÆØ- Ú©Ù‡ Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ† Ù†Ú©Ø§Øª
Ù¾ÙÆØ±Ù^ÙÆ Ù...ÙÆâ€œÙ^ÙÆØ- Ù^ Ø§Ø² Ø®Ù^Ø-ØªØ§Ù† Ø·Ù¾Ø±Ø³ÙÆØ- Ú©Ù‡
Ø¿ÙÆØ§ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ù^Ø§Ø±Ø- Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø-Ø§Ø¶Ø± Ø-Ø± Ù...Ù^Ø±Ø-
Ù·Ø¹Ø-Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù^ÙÆ Ø-Ù...Ø§ ØµØ-Ù, Ù...
ÙÆâ€œÙ^Ù†Ù†Ø- ÙÆØ§ Ø®ÙÆØ±, Ø§Ù-Ø± Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ† Ù†Ú©Ø§Øª Ù¾ÙÆØ±Ù^ÙÆ
Ú©Ù†ÙÆØ-ØÆ Ø®Ù^Ø§Ù‡ÙÆØ- Ø-ÙÆØ- Ù...Ø-ØµÙ^Ù,,Ø§ØªÙÆ Ø·Ù‡ Ù·Ø¹Ø-Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ
Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù^ÙÆâ€œÙ^Ø§Ù† Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ù...ÙÆâ€œÙ^Ù†Ø- Ú©Ù‡
Ø§ÙÆÙ† Ù·Ø¹Ø-Ù‡â€œÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ø³Ø§Ù,,Ù...â€œÙ^Ø± Ù^ Ø·Ù‡ØªØ± Ù...ÙÆâ€œÙ^Ù†Ù†Ø- Ù^
Ø·Ø§Ø¹Ø« Ù...ÙÆâ€œÙ^Ø- Ù‡Ù...Ù‡ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÙÆ Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ø§Ø² Ø¿Ù† Ù,,Ø°Øª
Ø·Ø·Ø±Ù†Ø-Ø§Ù-Ø± Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø-Ø§Ø¶Ø± ØªÙ...Ø§Ù... ØªÙ^ØµÙÆÙ‡â€œÙ‡Ø§ Ø±Ø§
Ø±Ø¹Ø§ÙÆØª Ù...ÙÆâ€œÙ^ÙÆØ- Ø·Ø§ÙÆØ- Ø·Ù‡ Ø-Ù...Ø§ ØªØ·Ø±ÙÆÚ© Ù-Ù•ØªØÆ Ø-Ù...
Ø§ Ø·Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø- Ù†Ù^Ù¾Ø§ÙÆ Ø®Ù^Ø- Ø§ÙÆÙ† Ù•Ø±ØµØª Ø±Ø§ Ù...ÙÆâ€œÙ^ÙÆØ-
Ú©Ù‡ Ø-Ø± Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø°Ø°Ø§ Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ù...Ø³ØªÙ,,Ù,, Ø·Ù^Ø- Ø§Ù-Ø± Ù‡Ù...
ØªØ§Ú©Ù^Ù† Ø·Ù‡ Ø§ÙÆÙ† ØªÙ^ØµÙÆÙ‡â€œÙ‡Ø§ Ø¹Ù...Ù,, Ù†Ù...ÙÆâ€œÙ^ÙÆØ-ØÆ
Ù†Ù-Ø±Ø§Ù† Ù†Ø·Ø§Ø¹ÆØ- Ø-Ù,,Øª Ú©Ù†ÙÆØ- Ú©Ù‡ Ú©Ø-Ø§Ù... Ù...Ù^Ø§Ø±Ø- Ø-Ø±
Ù·Ø¹Ø-Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù^ÙÆ Ø-Ù...Ø§ Ø§Ø² Ù,Ù,,Ù...
Ø§Ù•ØªØ§Ø-Ù‡â€œÙ‡Ø§Ù†Ø- Ù^ Ø³Ø¹ÙÆ Ú©Ù†ÙÆØ- Ø·Ø§ Ø§ÙÆØ-Ø§Ø- Øª°ÙÆÙÆØ±Ø§Øª
Ú©Ù^Ù†Ú© ØªØ£Ø«ÙÆØ± Ù...Ù‡Ù...ÙÆ Ø·Ø± Ø¹Ø§Ø-Ø§Øª Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù†
Ø-Ø§Ø¹ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø¹ÆØ-



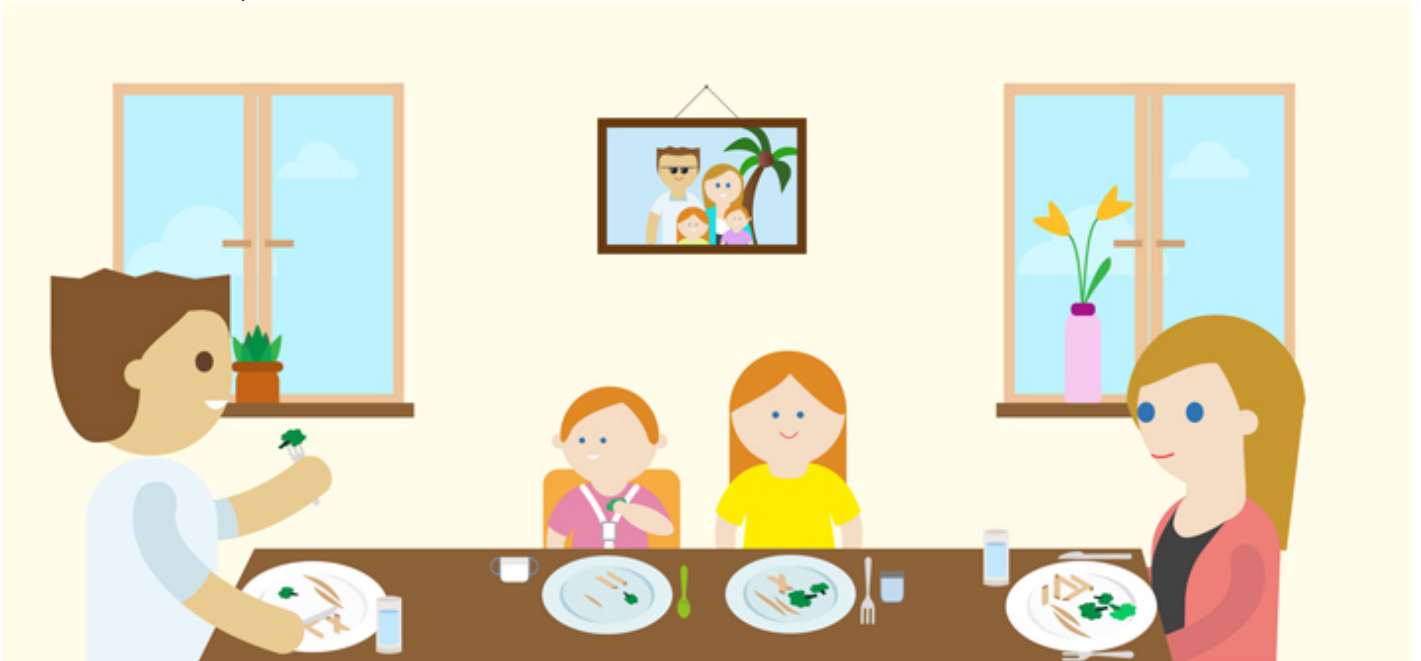
1. Ø§Ø·Ù...ÙÆÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Ù©Ù†ÙÆØ- ØªÙ,,Ù^ÙÆØ²ÙÆÙ^Ù† Ù^ Ù†Ù...
 Ø§ÙÆØ´Ù-Ø±Ù†Ø§ Ø©Ø§Ù...Ù^Ø´ Ù†Ø³ØªÙ†Ø´ Ù^ Ø-Ù^Ø± Ø§Ø² Ù...ÙÆØ² ØªØ°Ø§Ø©Ù^Ø±ÙÆ
 Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ø§Ø±Ù†Ø´ ØªØ§ Ø´Ø§Ø¹Ø« Ù³⁄⁴Ø±Øª Ø´Ø´Ù† Ø-Ù^Ø§Ø³ Ù©Ù^Ø-Ù© Ù†Ø´Ù^Ù†Ø´.



2. Ø´Ø§ ØªØ¹Ø§Ù...Ù,, Ø´Ø§ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÙÆ Ø©Ø§Ù†Ù^Ø§Ø´Ù† ÙÆÙ© Ø-Ù^ Ù-Ø±Ù...ØÆ
 Ø-Ù,,Ù³⁄⁴Ø°ÙÆØ± Ù^ Ø-Ù^Ø³ØªØ§Ù†Ù† Ù•Ø±Ø§Ù†Ù... Ù©Ù†ÙÆØ´.



5. Ø§Ù-Ø± ØªØ§Ù©Ù†Ù†Ù† Ø§Ø² Ø±Ø±Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§Ù©Ù© Â«Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø«Ø°Ø§Ø²
 Ù©Ù†Ù©Ø-Ø« Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø·Ù...Ø§Ù†Ù©Ø-Â» Ù¼Ù©Ø±Ù†Ù© Ù©Ø±Ø-Ù‡â€œØ§Ù©Ø-Ø«
 Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§Ù†Ù† Ù•Ø±Ø²Ù†Ø- Ù†Ù†Ù¼Ø§Ù© Ø·Ù...Ø§ Ø·Ù©ØªØª Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§Ù©Ù©
 Ø±Ø§ Ù©Ù‡ Ø·Ù‡ Ø§Ù† Ù¼Ù©Ø-Ù†Ù‡Ø§Ø- Ù...Ù©â€œÙ©Ù†Ù©Ø- Ø-Ù³Øª Ø-Ø§Ø±Ø- Ù
 Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§Ù© Ø-Ø-Ù©Ø- Ø±Ø§ Ù†Ù©Ø² Ø§Ù...ØªØ-Ø§Ù† Ù...Ù©â€œÙ©Ù†Ù©Ø- Ø§Ù-Ø± Ø§Ù†
 Ø¹Ù,,Ø§Ù,,Ù‡â€œØ§Ù© ØªØ±Ø§Ù© ØªØ-Ø±Ø-Ù‡ Ø·Ø¹Ù...â€œÙ‡Ø§Ù© Ø-Ø-Ù©Ø- Ù†ØªØ§Ù†
 Ù†Ù...Ù©â€œØ-Ù‡Ø- ØªØ±Ø§Ù© Ø-Ø±Ù©Ø§Ù•Øª Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§Ù©Ù© Ø-Ù‡ Ù...Ù,,Ø§Ù,,Ù‡
 Â«Ù†Ù†Ù†Ù†Ù†Ù† Ø·Ù‡ Ù©Ù†Ù©Ø-Ù© Ø«Ù...Ù²Ø² Ø-Ù‡Ù©Ù... ØªØ§ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ Ù
 ØªØ§Ù•Øªâ€œÙ‡Ø§Ù© Ø°Ø°Ø§Ù©Ù© Ø-Ø-Ù©Ø- Ø±Ø§ Ø-Ù³Øª Ø-Ø§ØªØªÙ‡ ØªØ§ØªØªÙ†Â»
 Ù...Ø±Ø§ØªØªÙ‡ Ù©Ù†Ù©Ø-



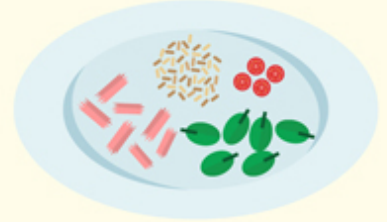
6. ØªØ§ Ø©Ù†Ø±Ù† Ù‡Ù...Ø§Ù† Ø°Ø°Ø§Ù© Ø³Ø§Ù,,Ù...Ù© Ù©Ù‡ Ø·Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†ØªØ§Ù†
 Ù...Ù©â€œØ-Ù‡Ù©Ø- Ù†Ù†ØªØ§Ù† ØªØ§Ø-Ù† Ø-Ø³ Ø¹Ù,,Ø§Ù,,Ù‡â€œØªØ§Ù† Ø·Ù‡ Ø·Ø¹Ù...
 Ø«Ù† Ø°Ø°Ø§Ø« Ù©Ù© Ø§Ù,,Ù†Ù†Ù© Ù...Ù†Ø§Ø³Ø² ØªØ±Ø§Ù© Ù•Ø±Ø²Ù†ØªØ§Ù†
 ØªØ§ØªÙ©Ø-. Ù‡Ø±Ù² ØªØ§ Ø-Ø§Ù,,Ø§Øª Ù†Ù‡Ø±Ù‡ Ù†Ù©Ø§ Ø·Ù©Ø§Ù†ØªØ§Ù†
 Ù†Ù†Ù†Ù†Ù†Ù† Ù©Ù†Ù©Ø-Ø°Ø°Ø§Ù©Ù© ØªØ-Ù...Ø²Ù‡ Ø§Ø³Øª.



صبحانه



ناهار



شام

7. Ø³Ù‡ Ù¹Ø¹Ø-Ù‡ Ø§ØµÙ,,ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒÙŒ Ø-Ø± Ø·Ù,, Ø±Ù² Ù- Ø-Ø± Ø²Ù... Ø§Ù†âŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ù...Ø°Øµ Ø·Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø- Ø@Ù- Ø°Ø°Ø§ Ø-Ø-Ù‡ÙŒØ-.



ميان وعده صبح



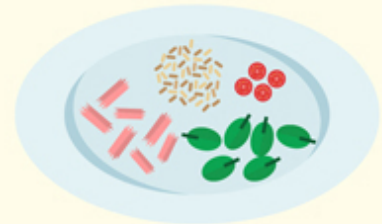
ميان وعده عصر



صبحانه



ناهار



شام

8. Ø±Ù²Ø²Ø§Ù†Ù‡ ÙŒÙ© Ø°Ø§ Ø-Ù Ù...ÙŒØ§Ù†âŒŒÙ¹Ø-Ù‡ Ø·Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø°Ø§Ù† Ø°Ø°Ø§ Ø-Ø-Ù‡ÙŒØ-. Ù©Ù-Ù© Ù†Ù²³⁴Ø§ Ø°Ø§Ù,,Ø-Ø§ Ù†ÙŒØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø- Ø°Ø°Ø§ Ø-Ø@Ù-Ø±Ø- Ù,,ÙŒ Ù†ÙŒØ§Ø² Ù†Ø-Ø§Ø±Ø- Ù©Ù‡ Ø·Ù‡ ØµÙ-Ø±Øª Ù...Ø-Ø§Ù²Ù... Ø°Ø°Ø§ Ø-Ø@Ù-Ø±Ø-. Ø·ÙŒÙ† Ù...ÙŒØ§Ù†âŒŒÙ¹Ø-Ù‡âŒŒÙ‡Ø§ Ù- Ù¹Ø¹Ø-Ù‡âŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø§ØµÙ,,ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒÙŒ Ù•Ø§ØµÙ,,Ù‡ Ø·ÙŒÙ†Ø-Ø§Ø²ÙŒØ- Ø°Ø§ Ø§Ù²-Ø³Ø§Ø³ Ù-Ø±Ø³Ù†Ù-ÙŒ Ù©Ù†Ø-.



9. در صورتی که شما در طول روز به اندازه کافی آب ننوشید، بدن شما دچار کمبود آب می‌شود. این کمبود آب می‌تواند باعث سردرد، خستگی، تشنگی و کاهش تمرکز شود. بنابراین، نوشیدن آب کافی در طول روز برای حفظ سلامتی و انرژی شما ضروری است.



10. در صورتی که شما در طول روز به اندازه کافی آب ننوشید، بدن شما دچار کمبود آب می‌شود. این کمبود آب می‌تواند باعث سردرد، خستگی، تشنگی و کاهش تمرکز شود. بنابراین، نوشیدن آب کافی در طول روز برای حفظ سلامتی و انرژی شما ضروری است.