

پیشه کی

نهگهر دهرویش و شهیداو عاشقیکی زانیاری تهندروستیت یان فیرخوازیکی ئینگلیزیت یان ههر دوکیانیت، نهوا نهم کتیبه یهکیکه لهباشترین هاوریکانت بو نهو مه بهسته .

دهمیکه و تراوه که عهقلی ساخ له لهشی ساخدايه، هاوکات زمانی ئینگلیزی لهم سهردهمه ی نهمرؤماندا تهقربهن وهک ناوو کارهباو عهنهترینتی لیهاتوووه زور پیویسته بهتایبهت بو کهسانی رۆشنیرو خویندهوار بهگشتی. بهلام سهرباری نهو زهرورهته، هیشتا ژمارهیهکی زور کورد ههن که نهم زمانه نازانن یان ئینگلیزییهکهیان دوکهلئى رهش دهکات، نهمهش به بوچونی بهندهی موخلیست بۆشایی و کهموکورتیهکی زه بهلاحه لهو کهسهدا لهرووی زانیارییهوهو پیویسته ههرچی زوووه نهو بۆشاییه پربرکریتهوه، نهگهرنا لهکاروانی پیشکهو تن دوا دهکهویت و ناشبیت به کارزان!. نوسینی نهم کتیبه، ویرای ههولدان بو گیاندنی زانیاری تهندروستی و بهرزکردنهوهی کوالیتی لهو رووهوه که نامانجی سهرهکی کتیبهکهیه، ناسکه ههولیکیشمه بو پرکردنهوهی نهو بۆشاییه زمانهوانییهی خهک.

نهم کتیبه پیکهاتوووه لهزیاتر له 900 کورتیله زانیاری پهیهوست به تهندروستی و مروف بهههردوو زمانی ئینگلیزی و کوردی و ماکیاجیکی کالهوه. ههر کورتیلهیهکیان کهم تا زور لهوهی پیش و پاش خوی جیايه. یان سهربهخویه یان فیدرالییه، واته یان بههیج شیوهیهک پهیهوندی بهوهی پیش و پاش خویهوه نیه، یان ناسکه پهیهوهندییهک پیکهوهیان گریدهدات.

لهریگه ی ههر یهکیکه لهو کورتیلانهوه، جگه لهسوده تهندروستی و مهعریفیهکه ی، چهند وشهیهکی ئینگلیزی بهشیوهیهکی ناسان فیردهبیت یان لانیکهم ئینگلیزییهکهتی پی دهمهزرد دهکهیتهوه .

زور جار دهبنیت لهخوار زانیارییهکهوه ناسکه بهرواریک نوسراوه، نهوه هی نهو کاتهیه که زانیارییهکه تیدا لهسهرچاوه بنههتیهکهوه بلاوکارهتهوه.

سهرچاوهی نهم کتیبه ههم لهرووی مهعریفیهوه، ههم لهرووی زمانهوانییهوه، دهیان سهرچاوهیه، بهلام من لهکو تاییدا تهنها ناوی گرنگترینی نام نوسیوه چونکه زور تاقهتی قهرهبالغیم نیه.

ههموو ههولیکم داوه کتیبهکهم بیهله بیت بهلام سهرباری نهوهش کهس بیهلهوه کهموکورتی نیه، بویه نهگهر خوا نهخواسته ههلهیهکی نانهقهستت بینی، نهچی بچی بیکه ی به هۆسه، چونکه ههر لهئیستاوه داوا ی ئیپوردن دهکهم. نهگهر کهسیکیش تاقهتی بوو لهو ههله نانهقستانه نهگادارم بکاتهوه، یان ههر رهخنهیهکی ههیبوو نهوا بیگومان ههمیشه بهسوپاسهوه دهراگی گهراجیی رهخنهم کراوهیهو رهخنهگران دهتوانن بهوپهیری نازادییهوه رهخنهکانیان بنیرن چونکه رهخنه ناسوی زانیاری رهخنهلیگراو فراوانتر دهکات.

دهمهویت زور سوپاسی سپونسهری سهرهکی نهم کتیبه



بکهه که بهیښ پشترگیری نهو بهردهستبونی نهه چاپهه کتتبهکه ناسان نهدهبوو.
ووشه فون: هیزی تهکنهلوژییای نوئ له کوردستان
گهورهترین سهنتهري خزمهتگوزاري موبایل و نهلیکترؤنییات

بهرترین کوالیتی و گونجاوترین نرخ

ناونیشان: سلیمانی/ بازاری گهورهی موبایل/ پشت بازاری جهوازهکه: 07701591187

فایسبوک: <https://www.facebook.com/WshaPhone>

اینستاگرام: www.instagram.com/wsha_phone

ماوهتهوه بلیم، هیوادارم نهه کتتبه جیگای رهزامهندي خوی گهوره، پاشان زوربهی خوینهران بیت. نهلیم
زوربه نهک ههموو، چونکه بیگومان رهزامهندي ههموان، ناواتیکه ههراگیز نایهته دی.

والی عهلی

2021/03/19

Content

ناوه روک

AIDS	ئايدز	.1
Water	ئو	.2
Influenza	ئينفلونزا	.3
Acorn	بهروو	.4
Hearing	بيستن	.5
Paracetamol	پاراستول	.6
Orange	پرتقال	.7
Aging	پيري	.8
air pollution	پيسبوني ههوا	.9
Trachoma	تراخوما	.10
Tomato	تهماته	.11
Health	تهندروستی	.12
Smoking	جگهره کيشان	.13
Penis	چوک	.14
circumcision	خهته نه کردن	.15
Depression	خهموکی	.16
sleeping	خهوتن	.17
Cucumber	خهيار	.18
Food	خوار دهمهنی	.19
date	خورما	.20
Blood	خوين	.21
Teeth	ددان	.22
Antibiotics	دژته نه کان	.23
Psychology	دهرونزانی	.24
asthma	رهبو	.25
Acne	زیپکه	.26
Venom	ژهر	.27
headache	سهر نیشه	.28
Measles	سوریزه	.29
Tuberculosis	سیل	.30
syndrome	سیندروم	.31
apple	سیو	.32

Sex	سیکس	.33
Diabetes	شکره	.34
Cancer	شیرپه نجه	.35
Blood pressure	فشاری خوین	.36
Epilepsy	فی	.37
Obesity	قلمهوی	.38
Vitamin	فیتامین	.39
Viagra	فیاگرا	.40
Celery	کهرهوز	.41
Cupping	کلمه شاخ	.42
Disability	کهمه ندامی	.43
Cholera	کولیرا	.44
Corona	کورونا	.45
tick	گنه	.46
Kidney	گورچيله	.47
Leprosy	گولی	.48
Walnut	گويز	.49
meat	گوشت	.50
Carrot	گیزه	.51
Human Body	لهشی مرؤف	.52
Breast	مه مک	.53
fruits	میوه	.54
Disease	نه خوشی	.55
Pomegranate	همنار	.56
Exercise	وهر زشکردن	.57
Others	نئوانی تر	

ئايدز
AIDS

1. Globally, an estimated 38.0 million (31.6–44.5 million) people were living with HIV in 2019, and 1.8 million (1.3–2.2 million) of these were children. The vast majority of people living with HIV are in low- and middle-income countries. An estimated 1.7 million (1.2–2.2 million) people were newly infected with HIV in 2019. Almost 33 million people have died from HIV-related causes so far, including 690 000 (500 000–970 000) in 2019.

ژمارەى توشبوانى ئايدز لەسالى 2019، لەسەر ئاستى جىهان، بە 38 مىليون كەس دەخمەلنىرىن، لەم ژمارەىە يەك مىليون و هەشت سەد ھەزارىان مىندال بون. زۆربەى توشبوانى ئەم نەخۆشىيە خەلكى و لاتە كەمدەر امەت و داھاتمانا و ھندەكانن. ژمارەى حالەتە نوپكانى توشبون بەم نەخۆشىيە لەھەمان سالددا بە مىليۇننىك و 700 ھەزار كەس دەخمەلنىرىت. تائىستاش نزيكەى 33 مىليون كەس بەھۆكارەكانى پەيوەست بە نەخۆشىيە ئايدز ھو، عومرى درىژيان بو تو جىھىشتوو، لەوانە 690 ھەزارىان تەنھا لەسالى 2019 دا مردون.

2020-7-24

ئاو Water

2. نهگهرى ئاوى سارد بکھیتنه او گوچکهمى کھسیکهمه، نهوا چاوى بهئاراستهى پېچھوانهى نهو گوچکهمه وه دهجوئیت، به لام نهگهر ئاوى گهرمى تېیکهیت، نهوا چاوى بهههمان ناراستهى نهو گوچیه، دهجوئیت. نهو شته بو پشکنینی زیانگهیشتن به دهماخ بهکاردههینریت و پنیدهووتریت هاندانی گهرموکهمی.



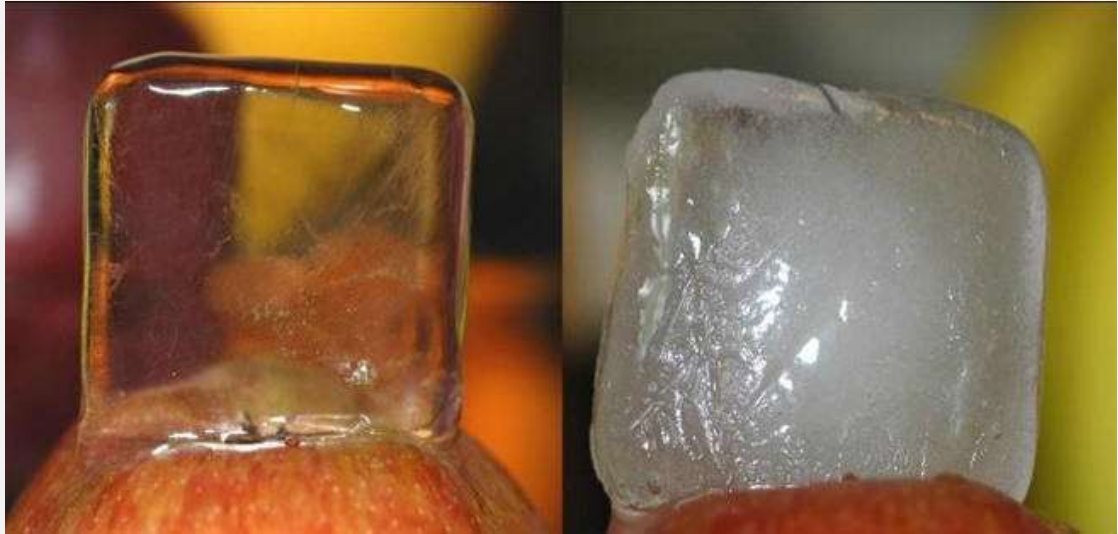
If you pour cold water into a person's ear, their eyes will move in direction of the opposite ear, if you pour warm water into their ear, their eyes will move towards that ear. This is used to test for brain damage and is called "caloric stimulation."

3. Drink plenty of water.

ئاو زور بخورهوه.

4. Ice cubes look white due to oxygen and other impurities. If the water is boiled before it's frozen, the resulting ice cubes will be clear.

رهنگی قالبهسههول بههوی ئوکسجین و خلتهوه سپیه. خو نهگهر ئاو پیش نهوهی بیبهستیت، بکولینریت، نهوا رهنگی سههولهکه رون واته شفاف دهبیت نهک سپی.



5. بۆ ئهوهی زۆرترین کاریگهری پۆزنتیقی هه بیته له سههر جهستهت، ئاو له کاتی گونجاودا بخۆر هوه:
- + پاش له خه ههستان بیخۆر هوه بۆ سودمه ندبونی ئەندامه کانی ههناوت.
 - + پاش ژمه خوار دنه کان بیخۆر هوه بۆ ههر سکر دن.
 - + پيش هه ماکردن بیخۆر هوه بۆ دابهزاندنی فشاری خوین.
 - + پيش خهوتن بیخۆر هوه بۆ ئهوهی به دور بیت له جههله می شک و دل.

Drink water at the right time for maximum effect on your body:



Some Amazing Facts

1. After waking up - for internal organs.
2. After meals - for digestion.
3. Before taking a bath - to lower blood pressure.
4. Before sleeping - to prevent stroke or heart attack.

6. British researchers have found that taking a hot bath can actually burn as many calories as a 30-minute walk.

لیکولهرانى بریتانیا گهیشتونته نهو نهجامه ی که دهکری خوشتن به ناوی گهرم، بهقهدهر 30 دهقه بهپی رویشتن، کالوری بسوتیتیت.

کهواته موهمه لو نهو قهرهوانه ی گهرهکیان زه عیف بن!!!!

7. تنها یک دلوپه رونی مهکینه بهسه بو پیسکردنی زیاتر له 25 لیتر ناو.

لهمهوه دهوانین بفرموین که پیویسته روئگورو فیتروسه یارموانهکان به گشتی زور وریابن و زوو زوو دهستی شهریفیان بشون و نهچن بچن تهنها دهستیان بسرن و دواتر چت بخون یان بخونهوه.



8. Swap soda for water.

بهکاربردنی سؤدا بگوره به ناو.

9. Drinking at least five glasses of water a day can reduce your chances of suffering from a heart attack by 40%.

خواردنهوه ی لانیکه م پینچ پرداخ ناو بهشیوهیهکی روژانه، هلی توشبونت به جلهده ی دل، بهریره ی لهسدا 40 کهمهکات.

10. Drinking a glass of ice water can burn 25 calories!

دهکری خواردنهوه ی تهنها پرداخیک ناوی سههولاو 25 کالوری بسوتیتیت.

11. Don't leave yourself dehydrated. Water flushes out fats and toxins.

مهیهله وشکبیتوه. ناو چهوری و ژههری لهش فریده داته دهرهوه.

12. Drink plenty of fluids. Choose water, low-fat or nonfat milk and low calorie.

شلهمه نییهکان زور بخورهوه. ناوو شیر ی بیچهوری یان کهمچهوری و کهمکالوری ههلبزیره.

13. There are no reported cases of runners dying of dehydration during marathons, but there are plenty of cases of runners dying from water intoxication.

تائيسنا هيچ حاله تىكى مردنى راکهر به هوى وشکبونه وه لهکاتى ماراسون تۆمار نه کراوه، به لام ژماره يهكى زور حاله تى مردنى راکهر به هوى ژهر او يبون به ئاو، تۆمار کراوه .

14. شەش ناسکەئامۆژگارىي تەندروستى:

1. دەرمان له گه‌ل ئاوى سارد مه‌خۆ.
2. دواى سه‌عات 5ى ئيواره ژمه‌خوار دنى قورس مه‌خۆ.
3. به‌يانىان ئاوى زياتر بخۆروه له‌کاته‌کانى تر.
4. باشتريين کاتى خه‌وتن سه‌عات 10ى شه‌و تا 4ى به‌ر به‌يانه‌.
5. پاش ژمه‌خوار دنىكى قورس، پال مه‌که‌وه.
6. له‌کاتى وه‌لامدانوه تله‌فون، تله‌فونه‌که بکه به‌ گوئى چه‌پته‌وه نه‌ک راست.

6 Simple Health Tips:

1. Don't take your medicine with cold water
2. Don't eat big meals after 5pm
3. Drink more water in the morning
4. Best sleeping time is 10pm to 4am
5. Don't lie down after a big meal
6. Answer calls from your left ear

15. به‌پيچه‌وانه‌ى زۆربه‌ى خوارده‌مه‌نپيه‌کانى تره‌وه، ئاوى سارد کالۆرى نيگه‌تيفى هه‌يه، چونکه له‌شت پيويستى به‌وه‌يه که وزه له‌گه‌رمکردندا سه‌رفبکات. به‌واته‌يه‌كى تر ده‌توانين به‌رموين: ئاوى سارد هۆکار يکه بو لاوازبون.

Cold water has negative calories, since your body needs to spend energy to heat it up.



16. ناسکهخوشتن به ناوی گهرم دهکری لوتی گیراو بهربدات و یارمهتی سوکردنی نیشانهکانی ههلامهت بدات.

A hot shower can unblock a stuffy nose and help relieve cold symptoms.



ئینفلۆنزا

influenza

17. There are 4 types of seasonal influenza viruses, types A, B, C and D.

Influenza A and B viruses circulate and cause seasonal epidemics of disease.

ئهو فایرۆسانه ی دهنه هۆی توشبون به نهخۆشیی ئینفلۆنزای وهرزی، چوار جۆرن. جۆری یه کهم و دووهم بلاو دهنه بیته هو دهنه بیته هۆی پهتای ئینفلۆنزای وهرزی. ئهو دوو جۆره ی تر ئیجگار بهو شیوه یه ی دوانه که ی تر سه گ و سه گباب نین!!!

18. Influenza D viruses primarily affect cattle and are not known to infect or cause illness in people.

فایرۆسی جۆری چوارهمی ئینفلۆنزای وهرزی، به شیوه یه کی سه ره کی توشی مهرومالات دهنه بیته و تانیستا دهنه کهوتوه که توشی مرۆف بیته یان نهخۆشی بخات.

به‌روو
Acorn

19. Acorns have an impressive number of health benefits, including their ability to protect the heart, boost energy, improve digestion, and regulate blood sugar levels.

به‌روو ژماره‌یه‌کی به‌رچاو سودی تهن‌دروستی هه‌یه، له‌وانه توانای پاراستنی دلّی هه‌یه، وزه زیاده‌کات، هه‌رسکردن باشده‌کات و ریژه‌ی شه‌کر له‌خویندن، ری‌کده‌خات.

بيستن

hearing

20. Excessive earwax can impair hearing, especially if it is pressed hard against the eardrum.

بوني زوري مؤمي گوي دهکري زيان به بيستن بگهپه نيت، بهتاييهت نهگه فشاري توند بخاتهسه رپه رده ي گوي.

پاراستول
Paracetamol

21. Paracetamol is exactly the same as acetaminophen. It is used to relieve pain and fever.
پاراستامول نهسیتامینوفینیشی پیدهووتریت و ههمان شت. بهکار دیت بو هیورکردنهوهی نازارو تا.
22. It's Effective for the temporary relief of minor aches, pains, and headache. May be used in the treatment of many conditions such as arthritis, backache, colds, menstruation pain, and toothache.
نهم دهرمانه کاریگهره بو هیورکردنهوهی کاتیی نازاری کهم، ژان، ژانهسر. دهکری بو چارسههري چندین حالهتیش بهکار بهینریت لهوانه ههوکردنی جومگهکان، نازاری پشت، ههلامهت، نازاری سوپی مانگانهو دانئیشه.
23. Also, lowers a fever but does not control inflammation.
ههروهها تاش دادهبزینیت بهلام ههوکردن کونترول ناکات.
24. The pain-relieving effects of paracetamol occur within 30-60 minutes of administration of the oral tablets. The effects last for three to four hours.
کاریگهریه نازار هیورکهرهوهکهی نهم دهرمانه لهماوهی 30 تا 60 خولهکی پاش بهکاربردنی لهپرگیهی دهمهوه دهستپیدهکات و بو ماوهی سی بو چوار سهعاتی ناسک بهردهوام دهبیت.
25. Alcohol may enhance the liver toxicity of paracetamol.
نهلکهول دهکری ژهراویبونی جگهر بهم دهرمانه، زیاتربکات.
26. The World Health Organization recommends that paracetamol be used to treat fever in children only if their temperature is higher than 38.5 °C (101.3 °F).
ریکخراوی تهنروسستی جیهانیی ناموزگاریی خهلکی نیشقور دهکات که بهمههستی دابهزاندنی تای مندال، تهنها لهو کاتهدا نهم دهرمانه پیبدن که پلهی گهرمییهکهی زیاتر بیت له 38 پلهو نیوی ناسک.
27. Paracetamol was first used by German physician, Joseph von Mering, on his patients in 1887, after it was created by Harmon Northrop Morse, an American chemist, ten years earlier.
لهسالی 1887 پزیشکیی نهمانی بهناوی جوزیف فون میرینگ بو یهکهمینجار نهم دهرمانه بو نهخوشهکانی بهکار هیناوه، نهمهش دهکاته 10 سال پاش دروستکردنی دهرمانهکه لهلایهن کیمیاگهری نهمهریکی هارمون نورسروپ مورسهوه.
28. Paracetamol can be administered to everyone; children, pregnant women, elderly. EXCEPT individuals with liver dysfunction.
نهم دهرمانه دهکری بهکار بهینریت بو ههموو جوره کهسیکی وهک مندال، خانمی دوگیان، کهسانی بهتھمن. بهلام نابیت بو نهم کهسانه بهکار بهینریت که جگهریان کیشهی کارکردنی تیدایه.
29. Paracetamol overdose can be lethal. Ingesting high doses of paracetamol may cause severe liver damage.

بهکار بردنی ئەم دەرمانه به بریکی زور دهرکری کوشنده بیټ. ههرسبونی بریکی زور لهم دەرمانه دهرکری زیانیکی گهوره به جگهر بگهیه نیټ.

30. Paracetamol has various formulations; oral solution, soluble tablet, caplet, capsule, suppositories.

NOTE people with high blood pressure should avoid the soluble tablet due to the salt content.

ئەم دەرمانه به چهند شیوازیکی جیاواز ههیه: گیراوه لهبریکهی دهمهوه، حهبی قابیل بو توانهوه، حهبی بهرگدار، گولاج، شاف.

تیبینی: ئەو کهسانهی بهزره فشاری خوینیان لهگه‌ئایه، نابیت پارستول لهجوری حهبی قابیل بو توانهوه بخون، چونکیکوم خوئی تیدایه.

پرتقال
Orange



31. Oranges have zero fat and zero sodium, which of course means that they are immediately an extremely healthy snack, on the whole.

پرتقال هېچ برېك چهورى و توخمى سوډيؤمى تيدا نيه، به هؤى ئهمه شهوه يه كيكه له باشتريين خوراكه كان له جيهاندا.

32. بؤنى پرتقال فشارى دهرونى هئورده كاتوه. بؤنكردى يان خواردى دانهيك لهو ميوهيه، دهكرئ فشارى دهرونى بهر يژه زياتر له 70 لهسه، كه مېكاتوه.

The smell of an orange relieves stress. Smelling an orange or eating one can reduce stress by over 70%.

33. While eating a regular diet of oranges is likely to help you lose weight, drinking too much fruit juice each day is a quick route to piling on the pounds.

ههر چنده خواردى پرتقال به شيويهكى ريكر او ئه گهرى زوره يار مهتيت بدات له دابهن اندنى كيش، به لام خوار دنه وهى زورى شهربهتى ميوه به شيويهكى روژانه، ريگايهكى خيرايه بو زيادبونى كيش.

34. There are some people who are actually allergic to oranges!

ههنديك كس ههن حساسيه تيان به پرتقال ههيه. بيگومان ئهم جوړه كسانه نابيت بيخون.

پيرى
aging

35. There is little evidence that older people today are in better health than their parents.

سهر بارى ئهو ههموو پيشكهوتن و تهنه كه لوجياو تروته شخه له يه، به لگه ي زور نيه كه بيسه لمينيت تهنروستى به سالچوانى ئهم سهردهم له هه ي داىك و باوكيان باشته.

2018-2-28

پیسبونی ههوا
air pollution

36. Household air pollution causes noncommunicable diseases including stroke, ischaemic heart disease, chronic obstructive pulmonary disease (COPD) and lung cancer.

پیسبونی ههواى ناومال ده بئته هوى چهند نهخوشییهکی نهگوازر او لهوانه: جهلتهى دهماخ، نهخوشیى تاجیى دل، داخرانى دريژخایهنى سى و شیرپهنجهى سى.

تراخوما
Trachoma

37. Trachoma is the leading infectious cause of blindness worldwide. It is a public health problem in 44 countries, and is responsible for the blindness or visual impairment of about 1.9 million people. Blindness from trachoma is irreversible.

تراخوما که نهخوشییه کی چاوه، سهره کیتترین هوکاري گوزار او هیی کویربونه له سهرتاسهری جیهاندا. ئەم نهخوشییه له 44 ولاتی جیهاندا، کیشیهیه کی تهندروستی گشتییه و بهرپرسی کویربون یان دروستبونی کیشیه له بیینی یهک ملیون و 900 ههزار کهسه. کویربون به هوئی ئەم نهخوشییه وه چار سهری نیه.

38. Women are blinded up to 4 times as often as men, probably due to their close contact with infected children.

خانمان نزیکهی چوار ئەوهندهی پیاوان، توشی نهخوشییه تراخوما دهبن، ئەگهری زوره یهکتهک له هوکارهکانی ئەمهش بونی پهیههندی نزیکی خانمانه له گهه منداله توشبووهکانیان.

39. Trachoma is hyperendemic in many of the poorest and most rural areas of 37 countries of Africa, Central and South America, Asia, Australia and the Middle East.

ئەم نهخوشییه له زوریک له ههژارترین ناوچهکانی 37 ولاتی کیشوهری ئەفهریقا، ئەمههریکای ناوهراست و باشور، ئاسیا، ئوسترالیا و رۆژه لاتدا زور بلاوه.

تەماتە

Tomato

40. Ketchup was actually used as a medicine until the late 1800's. People used to use it to treat diarrhea.

عەیب نەبی و ئیوێش وەك برام وان و پەرژینیکی قایم بی و دوو لەروی جەماعەت و حاشا حازری و كۆمەڵیگی تر لەو دەستەواژانە، تا كۆتاییەكانی 1800ەكان، دۆشاوی تەماتە وەك چارەسەری سەكچوون كە لای ئێمە زەحیریشی پی دەلین، بەكار هینراوە.

تهدروستی

Health

41. The average age of a first heart attack for men is just 66 years.

تیكرای ناوهندی تهمنی پیاوان بو لیدانی جهآتهی دل، 66 سالی ناسکه.

42. SARS (severe acute respiratory syndrome) was another deadly coronavirus. It was first reported in Asia in 2003. It spread to more than two dozen countries in North America, South America, Europe and Asia, but was contained by 2004.

سارس واته سیندرومی توندی ههناسه، یهکیکه لهجوره کوشندهکانی فایروسی کورونا. ئەم جوره بو یهکهمین جار لهسالی 2003 دهرکهوتنی راگهینراو بهناو زیاتر لهبیست ولاتی کیشوهری ئەمهریکای باکورو ئەمهریکای باشورو ئەوروپاوا ناسیادا بلأوبوووه. بهلام لهسالی 2004 کونترولکرا.

43. Coronaviruses are a group of viruses that cause diseases in mammals, including humans, and birds. In humans, the virus causes respiratory infections which are typically mild but, in rare cases, can be lethal.

فایروسگهلی کورونا کومهآیک فایروسن که دهنههوی نهخوشی لهزیندومره مهمدکارهکان لهوانه مروف و ههروهها لهبالندهش دهدات. ئەم جوره فایروسه لهمرؤفدا دهیتههوی نهخوشی لهکوئهندامی ههناسهداو بهگشتی بارودؤخی توشبوو مامناونده، بهلام لهچهند حالهتیکی دهگمهندا ئەم فایروسه کوشندهیهو نهخوش عومری دریزی بو تو جیدههیلت.

44. To find the amount of calories from sugar in a product, multiply the grams by 4. For example, a product containing 15 grams of sugar has 60 calories from sugar per serving.

بو زانینی ئەو بره کالورییهی لهشهری ههر بهرهمیکدا ههیه، بری شهکرهکه زهری چوار بکه. بو نمونه ئەگهر بهرهمیک 15 گرام شهکری تیدابوو، ئەوه مانای ئەوهیه تهنها شهکرهکهی بری 60 گرام کالوری تیدایه.

45. The World Health Organization (WHO) recommends people consume less sugar than is found in one regular soda per day.

ریکخراوی تهدروستی جیهانی ناموزگاری خهک دهکات که روزانه کهمتر لهو بره شهکره بهکاربهرن که له تهنها خواردنهوهیهکی گازیدا ههیه. لیرموه بومان دهردهکهویت که خواردنهوه گازیهکان چهنده مهترسیدارن!!

46. The American Heart Association recommends that adult women eat no more than 24 grams, or 6 teaspoons, of added (beyond naturally occurring sugar) sugar and men no more than 36 grams, or 9 teaspoons, per day. The current average is over 30 teaspoons of sugar per day.

کومهلهی دلی ئەمهریکا ناموزگاری دهکات که پیویسته خانمان روزانه نهچن بچن زیاتر له 24 گرام شهکر یان شهنش کهوچکهچا بخون (شهکری زیادکراو نهک سروشتی) و پیاوانیش نابیت زیاتر له 36 گرام یان تو کهوچکهچا بخون. بهلام لهئینتادا ههر کهسیکی ناسایی تیكرای زیاتر له 30 کهوچکهچا شهکر دهخون.

47. Susan G. Komen was a young woman from Peoria, Ill., who was diagnosed with breast cancer in 1977, at the age of 33. Komen died from the disease three years later. Her younger sister, Nancy Goodman Brinker, believed that Susan's outcome might have been better if patients knew more about cancer and its treatment. She promised her sister that she would do everything she could to end breast cancer. The result was the Susan G. Komen Breast Cancer Foundation, started in 1982.

لهسالى 1977 خانمىك لهشارى پيورويا لهويلايهتى ئيلينوى ئەمەريکا بهناوى سوسەن جى کۆمىن لهتەمەنى 33 سالىدا، توشبونى به شيرپهنجەى مەمک ديار يکرا. سى سأل دواتر، بههوى ئەو نهخوشيبهوه گيانى سپارد. خوشکينكى بچوکی ئەم جوانەمەرگه بهناوى نانسى، لهو پروايدا بوو که ئەو کۆتاييهى سوسەنى پيگهيبشت، دهکريت باشتريت بوو کهسانى تر ئەگەر نهخوشهکان سەبارەت به شيرپهنجەو چارەسەر کردنى، زانيارى زياتريان هەبیت. هەر بۆيه بهليني به خوشکهکهى دا که بهوپهري توانايهوه هەموو هەولايكى دهخاتهگەر بوو نههيشتنى شيرپهنجەى مەمک. ئەنجامى ئەم بهلينهشى دامەزراندنى دامەزراوهى سوسەن جى کۆمىن بوو شيرپهنجەى مەمک، بوو که لهسالى 1982 هوه دهستى به کارکردن کردوه.

48. There are many different types of breast cancer. Certain drugs that treat one type of cancer do not work with others.

شيرپهنجەى مەمک چەندىن جۆرى هەيه. ئەو دەرمانە ديار يکراوانهى جۆريکيان چارەسەر دهکەن، بهکەلکى جۆرهکانى تر نايەن.

49. For a 2010 study published in the journal Psychological Science, researchers examined smile intensity among a series of photos of baseball players from the 1950s. Those who didn't smile in their pictures lived an average of 72.9 years, while the biggest smilers lived seven full years longer.

ليکولينهوهيهكى سالى 2010 که لهگۆفارى ساپکۆلوجيکهل سايهנסدا بلاوکراوهتهوه، پشکينى بوو ئاستى چريى زهردەخهههى چەندىن ياريزانى يارى بهيسبۆلى سألەکانى 1950 کان کردوه لهوينهکانياندا. دەرکهوت که تیکرا ئەو کهسانهى لهوينهکانياندا زهردەخهههيان نهکردوه، نزیکهى 73 سأل ژيان، بهلام ئەوانهى گهورهترين زهردەخهههيان کردوه، ههوت سالى تهواو لهوانى تر زياتر ژيان.

جگهره کیشان
Smoking

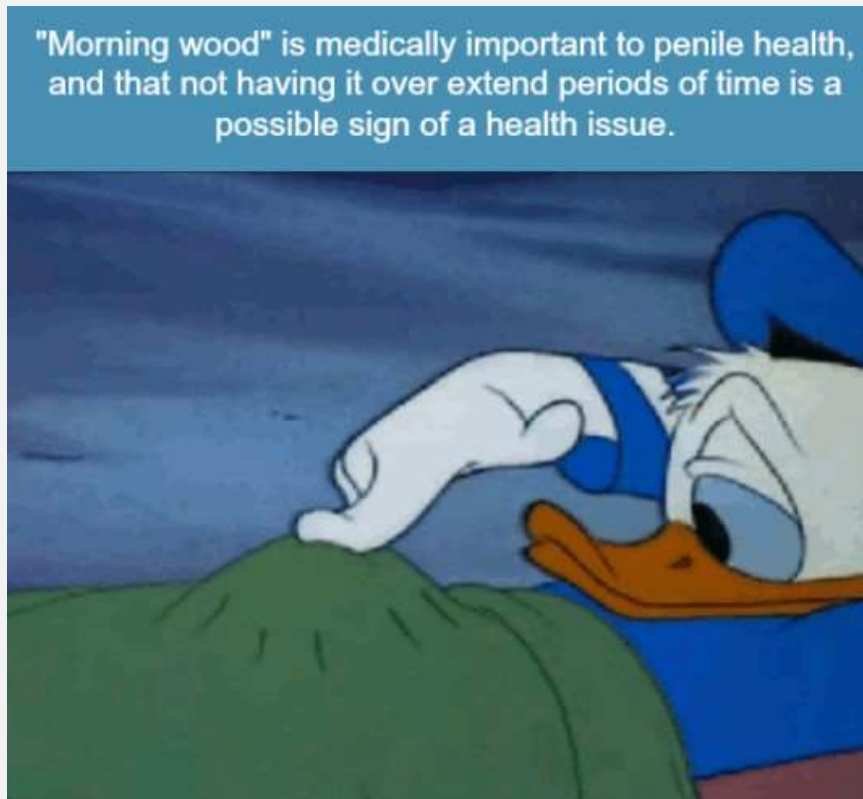
50. Hookah is no healthier than cigarettes, and it includes more nicotine and tar.

ئهگهر وازانیت نیرگهله زیانی له جگهره کهمتره ئهوا دیسانهوه کهوتویته ههلهی گا بهگونناسینه کهوه!، چونکه نهک ههس وانیه بهلکو زیانی زیاتره. نیرگهله له جگهره نیکۆتین و قهترانی زیاتر تیدایه.

چوك
Penis

51. About 5 percent of men that are 40 years old have complete erectile dysfunction, and that number increases to about 15 percent of men at age 70.
نزىكهى لهسهدا پىنجى پياوانى تهمهن 40 سال، لاوازى سىنكسى تهاوايان لهگهآدايه، نهم ريزهيه لهتهمهنى ههفتا سالىدا بهرزدهبیتهوه بو لهسهدا 15.

52. ههستانى ركه بهره سهرسهختهكهى عقلى لهشهوان يان لهبهيانيان لهكاتى لهخهوههستان، لهروى پزىكشىيهوه زور گرنگه بو تهندروستى نهو ناميرهى كه نهگهر نهتبهى نيمچهمهحاله هيج خانميك شوت پىيكات، نهگهرچى ههموو دنياشت ههبهى! خو نهگهر بو ماوهيهكى زور ههلهسهيت، نهوه نهگهرى نهوه ههيه نيشانهى بونى كيشهيهكى تهندروستى بيت.



53. How long do erections last on average?
An erection can last from a few minutes to about half an hour. On average, men have five erections a night while they're sleeping, each lasting about 25 to 35 minutes.

ئايا ههستانى چوكى پياو چند دهخايهنييت؟
ماوهى ههر ههستانىك (رهپيون)، دهكرى چند خولهكيكى كهه بو نيو سهعاتى ناسك بخايهنييت. بهگشتى پياوان، شهوانه لهكاتى خهوتندا پىنج جار چوكيان ههلهسهيت، ههر جار يكيشيان 25 خولهك بو 35 خولهك دهخايهنييت. بهكورديهكهى خو مان دهتوانين بلنين، نيمچهخهفهه!!

خهته نه کردن
circumcision

54. Female genital mutilation (FGM) has no health benefits for girls and women.

خهته نه کردنی مینه هیچ سودیکی نیه، نه بو کچ، نه بو ژن.

55. FGM can cause severe bleeding and problems urinating, and later cysts, infections, as well as complications in childbirth and increased risk of newborn deaths.

نهم بهز مه دهکری بیته هوی خوینبه ربونی توندو کیشه له میز کردن و دواتریش دروستبونی کیس و نه خوشی و لیکه وتهی تر له کاتی مندالبون و زیادبونی مهترسیی له دایکبونی کورپه به مردویی.

56. More than 200 million girls and women alive today have been cut in 30 countries in Africa, the Middle East and Asia where FGM is concentrated.

له نیستادا زیاتر له 200 ملیون کچ و ژن همن له جیهاندا که خهته نه کراون و بهو شیوهیه ژیان به سهرده بن. نهمانه خه لکی 30 ولاتی کیشوهری نه فهر یقاو روژه ولاتی ناوهر است و ناسیان که چهقی خهته نه کردنی مینه له جیهاندا.

2020-2-3

57. FGM is mostly carried out on young girls between infancy and age 15.

خهته نه کردنی مینه زیاتر له کچانی ته مهنی شیر مخوری تا ته مهنی 15 سال نه جامده دریت.

58. FGM is a violation of the human rights of girls and women.

خهته نه کردنی مینه پیشلیک کردنی مافی مروقی کچان و ژنانه.

59. Treatment of health complications of FGM in 27 high prevalence countries costs 1.4 billion USD per year.

چاره سهر کردنی لیکه وتهکانی خهته نه کردنی مینه لهو ولاتانهی نهم بهز مه تییدا زور بلاوه، ههموو سالتیک یهک ملیارو 400 ملیون دولاری ناسک، له سهر ریکخراوی ته ندروستی جیهانی دهکوهیت، واته 140 هزار دهفته ری ناسک.

خهموکی
depression

60. دهکری خهموکی بیټههوی ئهوهی سی تا چوار ئهونده زیاتر لهحالهتی ئاسایی، ههو بیینیت.

Depression can cause you to dream up to 3 to 4 times more than you normally would



خهوتن
Sleeping

61. If you don't get enough sleep per day (7+ hours), you will be more likely to cheat, lie and steal.
نهگهر روژانه وهک پئویست نهخهویت (زیاتر لهخهوت سهعات) نهوا نهگهری فیلکردن و دروکردن و دزینت زیاتره. واته به کوردبیهکهی خو مان دهست ددهیته کاری بیناموصی!

62. Sleeping less than 7 hours each night reduces your life expectancy.
نهگهر شهوانه کهمتر لهخهوت سهعات بخهویت، سوری ژینت کورتتر دهیبت.

63. خهوتن لهسه لای راست بهبهر آورد لهسه لای چهپ، زوتر خهوت لیدهخت.
ویرای نهوش مهعلومه خهوتن لهسه لای راست سوننهتیشه، بویه دهتوانیت لهو رووهوه به بهردنیک دوو چولهکه بکوژیت.

Sleeping on your right side helps you fall asleep faster than sleeping on your left side.

64. چارهکنیک پیکهین بهقهدهر دوو سهعات زیاتر خهوتن، سودی تهنروستی ههیه.

Laughing for 15 minutes has the same health benefits as getting two extra hours of sleep.

خهیار
Cucumber

65. Cucumbers stabilize blood pressure: With potassium, fiber, and magnesium, making this vegetable is very good in regulating blood pressure. People with low blood pressure are advised not to eat too many cucumbers.

خهیار فشاری خوین جیگیردهکات. بههوی نهوی پوتاسیوم، ریشال و مهگنیسیومی تیدایه، نه سوزیه بو ریخستنی فشاری خوین زور باشه.

بهلام به نهوانهی که فشاری خوینان نزمه، ناموزگاری دهکرین خهیار زور نهخون.

66. Cucumbers Hydrate the body and recharge your daily vitamin requirements: Cucumbers contain water up to as much as 95 percent to keep the body hydrated while helping to remove toxins from the body. Cucumber also contains most of the vitamins that the body needs in one day.

خهیار لهش تهر و شیداردهکات و پیویستی روژانهت لهروی قیتامینهوه دابیندهکات. لهسدا 95ی خهیار ناوه، بههوی نهمهوه لهش شیداردهکات و یارمتهی رزگاربونی ددات له ژههری لهش. سهرباری نهوش خهیار زوربهی نهو قیتامینهوی تیدایه که مروف روژانه پیویستیتهی.

67. Wash cucumbers thoroughly and do not peel the cucumber skin because the skin contains about 10 percent of the vitamin C daily requirements.

خهیار بهباشی بشوو توئکلهکشی پاک مهکه چونکه توئکلهکهی لهسدا 30 نهو قیتامین سیبهی تیدایه که روژانه بو لهش پیویسته.

68. Researchers found that compounds called sterols in cucumber can help lower blood cholesterol levels.

لیکولینهوهکان گهیشتونته نهو نهجمهی که بونی پیکهاتهی ستیرول لهناو خهیار دهکری یارمتهی کهمکردهوهی ریژهی کولسترول بدات لهناو خویندا.

69. Cucumber juice mixed with carrot, spinach, and lettuce will help enrichment hair. شهربتهی خهیار تیکهل لهگهل گیزهرو سپیناخ و کاهوو، قز بههیزدهکات.

70. Cucumbers Prevent cancer: Cucumber was also able as a barrier to cancer. Based on a research, it can lower the risk of some types of cancer such as brain cancer, ovarian cancer, prostate and others.

خهیار بهر به نهخوشی شیرپهجه دهگریت و ریگره لهتوشبون بهو نهخوشیبه. بهگویه لیکولینهوهیه کهمکردهوهی متهرسی توشبون به ههنديک جوړی شیرپهجه کهمبکات لهوانه شیرپهجهی دهماخ و هیلکهدان و پروستات و چند جوړیکی تر.

71. Cucumbers is useful to Cure diabetes: Cucumber juice is known to help improve the health of patients with diabetes.

خهيار بۆ چارسه رى نهخوشى شهكره بهسوده. شهربه تى خهيار بهوه ناسراوه كه يارمه تى باشكردى تهنروستى توشبوانى نهخوشى شهكره، ده دات.

72. Gum diseases, can be treated effectively with cucumber juice.

نهخوشيه كانى پوك دهكرى به شيويه كه كاريگر به شهربه تى خهيار چارسه ربكرين.

73. Consuming raw cucumber can increase saliva and serves to neutralize the acids in the oral cavity.

بهكاربردنى خهيارى كآل دهكرى ليكى ناو دهم زيادبكات و يارمه تى ئاساييكر دنه وهى ترشگه لى ناو بوشايى دهم بدات.

74. Cucumber is an ideal menu for people who want to lose weight. Harsh cucumber skin contains lots of fiber.

خهيار خوارده مه نييه كه نمونه ييه بۆ ئه و كه سانه ي ده يانه وي ت كيشيان دابه زينن. تويكلى ره قى خهيار بريكي زور فايهر واته ريشالى تيدايه.

75. Gastrointestinal problems such as ulcers, gastritis acidity, and even ulcers, can be cured by eating fresh cucumber juice every day.

كيشه گه لى كوئهن دامى همرس له وانه قورحه ي گه ده، هه وكردى ترشه لوكى گه ده و تهنانه ت خودى قورحه، دهكرى به خواردى روژانه ي شهربه تى فريشى خهيار، چارسه ربكرين.

76. In fact, eating cucumbers every day is considered very effective as a remedy constipation.

له راستيدا خواردى خهيار به شيويه كه روژانه به ريگه يه كه زور كاريگر داده نريت بۆ رزگار بون له ئيمساك واته قهبرى.

خواردهمهنى

Food

77. بهگویره ی لیکۆلینهوهیهکی سالی رابردوو، ئەو فهخامهتانهی خواردنی تون دهخۆن، ئیختیمالی ههیه زیاتر بژین. حهتمه ن جگه لهوه ،خواردنی توون بو کاتی هینهکەش روۆلیکی بهرچاوی ههیه!!!



**PEOPLE WHO EAT SPICY
FOODS TEND TO LIVE
LONGER, ACCORDING TO A
2015 STUDY.**

خورما

Date

78. خورما باشتترین خۆراکه بۆ بهرزه فشاری خوین، کولیسترۆل، جهلدهی دل و دهماخ. ههروهها سهرچاوهیهکی گهورهی ئاسنیشه.

Did You Know



Dates are the world's number one **superfood** for **hypertension**, **cholesterol**, **heart attack** and **stroke**. They are also a great source of **iron**.

خوین

Blood

79. The blood travels around 12,000 miles (19,000 km) per day
خوینی لهشی مروّف روژانه 12 هزار میل واته 19 هزار کیلومتر دهبریت.

80. Around 117.4 million blood donations are collected globally every year.
About 58% of these are donated in low- and middle-income countries where some 84% of
the world's population lives.

هموو سائیک لهجیهاندا نزیکهی 117 ملیون و 400 هزار حالتهی خوینبهخشین نهجامدهدریت. نزیکهی لهسهدا 58ی
نهم حالتهانه لهولاته کهمدهرامهت و داهاتماناوهندهکاندا نهجامدهدرین که لهسهدا 84ی کوی دانیشتوانی جیهان پیدههینن.

2020-6-10

ددان
Teeth

81. The average American spends 38.5 total days brushing their teeth over a lifetime.

به گشتی هر هاو لاتییه کی نهمریکی، 38 روژو نیوی تهوای کوئی ژیانیان به شنتی ددانی به فلچه، به سهردهبات.

82. Minerals make healthy skin and strong bones and teeth.

کانزاکان پیست تهنروسست دهکن و نیسک و ددان به هیزدهکن.

83. The Vitamin A in tomatoes works perfectly to keep your hair shiny and strong. In addition, it also does wonders for your eyes, skin, bones and teeth.

فیتامین نهی لهتماتهدا تهو او کاریگره لهپاراستنی قژت به گشتی و به هیزی. سهرباری نهوی کاریگره بییه کی پوزهنیقی عه جیبی ههیه لهچاوو پیشت و نیسک و ددانا.

84. Lemon helps relieve toothaches and gingivitis.

لیمو یارمتهی هیورکردنهوی نازاری ددان و ههوکردنی پوک دهدات.

85. The American Dental Association recommends chewing sugarless gum for 20 minutes after meals, since it's been proven to reduce plaque, promote tooth enamel, reduce gingivitis.

کوملهی ددانی نهمریکی ناموژگاری خهک دهکات که پاش ژهمه خواردنهکان بنیشتی بیسهکر بجون چونکه سهلمینراوه که نهمه نیشتنهکانی سهر ددان که مدهکاتوه، مینای ددان به هیزدهکات، ههوکردنی پوک که مدهکات.

86. The fluorine in dates helps prevent tooth decay.

به هوئی نهوی توخمی فلوری تیدایه، خورما یارمتهی ریگرتن لهکلوربونی ددان دهدات.

87. Flossing was dropped from the US government's dietary guidelines because no reliable study exists to prove its health benefits.

لهنهمریکا بهکار هینانی دهزوو بو ددان پاککردنهوی لهریهرهکانی پهیهوست به سیستمی خواردن دهر هینراوه چونکه هیچ لیکوآینهوهیه کی برواپیکر او نهیسلهماندووه که نهم بهز مه سودبهخشه.

88. Take care of your teeth. Floss and brush your teeth twice a day at least.

گرنگی به ددانهکانت بده. روژانه لانیکه دوو جار ددانت به دهزوو و فلچه پاکبهرهوه.

89. Brushing within half an hour of eating or drinking certain foods can damage enamel as the enamel is softer. Wait an hour before brushing.

شنتی ددان به فلچه پاش نیو سه عات لهخوار دن یان خوار دنهوهی چند خوار دهمه نییه کی دیار یکراو، دهکری زیان به مینای ددان بگمیه نیت چونکه مینا له به شه کانی تر ددان، ناسکتره. سه عاتیک چاوه ری بکه، پاشان بر و بیشو!!!!

90. There is enough fluoride in a tube of toothpaste to kill a small child. Make sure you encourage your little one to spit out their paste after brushing.

وریابهو نهچی بچی لهم زانیاریه پشتگوی بخهیت یان تنها سه مه کی بخوینیتهوه!!!!
هر بؤکسیکی مه عجونى ددان، هینده توخمى فلورى تیدایه که بهشى کوشتنى مندائیک دهکات. بویه منداله بچوکه کهت هانیده که پاش دانستن، مه عجونه که تفیکاتهوه.

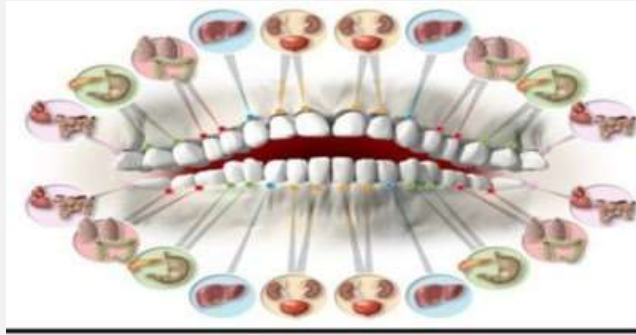
91. If you don't floss, you miss cleaning 40% of your tooth surfaces. Make sure you brush and floss twice a day!

ئهگهر دهزوو بؤ پاککردنهوهی ددانی شه ریفت به کار نه هینیت، ئهوا له سه دا 40 ی روکاری ددانه کانت پاکنه کردووتهوه. جا بویه روژانه دوو جار به فلچه دهزوو، ددانه کانت بشو پاکبکه رهوه.

92. People who drink 3 or more glasses of soda each day have 62% more tooth decay, fillings and tooth loss than others.

ئهو که سانهی روژانه سه پیر داخ یان زیاتر سو دا دهخونهوه، به ریژهی له سه دا 62، له که سانی تر زیاتر توشی کلوربون و کهوتنی ددان و ناچار بون به پرکردنهوهی، دهبن. بویه ته کی که یان تهواو سنورداری بکه.

93. هر ددائیک له ددانه کانی شه ریفت، رهبتی به ئه ندایکی جهسته تهوه هیه. بونی نازار له هر یه کیک لهم ددانانه، دهکری سه مه تای دهستپنکی کیشه بیت له یه کیک له نه ندایه کان.



**Each Tooth Is
Associated With
An Organ In The
Body – Pain In
Each Tooth Can
Predict Problems
In Certain
Organs!**

94. ناوده می مروّف پیش رشانهوه بریکی زور لیک دهردهدات بو ئهوهی لهکاتی رشانهوهدا بههوی ترشهلوکی رشانهوهکه، ددان لهداخوران پاریزراو بیت.



We produce a lot of saliva just before vomiting in order to protect our teeth from erosion due the acidity of the vomit.

95. Onion juice is used for toothaches and tooth decaying.

شهر بهتی پیاز بو نازاری ددان و کلوربونی، بهکارده هینریت.

96. If you want a perfect smile and beautiful frame, have dates. Their manganese content contributes to calcium absorption, giving good teeth and good bones.

نهگهر زمرده خنهیه کی نایاب و ههیکه لیکى جوانت دهوی، خورما بخو. مهنگه نیزی خورما بهشداریده کات لهوه رگرتنی کالسیوم و نه مهش ددان و نیسکیکی باشمان پیده دات.

97. More than 530 million children suffer from dental caries of primary teeth (milk teeth).

زیاتر له 530 ملیون مندال له جیهاندا به دهست کلوربونی ددانی شیر بیانه وه ده نالینن.

2020-3-25

98. Dental caries (also known as tooth decay or dental cavities) is the most common noncommunicable disease worldwide.

کلوربونی ددان بهر بلاوترین نه خوشی نه گوازا راهیه له سهر تاسه ری جیهاندا.

دژمه تهنه کان
Antibiotics



99. Antibiotics can kill most types of bacteria, but can't do a thing against viruses.

دژمه تهنه کان ده توانن زۆر بهى جۆره کانى به کتريا بکوژن، به لام ناتوانن هيچ له فايروس بکهن.

درونزانی
Psychology

100. سهرکوکردنی فرمیسک و وا خونیشانندان که باشیت فشاریکی زور لهسهر میسک و دلت دروستدهکات، بهلام گریان به تندرستی دتهیلآیتهوه. بویه هرگیز لهگریان شهرم مهکوه جار جاره بچوره سوچیکی دور له عیل و عشرهت و بگری بو نهوهی نازارمکانت سوک بن.

Holding in the tears and pretending to be okay puts a lot of stress on your mind as well as your heart. Crying keeps you healthy.

101. STRESS CAN CAUSE A HUMAN'S FALL OUT UP TO 10 TIMES MORE THAN USUAL.

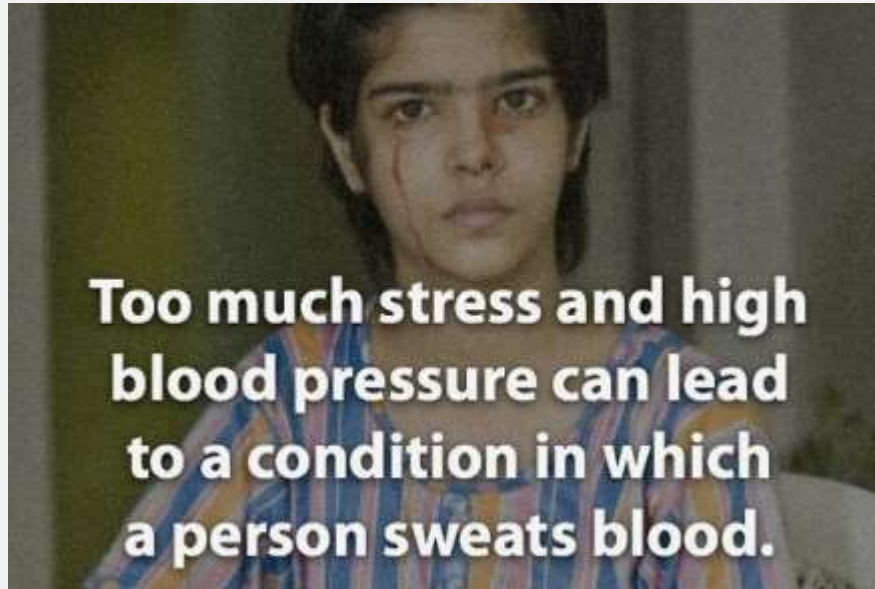
فشاری درونی دهکری 10 نهونده زیاتر لهحالهتی ناسایی، قژی سهری مروث ههلبوه ریئیت . نهوه بویه ههندیك جار دهبیئیت کهسک پاش ماوهیهکی کم لههواسهرگیری له توم کروزو براد پیتهوه دهبیئت به بابیه نوری. چونکه نهونده دهشیرینن بهسهر یهکداو فشاری درونی دهخهنه سهر یهک، به ناسانی نانسرینهوه!

102. Save a one year's worth of living expenses to eliminate the money stress.
خهرجی سالیکی بژیویت پاشهکوت بکه بو نهوهی فشاری درونی پهیوهندیار لهناو بیهیت.

103. More than a third of Europeans have a mental health disorder.

زیاتر له سنییهکی نهوروپییهکان کیشهی درونیان هیه. لیرهدا پرسیاریک خوی قوندهکاتهوه دهفرموی: نهورویا بهو ههموو سهقامگیری و پیشکوتن و دیموکراسی و عدالتهوه سنییهکی دانیشتوانهکهی کیشهی درونیان ههبیئت، نهی نهبی لای ئیمه بهو ههموو قوریاتوه کیشهی درونیمان چند بیئت!!

104. فشاری درونی ئیجگار زورو فشاری خوین دهکری بیتههوی توشبون به حالهتیک که مروث لهبری عارهق، خوین دهربدات.



Too much stress and high blood pressure can lead to a condition in which a person sweats blood.

رهبو (تهنگه نهفه سيبى دريژ خايهن)

asthma

105. According to WHO estimates, there were 417 918 deaths due to asthma at the global level in 2016.

بهگويړه ى خهملاندنه كاني ريځخراوى تهندروستيبى جيهانى، تنها له سالى 2016، 417 ههزارو 918 كس له جيهاندا، بههوى نهخوشيبى رهبو وه، عومرى دريژيان بو تو جيهيشتووه.

2020-5-15

106. Asthma deaths will increase in the next 10 years if urgent action is not taken. Asthma cannot be cured, but proper diagnosis, treatment and patient education can result in good asthma control and management.

نهگه حكومهته ئيشقورهكان نهچن بچن ريكارى بهپهله ى پيوست بگر نه بهر بو روبهرو بونهوه ى نهخوشيبى رهبو، نهوا له ماوه ى 10 سالى داها تودا ژماره ى توشبوان و قوربانيانى هم نهخوشيبه زياددهكات.

ئينجاكونى ههچنده هم نهخوشيبه وهك زهغت و شهكره وايهو چاره سهرى نيه، بهلام دياريكردنى گونجاوو چاره سهره كردن و روشنيكردنى نهخوش دهكرى ببنههوى كوئتر و لكر دنيكى باش و مامهله ى باش لهگه ليدا.

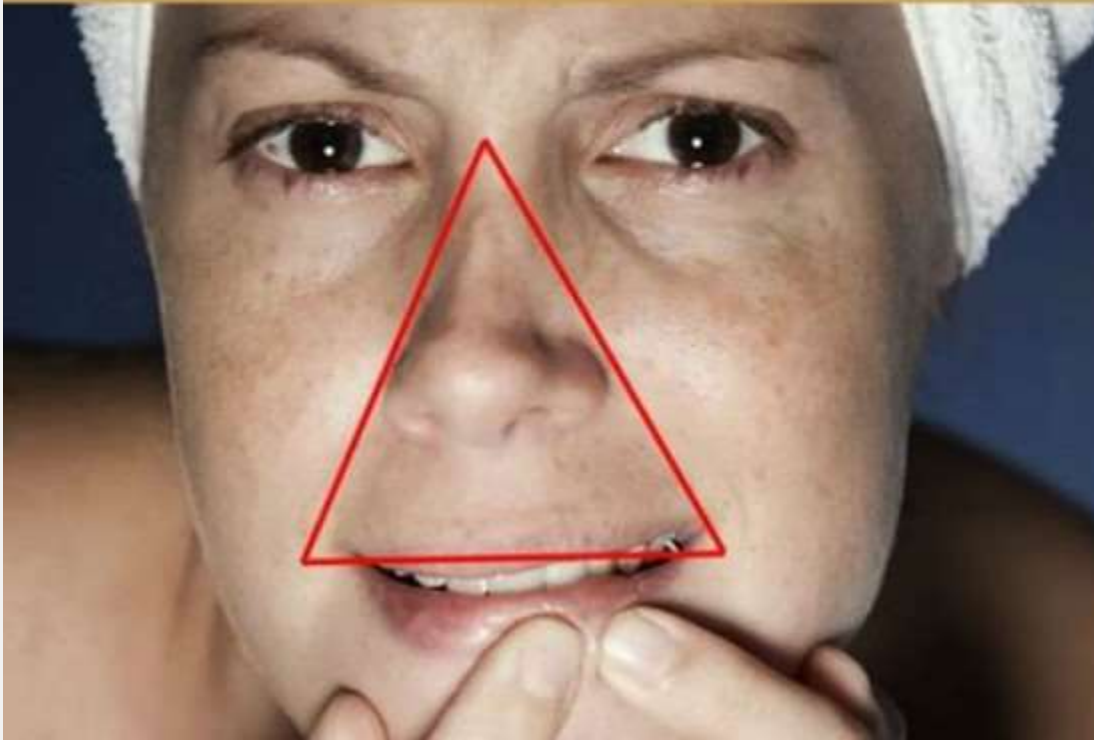
2020-5-15

زیپکه

acne

107. هی وا ههیه خوی بهوهوه گرتووه که زیپکهی دهموچاوی شهریفی یان دهگوشیت. ئەمه مهترسیداره. دهکری بههوی گوشینی زیپکهی ئەم ناوچهیهی دهموچاوه که لهوینهکهدا دیاریکراوه، توشی نهخوشیی میشک ببیت.

You can get a brain infection from squeezing pimples in this area of your face.



ژەھر

venom

108. Though the exact number of snake bites is unknown, an estimated 5.4 million people are bitten each year with up to 2.7 million envenomings.

ھەرچەندە ژمارەى ورد سەبارەت بە مار پېوھدان نىيە، بەلام بەگويىرەى خەملاندانەكان، ھەموو سالتىك پىنچ مليون و 400 ھەزار كەس مار پېوھيان دەدات و لەم ژمارەيەش نزيكەى دوو مليون و ھەوت سەد ھەزار كەسيان توشى ژەھر اويون دەين.

109. Around 81 000 to 138 000 people die each year because of snake bites, and around three times as many amputations and other permanent disabilities are caused by snakebites annually.

ھەموو سالتىك نزيكەى 81 ھەزار تا 138 ھەزار كەس تەنھا بەھوى مار پېوھدانەوھ عومرى دريژيان بو تو جيدهھيلن، سى ئەوھندەى ئەم ژمارەيەش بەھەمان ھويەوھ، ناچارى پەلبرين يان كەمئەندامى ھەميشەي تر دەين.

110. Bites by venomous snakes can cause paralysis that may prevent breathing, bleeding disorders that can lead to a fatal haemorrhage, irreversible kidney failure and tissue damage that can cause permanent disability and limb amputation.

پېوھدانى ماري ژەھراوى دەكرى بىيئەھوى ئيفليجبوننىك كە رى لەھەناسەدان بگريت، تىكچوننىكى خونبەربون كە بىيئەھوى خونبەربونى كوشندە، لەكار كەوتنىكى گورچيلە كە گيرانەوھى مەھال بىت، ھەروھە زيانكەوتنىك بە شانە كە بىيئەھوى كەمئەندامى ھەميشەي و برينەوھى پەل.

جا لەبەرئەوھ نەچى بچى خوت ھەزەلى بكەيت و بلئيت من دەرويشم و زور بەئاسانى دەتوانم بيگرم (مەبەستم مارە تەبەعن!!!)

سهر نيشه

Headache

111. According to carefully done research and science, achieving an orgasms through masturbation or sex is a great cure for a headache.

بهگویره لىكۆلینهومیهكى وردى زانستى، ئورگازم چار سهريكى زور نايابه بو ژانه سهر.

112. Only one child in 40,000 is found to have a brain tumor causing the headache.

لهكۆى 40 هزار مندا، دهركهوتووه تنها يهكيان هوكارى سهر نيشهكهى لوه بووه لهميشكىدا.

113. Headache disorders are among the most common disorders of the nervous system.

سهر نيشه يهكيكه له بهر بلاوترين تىكچونهكانى كۆئهندامى دهمار.

114. It has been estimated that almost half of the adult population have had a headache at least once within the last year.

بهگویره خهملاندنهكان، نزيكهى نيوهى ههموو گهوره سالانى جيهان، له سالى 2015 لانيكهم جارنىك توشى سهر نيشه

بون.

2016-4-8

سوریزه

Measles

115. Measles is a highly contagious disease caused by a virus, which usually results in a high fever and rash and can lead to serious disability, infections or death. Global measles deaths have decreased by 73% from an estimated 536 000 deaths in 2000 to 142 000 in 2018.

سوریزه نهخوشییه کی پهنایی تونده و هوکاره کی فایر و سهو به گشتی ده بیته هوئی تای بهرزو پهله له سهر پیست و ده کړی بیته هوئی که منهنده می سهخت یان نهخوشییه تر یان مردن.

له سهر ناستی جیهان مردن به هوئی نه نهخوشییه، له نیوان سالی 2000 تا 2018، بهریزه ی له سهدا 73 که می کردوه. له سالی 2000، 536 هزار کهس به هوئی نه نهخوشییه وه عومری دریزیان بو تو جیهیشتووه، به لام له 2018 نه م ژماره یه که مبووه ته وه بو 142 هزار کهس.

سیل

Tuberculosis

116. In 2019, an estimated 10 million people fell ill with tuberculosis(TB) worldwide. 5.6 million men, 3.2 million women and 1.2 million children. TB is present in all countries and age groups. But TB is curable and preventable.

ژماره‌ی ئەو کەسانە‌ی لەسالی 2019 لەسەر تاسەری جیهاندا توشی نەخۆشیی سیل بون، بە پینچ ملیۆن و 600 هەزار کەس دەخەملینریت. پینچ ملیۆن و شەش سەد هەزار یان پیاو و سێ ملیۆن و 200 هەزار یان ژن و ملیۆنێک و 200 هەزار یان منداڵ بون.

هەر چەندە ئەم نەخۆشییە لە هەموو وڵات و تەمەن و چینیکیدا هەیە، بەلام چارەسەریشی هەیە و دەشتوانریت ریی لێبگیریت.

2020-10-14

117. A total of 1.4 million people died from TB in 2019 (including 208 000 people with HIV). Worldwide, TB is one of the top 10 causes of death.

تەنھا لەسالی 2019 یەک ملیۆن و 400 هەزار کەس بە نەخۆشیی سیل عومری درێژیان بوو توو جیهیشتوو، لەمانە 208 هەزار یان نەخۆشی ئایدز یان هەبوو. لەسەر ئاستی جیهان، سیل یەکیکە لە هۆکارە سەرەکییەکی مردن.

2020-10-14

118. In 2019, 1.2 million children fell ill with TB globally. Child and adolescent TB is often overlooked by health providers and can be difficult to diagnose and treat.

تەنھا لەسالی 2019 یەک ملیۆن و 200 هەزار منداڵ، لە جیهاندا توشی ئەم نەخۆشییە بون. زۆر جار دابینکارانی راژە‌ی تەندروستی سیلی منداڵ و نەوجەوانان، پشتگۆی دەخەن. دیاریکردن و چارەسەریکردنی ئەم نەخۆشییە لەم دوو توێژەدا شتیکی ئاسان نیە.

2020-10-14

119. TB treatment saved about 58 million lives globally between 2000 and 2018.

تەنھا لەنیوان سالی 2000 تا 2018، چارەسەری نەخۆشیی سیل لەسەر ئاستی جیهان، 58 ملیۆن کەسی لەمردن رزگار کردوو.

2020-10-14

سيندروم
syndrome

120. East Asians have their own specific syndrome, called "Asian Flush Reaction." It causes their face to turn red after consuming alcoholic drinks. 36% of East Asians have this syndrome.

دانيشتوانى خوره لاتي ئاسيا سيندرومىكى تايهت بهخويان ههيه كه پييده ووترىت "سوره كار دانهوى ئاسيايى" كه بههويهوه كهسانى توشبوو لهكاتى بهكار بردنى خوار دنهوه كهولييه كاندا دهموچاويان سوره بيتهوه. له سه دا 36 ى خهلكى ئهم ناوچهيه ئهم جوړه سيندرومهيان له گه لدايه.

سیو

Apple

121. Apples protect your heart.

سیو دلّت دهپاریزیت.

سیکس

sex

122. In the 1950s a scientist at Tulane University discovered the “pleasure centers” of the brain by zapping it with electricity and gave a woman a 30-minute orgasm.

لهسالی 1950 کان، زانایهک لهز انکوی تولان، توانی چهقهکانی چیژ لهدهماخی مرؤفدا بدوزیتهموه، نهویش لهریگهی لیدانی کارهباوهو بههویهموه توانی خانمیک توشی ئورگازمیک بکات که نیو سهعاتی ناسک بخایه نیت.



123. پاش سیکسکردن میزبکه، چونکه یارمتهی بهرگرتن لهتوشبون به نهخوشی، دهادات.

Take a pee after you have sex, it will help prevent infections.

شهکره
diabetes

124. Smoking contributes to type 2 diabetes and increases the risk of complications from the disease— including poor blood flow to legs and feet. This can lead to infection and result in the need to amputate a limb.

جگهره کیشان به شداره له توشبون به جۆرى دووه می نهخۆشى شهکره مهترسی لیکه وتهکانی زیاده کات له وانه که می رویشتنی خوین بو لاق و پی. ئەمەش ده بیته هۆی ته نینه وهی نهخۆشییه کهو پیوستکردنی برینه وهی لاق یان پی. پیش زانیاریه که من ئەفهر موم خواجه لمان دهی، ئیوهش بلین ئامین.

هه موو سالنیک ته نهها له ویلایه ته یه کگرتو وهکانی ئەمهریکا نزیکه می 86 ههزار حالتهی برینه وهی پهلی خواره وهی جهسته به هۆی نهخۆشى شهکره وه نهجامه دریت. ریژهی برینه وهکانیش له ناو پیاوان به بهر اورده به خانمان، زیاتر بوون. له ناو هاو لاتیانی ئەمهریکی بهرگهز ئەفهر یقیش زیاتر بووه به بهر اورده به سپیپستهکان. پسپۆران لهو بروایه دان که نزیکه می نیوهی ئەم برینه وانه ده توانریت له ریگه ی پشکنین و پهروه دهی گونجاوه وه، بهریان پیبگیریت. باشه کاکه؟! !!

125. Approximately 90% of people with type 2 diabetes are obese.
نزیکه می له سهدا 90ی توشبوانی جۆری دووه می شهکره، قهلهون.

126. In 1996, a 16-year-old girl with diabetes died at her home in Altoona, Pennsylvania, because her parents refused to provide her with medicine and relied on prayer instead. Her parents were charged with manslaughter.

له سهالی 1996، لهشاری ئەلتونای ویلایه تی پنسلفانیای ئەمهریکا، کچیکی ته مهن 16 سالی توشبوو به نهخۆشى شهکره، پاش ئەوهی دایک و باوکه ناحالییه ئیشقۆر که بیان رهتیا نکرده وه که دهرمانی پیبدهن و ته نهها دوعاو نوێژیان بو ده کرد به مه بهسته چاکبونه وه، له ماله که ی خویاندا، گیانی سپارد. به هۆی ئەمه وه ئەو دایک و باوکه ناحالییه تۆمه تی کوشتنیان درایه پال.

127. Diabetes is the main cause of blindness in individuals aged 20-74 in the United States. Experts emphasize that early detection and treatment could prevent up to 90% of cases of blindness that are related to diabetes.

نهخۆشى شهکره هۆکاری سه رهکی کویربونی کهسانی ته مهن 20 بو 74 ساله له ویلایه ته یه کگرتو وهکانی ئەمهریکا. هاوکات پسپۆران جهخته که نه وه که زوو دیاریکردن و چاره سه رکردن، ده کری رى له نزیکه می له سهدا 90ی حالتهکانی کویربونی په یوهست به شهکره، بگریت.

128. Individuals with an “apple” body shape are at greater risk for diabetes than are those with “pear” body shapes.

ئهو فه خامه تانه ی جهسته بیان له شیوه ی سیودایه، به بهر اورده به وانه ی جهسته بیان له شیوه ی ههر میدایه، مهترسی توشبونیان به شهکره، زیاتره.

129. India has the world’s highest diabetes population with over 35 million people with diabetes. By 2025, this number is expected to swell to 70 million, meaning every fifth diabetic in the world would be Indian.

هندستان خاوهنی زورترین هاوالاتی توشبوو به نهخوشی شهکرهیه لهجیهاندا. ژماره ی توشبووانی ئەم نهخوشییه تهنه لهم ولاته زیاتر له 35 ملیون کهسه. پیشبینی دهکریت بههاتنی سالی 2025 ژماره که بگاته هفتا ملیون، ئەمهش مانای وایه که یهک لهسهر پینجی هه موو توشبووانی نهخوشی شهکره لهسهرتاسهري جیهان، هندی.

130. Diabetes is responsible for over one million amputations each year, a large percentage of cataracts, and at least 5% of blindness worldwide.

هه موو سالتیک شهکره هوکاري زیاتر له یهک ملیون حالتهی برینهوهی پهلهکان و توشبوونی ژمارهیهکی زور به ناوی سپی چاوو لانیکه لهسهدا پینجی هه موو کویربونهکانه، لهسهرتاسهري جیهاندا.

131. The five countries with the highest percentage of diabetes are Nauru, United Arab Emirates, Saudi Arabia, Bahrain, and Kuwait.

ئهو پینج ولاته ی زورترین ریژه ی توشبون به نهخوشی شهکره میان تیدایه، ئەمانه: ناورو، ئیمارات، سعودیه، بههرهین، کووهیت.

132. Every 10 seconds someone dies from diabetes-related causes globally. Every year nearly 3.5 million people in the world die due to diabetes. The death rate is expected to rise by 25% over the next decade.

هه موو 10 چرکهیهک، کهسێک لهشونینکی ئەم جیهانه به هوکاري پهيوهست به نهخوشی شهکره، گیان لهدهست دهات. سالانهش نزیکه ی سێ ملیون و پینج سهده هزار کهس لهسهرتاسهري جیهاندا به هوی شهکرهوه گیان لهدهست دهدهن. لهوهش کارساتر ئهوهیه که پیشبینی دهکریت لهماوهی دهیهی داهاتودا ئەم ژمارانه بهریژه ی لهسهدا 25 بهرزبینهوه. تهنه لهریگه ی ئەم زانیارییهی سهروه بووت دهردهکهویت که خوا تیکی نهیا، تو لهچ نیعمهتیکدایت. بو؟ چونکه لهکاتیکدا تو ی بهریز به تهنروسنیهکی تهواوه ئەم زانیارییهت خویندهوه، تهنه لهم کاته کهمهدا به هوی شهکرهوه، چند کهسێک لهشونیه جیاکانی جیهان گیانیان سپاردوه.

133. Diabetes in the United States alone costs \$200 billion annually. This figure includes direct medical costs, such as insulin, amputations, and hospitalizations as well as indirect costs, such as lost productivity, early retirement, and disability.

هه موو سالتیک تهنه به هوی نهخوشی شهکرهوه، دوو سهده ملیار دولار لهسهر ئەمهريکا دهکهویت. ئەم ژماره مهترسیداره تیچوی راستهخوی پزیشکی وهک دابینکردنی ئینسولین و پیویسنیهکانی برینهوهی پهلهکان و خستنه نهخوشخانهو تیچوه ناراستهوخوکانی وهک نهمانی توانای بهرهمهپیان و زوو خانهنشینبون و کهمههنادامبون، دهگریتهوه.

134. Researchers found that every two hours spent watching television was associated with a 14% increase in diabetes risk.

لیکۆلهران بۆیان دهرکهوتوه که هه موو دوو سهعات سهیرکردنکی تلهفزیون، پهيوهندی ههیه به زیادبونی مهترسیی نهخوشی شهکره بهریژه ی لهسهدا 14.

135. Olympic swimmer Gary Hall Jr. has Type 1 diabetes. When he was diagnosed, his physician told him to give up swimming. He changed doctors, continued training, and subsequently won a gold medal.

کاتیک گاری هۆل که مهله وانیکى پيشه گهرى يارييه ئۆلۆمپييه كانه، توشبونی به جۆرى يه کهمى نهخوشى شه کره ديار يکرا، پزيشکه کهمى پيوت ده بئيت واز له مهله کر دن به نئيت، به لام ئەم به پيچه وانهى دکتوره کهمى کردو وتى کوره برۆ بۆ حه لاوى باسکه (به لام تهبه عن به ئینگلیزى!!!)، دواتر بئيتوه ناخوش مه داليایه کی ئالتونيشى برده مو ئيستاش له ژياندا ماوه.



136. In 1889, Oskar Minkowski (1858-1931) discovered the link between diabetes and the pancreas when a dog from which he removed the pancreas developed diabetes.

با لهز انيار ييه كانماندا زۆر دور نه که وينه وه!، نزيکه ي 130 سالنیک له مه مو بهر!، به ديار يکراوى له سالى 1889، ئەم قز بزه که ناوى ئوسکار مينکو و سکييه، په يوه ندى نيوان شه کر مو په نکر ياسى دوز ييه وه. ئەم دوزينه وشى پاش ئەوه هات که بينى ئەو سه گه ي ئەم په نکر ياسى ده ره يننا، توشى نهخوشى شه کره بوو. ئينجا کونى هه ر بۆ مه علوماتى عمومى ئەم برادهره له سالى 1858 له دا يکبو وه له 1931 عومرى دريژى بۆ تو جي هيشتو وه.

2019-12-7



137. Scientists predict that there may be 30 million new cases of diabetes in China alone by 2025.

زانایان پیشبینی دهکهن به هانتی سالی 2025، تنها له چین، رهنکه 30 ملیون حالهتی نویی توشبون به نهخوشی شهکره، تومار بکرنیت.

138. More than 30 million people in the United States have diabetes, and 1 in 4 of them don't know they have it.

تنها له ویلیایهته یهکگرتوو هکانی ئهمهریکا زیاتر له 30 ملیون کس ههن که توشبوی نهخوشی شهکرهن، یهک لهسهر چواری ئهمانهش نازانن که شهکره یانه.

2019-8-6

139. More than 84 million US adults—over a third—have prediabetes, and 90% of them don't know they have it.

زیاتر له 84 ملیون هاوالاتی ئهمهریکی، که دهکاته زیاتر له سییهکی دانیشتونای ویلیایهته یهکگرتوو هکانی ئهمهریکا، توشبوی نهخوشی شهکره نین، بهلام ریژهی شهکر لهخوینیاندا بهشئوهیهک بهرزه که لهسهر پهتهکهن بو توشبون.

2019-8-6

شیرپهنجه

Cancer

140. In men, especially those younger than 50-years-old, masturbating frequently causes an increased risk of prostate cancer. Men older than 50, however, can decrease their chances of the same form of cancer.

نهنجامدانی زوری خووه نهینی له لای پیاوانی خوار تهمن 50 سال دمبته هوی زیادبونی مهترسیی توشبون به شیرپهنجهی پروستات به لام بهفشی زانایان، له سهروو تهمن 50 سالهوه کاریگه رییه کی پیچه وانهی ههیه لهو رووهوه.

141. There is a special sports bra, worth Rs 68,000 approximately - which has heat sensors that helps to detect symptoms of breast cancer, at least six years before a mammogram can!

جوره ستیانیکی وهرزشیی تاییه ت ههیه که نرخه که ی نزیکه ی 68 هزار روپیه ی هندییه. گرنگی ئه م جوره ستیانیه له همدایه که ههسته هورگه لی گهرمی تیدایه که یارمه تیدا که شفبونی نیشانه کانی شیرپهنجهی مه مکه دهن، لانیکه م شهنس سال پیش نهوه ی که پیشکنینی مه موگرافی ده ریده خات.

142. Oral cancer (cancer of the lip or mouth) is one of the three most common cancers in some countries of Asia and the Pacific.

شیرپهنجهی ده م (شیرپهنجهی لئو یان ده م) یه کیکه له سی بهر بلاوترین شیرپهنجه کان له لاتانی ئاسیاو زهریای ئارامدا.

فشاری خوین

Blood Pressure

143. High sodium consumption (>2 grams/day, equivalent to 5 g salt/day) and insufficient potassium intake (less than 3.5 grams/day) contribute to high blood pressure and increase the risk of heart disease and stroke.

زور بهکاربردنی سوډیوم (زیاتر له دوو گرام له پروژیکدا که هاوتایه له گه ل 5 گرام خوئ له پروژیکدا) و کمیی و هرگرتنی پوتاسیوم (که متر له سئ گرام و نیو له پروژیکدا) په یوه نډیان به بهرزه فشاری خوین و زیادبونی مهترسیی توشبون به نهخوشیی دل و جهلتهی دهماخوه ههیه.

144. When people take their hypertension medications at bedtime, blood pressure is better controlled during the night and the risk of death or illness due to cardiovascular disease is significantly lowered, a new study suggests.

به گویره ی لیکولینه و هیه کی نوئ، نه گهر توشبوانی نهخوشی بهرزه فشاری خوین، دهرمانی زهخته که بیان له کاتی چونه سهر جیگای خهوتندا بخون نهک له کاته کانی تر، نهوا فشاری خوینیان له شه ودا باشتر کونترول ده کرایت و مهترسی جیهیشتنی عومری دریزیان بو تو یان نهخوشی دل و بوریه کانی خوینیان، به شیوهیه کی بهرچاو که مده کات.

29-10-2019

145. Hypertension - or elevated blood pressure - is a serious medical condition that significantly increases the risks of heart, brain, kidney and other diseases.

بهرزه فشاری خوین حاله تکی ترسناکی پزیشکیه و به شیوهیه کی بهرچاو مهترسیی توشبون به نهخوشییه کانی دل، دهماخ و گورچیلو نهخوشی تر زیاده کات.

146. An estimated 1.13 billion people worldwide have hypertension, most (two-thirds) living in low- and middle-income countries.

ژماره ی نهو که سانهی له سهرتاسهری جیهاندا بهرزه فشاری خوینیان له گه ل دایه، به یهک ملیار و 130 ملیون کهس ده خه ملینریت. دوو له سهر سیی نه مانهش خه لکی و لاته که مدهات و داهاتمانا و نده کانن.

2019-12-13

147. In 2015, 1 in 4 men and 1 in 5 women had hypertension.

له سالی 2015، له سهر ناستی جیهان، چواریه کی پیاوان و پینجیه کی خانمان، نهخوشی بهرزه فشاری خوینیان هه بووه.

فئ

Epilepsy

148. Epilepsy is a chronic noncommunicable disease of the brain that affects people of all ages.

فئ نهخوشییه کی درپژخایه نی نهگوزار او هی میشکه و توشی هموو جوره ته مه نیک ده بیټ .

149. Around 50 million people worldwide have epilepsy, making it one of the most common neurological diseases globally.

له سرتاسه ری جیهاندا نزیکه ی 50 ملیون کس هه ن که ئه م نهخوشییه یان له گه لدا یه، بهمه ش ئه م نهخوشییه بوو ته یه کیک له بهر بلاوترین نهخوشییه ده مار بیه کان له جیهاندا .

2019-6-20

150. Nearly 80% of people with epilepsy live in low- and middle-income countries.

نزیکه ی له سه دا 80 ی ئه و کسه نه ی فیهان له گه لدا یه، له ولاته که مداهات و داها تمانا وهنده کاندا ده ژین .

قهلهوى

Obesity

151. لؤ عاشقانى ره شيقبون: سهير كردنى فيلمى تر سناك له ههر جورىكى تر زياتر كالورى دهسوتينيت.

Watching horror movies actually burns more calories than any other genre.

152. ليكولينهوه كان دهريانخستوه كه تا خير اتر نان بخويت، زياتر قهلهو دهبيت.

Research has found that the faster you eat, the more weight you gain.

ڤیتامین
vitamin

153. هینده ناسکیت بویته کیلگهی ماچ و گازی میرووهکان؟! حهلی ئهمه زور بهسیتیه:
هاوینان ڤیتامین بی کهمپلیکس بهکار بهره. بو؟ چونکه بونی جیسمی شهریفهت وا لیدهکات که دلخواری میرووهکان نابیت
و بهوش لهگازو پیوهدانی میس و میسوله پاریزراو دهبیت.

Take vitamin B complex during
the summer. Insects don't like the
way it makes you smell to them, it
wards off mosquitos and biting
flies.

فیاگرا Viagra

154. As the concentration of Viagra in the blood typically peaks 60 minutes after taking the drug, the effects are strongest around this time. Therefore, it is best to take Viagra around 1 hour before any sexual activity. It is possible to take Viagra with or without eating.

نیوهش وهك برام وان، له بهر نهوهی چریی فیاگرا له ناو خویندا به شیوه یه کی گشتی، پاش سه عاتیکي ناسك له به کار بردنی دهر مانه که وه، دهگاته لوتکه، بویه کاریگه ریبه کانی پاش نهو سه عاته دهگاته به هیزترین ئاست. جا بویه باشتترین کات بو به کار بردنی فیاگرا بریتیه له سه عاتیکي ناسك پیش چالاکی سیکسی. بویه نهچی بچی وهك زور بهی دهر مانه کانی تر هس کاتیک تاقهنت بوو بیخویت، چونکه بو نمونه له بازار دا بیخویت، نهو خوا پیم نهگری نهگری ههیه زهر بهیهك له خوت یان که سیکي تر بهیت (مه بهستم زهر بهی رومانسیه بهبعن)!!!

ئینجا کونی هس بو مه علماتی عمومیش نهو دهر مانه ده توانریت به خوار دنه وه یان بهی خوار دنیش، به کار بیری.

2019-8-13

155. Is it safe to take Viagra?

No, you shouldn't take Viagra if you don't have ED. Viagra is a prescription medication that can have serious side effects. And it's approved only to treat ED, not to be used recreationally. You should only take Viagra if it's been prescribed to you by a doctor who knows your medical history.

نایا به کار بردنی فیاگرا سه لامهته؟

نهخیر، نهگه لاوازی سیکسی و ههستانت نهیت، نهچی بچی به کاری بهیت. فیاگرا دهر مانیکه که دهگری کاریگه ری لاوهکی هینده مهتر سیداری ههیت، که دواتر کالهك به نهژنوت بشکینیت و بیژیت: کوره شه لا هس ههله نسهایه! نهو دهر مانه تهنا بو چار سهری لاوازی سیکسی په سه ندر او ه نهك بو نهوهی بو خوشی و هس به ههوس به کار بهینریت. دهیت تهنا له حاله تیکدا به کار بهینریت که له لایهن پزیشکی که وه بوت نوسر ابیت که میژوی پزیشکیت بزانتیت.

156. Can a 30 year old take Viagra?

For help with erections, the recommended dose for adults 18 to 64 years old is 50 milligrams (mg). Adults older than 65 often start with the lower dose, 25 mg. The dose could be increased to 100 mg depending on how effective it is and how well it's tolerated.

عهیب نهی نایا برادرانی تهمن 30 سال ده توانن نهو دهر مانه به کار بهرن؟

به مه بهستی یار مه تیدانی ههستان، جورعهی ناموژگاریکراوی نهو دهر مانه بو برادرانی تهمن 18 تا 64 سال، بریتیه له 50 میلیگرامی ناسك. پیگه شتوانی خوار تهمن 65 سالیش، زور جار به جورعهیهکی که متر له وه ده ستینیده کهن که نهویش 25 یه. بینا له سهر کاریگه ری و کار دانه وهی لهش، دهگری جورعه که بو 100 میلیگرامی ناسك زیاد بکریت.

157. What to expect when taking Viagra for the first time?

Most commonly you might experience some flushing, stomach ache or indigestion, or a headache. If you do have any mild side-effect reaction to Viagra, you can also consult your prescriber to see if a lower dose might work better for you.

کاتیک بۆ یهکهمینجار ئەم دەرمانه بهکار دههیت، پیشینی چی دهکریت؟
لهم حالتهدا باوترین شتهکان که رنگه روبدهن، ئەمانه: سوربونهوی پیست (دیاره شهرمهکاو ئیحراج دهییت و به زمانی حال دهئیت، ههتا خۆم کور بوم....!)، نازاری سک یان بهدههرسی، یان ژانهسر. ئەگەر هەر کاریگهریهکی مامناوهندت تیدا دهرکهوت، دهتوانیت راویژ بهو پسپوره بکهیت که دهرمانهکهی بۆ نوسیوت بۆ ئەوهی بزانییت که داخۆ کهمکردنهوی جورعهکه باشتره بۆ تو یان نا.

158. What happens if you drink alcohol with Viagra?

Side effects of mixing Viagra and alcohol may include: priapism, or a painful, long-term erection. sudden hearing loss. sudden vision loss. increased intraocular pressure (pressure on the fluid inside the eye), ventricular arrhythmias.

پ: چی رودهدات ئەگەر مەشروباتی کهولی لهگهڵ ئەم دەرمانهدا بخۆیتهوه؟
و: لهم حالتهدا قهزیهکهت دهبی به دوو قهزیهو وهزعهکه زۆر خهتەر دهییت، بهشیوهیهک که رنگه پیویست بهوه بکات مزگهو تیک پیشومهخته بگریت (بۆ تهعهزیهکهت!).

کاریگهریه لاوهکیهکانی تیکه لاوبونی ئەم دەرمانه لهگهڵ ئەلکههول دهکری ئەمانه بییت: ههستانی بهردهوام و نازار بهخشی چوک، لهدهستدانی کتوپیری ههستی بیستن، نهمانی کتوپیری ههستی بینین. زیادبونی فشاری چاو، تیکچونی ریتمی لیدانی دل.

ئێستا دانیابویت که حهرامکردنی خواردنهوه کهولیهکان بیهوده نیه؟

2020

که‌ره‌وز
Celery

159. خواردنی که‌ره‌وز وه‌ک ئه‌وه وایه وهرزش بکه‌یت. کاتیک ئه‌و سه‌وزه‌یه ده‌خویت، ئه‌و بره کالوری‌یه‌ی له‌هرسکردنیدا ده‌یسوتینیت، له‌وه زیاتره که ده‌ستت ده‌که‌ویت.

Eating celery is technically exercise. When you eat celery, you burn more calories digesting it than you consume.

کهلهشاخ
Cupping

160. Hijama (cupping) has stimulating and strengthening effects so it successfully treats the many conditions including: Constipation and Diarrhea, Headaches, Back pain, Arthritis, Period pain, Injuries, Asthma, Fatigue, Anemia, Depression, Emotional problems, Common cold and flu, Skin problems, Weight loss and much more.

کهلهشاخ کاریگهري هاندان و بههیزکردنی ههیه، بویه بهسه رکهوتوویی چارهسه ری چهندين حالته دهکات لهوانه: سکچون و قهیزی، ژانهسه ر، نازاری پشت، ههوکردنی جومگهکان، نازاری سو ری مانگانه واته عاده، برینداری، تنگنهفهسی دریزخایهن (رهبو)، خهموکی، کیشهی سوزداری، ههلامهت و نهفلونزا، کیشهی پیست، دابهزاندنی کیش و چهندين حالتهی تر.

کهمنه ندامی
Disability

161. Over a billion people live with some form of disability.

زیاتر لهیهک ملیار کس لهجیهاندا، شیوهیهک لهشیوهکانی کهمنه ندامییان ههیه.

2018-2-21

کولیرا Cholera

162. Cholera is an acute diarrhoeal disease that can kill within hours if left untreated.

کولیرا نهخوشییه کی سکچونئامیزی توندهو نهگهر چار مسهر نهکریت، دهکری لهماوهی چند سعاتیکدا توشبوو عومری دریژی بو تو جیهنیئت.

163. Only a small proportion of all deaths caused by cholera are reported to WHO. Researchers estimate that each year there are 1.3 million to 4.0 million cases of cholera, and 21 000 to 143 000 deaths worldwide due to cholera.

تهنها ژمارهیه کی کمی حالتهکانی مردن بههوی نهخوشییه کولیراوه ریخراوی تهنروستی جیهانی لی ناگادار دهکریتهوه.

بهگویرهی خهملانندنهکانی لیکولهران، سالانه لهجیهاندا ملیونیک و 300 هزار تا چوار ملیون حالتهی پتهای کولیرا رودهدن و لهههمان ماوهدا 21 هزار تا 143 هزار کس بههوی نهخوشییهوه عومری دریژیان بو تو جیدههنلن.

164. Up to 80% of cases can be successfully treated with oral rehydration solution (ORS).

نزیکهی لهسهدا 80ی حالتهکانی کولیرا دهکری بهسهرکوتوی لهریگهی گیراوهی تاییهت بهچارهسهرکردنی وشبونوهی جهسته، لهریگهی دهموه، چار مسهر بکرین.

کۆرۆنا

Corona

165. Does drinking lots of water help flush out COVID-19?

There is no evidence that drinking lots of water flushes out the new coronavirus or the stomach acid kills the virus. However, for good health in general, it is recommended that people should have adequate water every day for good health and to prevent dehydration.

ئایا خوار دهنه ی بریکی زور ئاو یارمه تی له ناو بردنی فایرۆسی کۆرۆنا ی جۆری کۆفید 19 ده دات؟ هیچ به لگه یه که نه که بیسه لمینیت خوار دهنه ی بریکی زور ئاو، ئهم فایرۆسه له ناو ده بات، یان بیسه لمینیت که ترشی گه ده دهیکوژیت. به لام له پیناو ته ندروستی گشتیدا، پسپوران ئاموژگاریی خه لک ده که ن که هه موو روژیک بری پیویست ئاو بخۆنه وه بۆ ئه وه ی جهسته دور بییت له وشکبونه وه.

166. Is the coronavirus disease more severe than the flu?

COVID-19 causes more severe disease than seasonal influenza.

While many people globally have built up immunity to seasonal flu strains, COVID-19 is a new virus to which no one has immunity. That means more people are susceptible to infection, and some will suffer severe disease.

Globally, about 3.4% of reported COVID-19 cases have died. By comparison, seasonal flu generally kills far fewer than 1% of those infected.

ئایا نهخۆشیی کۆرۆنا مه تر سیدار تره له ئینفلونزا؟ فایرۆسی کۆفید 19 ده بیته هۆی توشبون به نهخۆشییه کی توندتر له ئینفلونزای وه رزی. له کاتی که زوژیک له خه لک له سه ر ئاستی جیهان، بهرگریان له دژی فایرۆسه کانی ئینفلونزای وه رزی دروست کردوه، فایرۆسی کۆفید 19 تازه یه وه به هۆی ئه مه شه وه که سه بهرگرییه کی تاییه تی له دژی نه. ئه مه شه مانای وایه که خه لکی زیاتر ئه گه ری توشبونی هه یه به م نهخۆشییه وه هه ندیکیش نهخۆشییه که به توندی ده گرن.

له سه ر ئاستی جیهان، نزیکه ی له سه دا 3.4 ی ئه وه حاله تانه ی توشبون به کۆفید 19 که لایه نه په یوه ندی داره کانی لی ناگادار ده کړینه وه، گیان له ده سته ده ن، له بهر امبه ردا به گشتی ئینفلونزای وه رزی زور که متر له سه دا یه کی توشبوانی ده کوژیت.

گهنه

tick

167. There about 850 tick species, some of which are capable of transmitting diseases.

850 جور گهنه ههیه، ههندیکیان دهتوانن نهخوشی بگوازنهوه.

گورچيله
kidney

168. The kidney of a man who drank Coca Cola his entire life.

گورچيله ی پیاویک که بهدریژی ژيانی کۆکاکۆلا ی خوار دوو هته وه.



گولی

Leprosy

169. Symptoms may occur within 1 year but can also take as long as 20 years or even more to occur.

دهکری نیشانهکانی نهخوشی گولی له ماوهی سالیکیدا دهر بکهون، دهشکری دریزه بکیشیت و بو ماوهی 20 سال و تهنانهت زیاتریش، دهر بکهون.

170. Leprosy is likely transmitted via droplets, from the nose and mouth, during close and frequent contact with untreated cases.

نهگهري زوره گولی بههوی دلۆپه ی بچوکی لوت و دهمی توشبووهوه، لهکاتی پهيوهندي نزيك و چندجاره لهگهل توشبووهکه، بو کهسی تهنروست بگويزریتهوه.

171. Untreated, leprosy can cause progressive and permanent damage to the skin, nerves, limbs, and eyes.

گولی نهگهري چارهسهر نهکریت، دهکری په ره بسینیت و زیانی بهر دهوام بدات له پیست و دهمارو پهلهکان و چاویش.

172. There were 208 619 new leprosy cases registered globally in 2018, according to official figures from 159 countries from the 6 WHO Regions.

بهگویره ی داتای فهرمی 159 ولاتی شمش هریمهکه ی ریکخراوی تهنروستی جیهانی، تهنه لهسالی 2018، 208 ههزارو 619 حالتهی نویی توشبون به نهخوشی گولی، لهسهر ناستی جیهان تومارکراون.

گويز

173. Eat a handful of walnuts before bed.

پيش چونه سهر جيگای خهوتن مستيک گويز بخو.

گوشت

meat

174. 100 grams of squab meat contain 294 calories, the 15% of your total daily needs.

سهه گرام له گوشتی بیچوو هکوتره، 294 کالوری تیدایه که دهکاته له سهه دا 15 ی نهو بره کالورییهی روژانه پیویسته.

گیزه
Carrot

175. There are about 100 calories in 28 baby carrots.

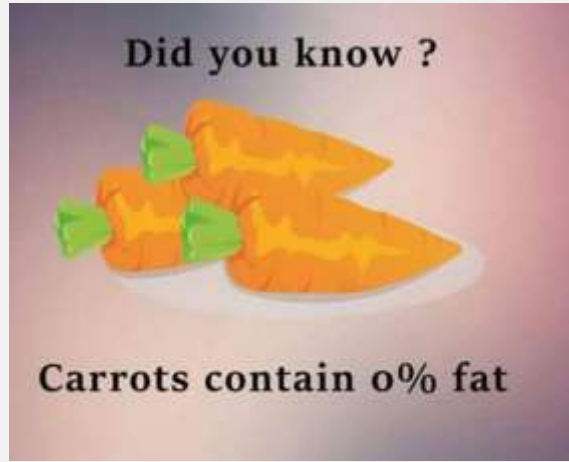
هموو 28 گیزه ریکی بچوک، نزیکهی 100 کالوری وزه ی تیدایه.

176. In early 1900s, German kids used to die from diarrhea until a doctor named Ernst Moro invented carrot stew which saved thousands of lives.

لهسه رمتاكانی 1900هكان له ئەلمانیا مردنی مندال بههوی سچونهوه باوو بوو، تا خوا دکتوریکی بو ناردن بهناوی ئیرنست مورو که شلهی گیزه ری داهیناو بههوی ئەمهوه ههزاران مندالی لهمه رگ رزگار کرد.



177. گیزه لهسه دا سفری چهورییه. واته هیچ چهوری تیدایه.



178. Eating too many carrots can turn the color of your skin orange. Eating three large carrots or more a day, over time can cause this condition.

خواردنی بریکی زور گیزه دهکری رهنگی پیستی شهریفه بکاته پرتهقالی. نهگه روژانه سی یان زیاتر گیزه بخویت،
نهوا به تیپه بونی کات دهکری رهنگت بگوریت.

لهشى مرؤف
Human Body

179. The male brain is 10% bigger than the female's but the female brain works more efficiently.

دهماخى پياو بهر پيژهى له سهدا 10 لههى ژن گهوره تره به لام خو به گهوره يى نيهو نهچى بچى نهمه نهو قهناعتت لا دروستبكات كه بلي پياو عهقلى به هيز تره چونكه نهك هه و انيه بهلكو ميشكى ژن لههى پياو باشتر كار دهكات.

180. In 2009, a prominent religious leader in Cairo called for severe punishment for anyone caught selling artificial hymens. He labeled it an immoral and corrupt act.

لهسالى 2009، رابهريكى ديارى ناينى لهشارى قاهره ي پايتهختى ميسر، داوايكرد سزاي توندى نهو كهسانه بدرت كه پهردهى كچينى دهستكرد دهفرؤشن و نهم كارهى با نائهخلاقى و خراب ناوبرد.

181. In Syria, an artificial hymen can be bought on the black market for \$15 by girls who can't afford hymen reconstruction surgery.

نه ماشا نهم كافر سانيه!!!
لهو سور يايه لاي خو مان، پهردهى كچينى دهستكرد به تنها 15 دولارى ناسك دهفرؤشريت. نهمهش له لايهن نهو كچانهوه دهكر دريت كه تواناي نهجامدانى نهشتهر گهرى دروستكر دنهوى پهردهى كچينيان نيه.
رهنگه ببيرسيت باشه نهسلهن بوچى پيوستيان بهو نهشتهر گهر ييه هيه. وه لامهكه ئاسانه: رهنگه ببهيه بييه كيان كر ديت!!!

182. Researchers are not sure what the purpose of the hymen is and generally agree that it is simply a remnant of fetal development.

ليكو لهران دلنيانين لهوى كه مه بهست له هه بونى پهردهى كچينى چيه، به لام بهگشتى له سهر نهوه كوكن كه نهم پهردهيه پاشماوه ي گه شه كردنى كو رپهيه.

183. Scientists believe that most women have a hymen. Only about 0.03% of women are born without a visible hymen.

زانايان لهو بروايدان كه زور به ي خانمان پهردهى كچينيان هيه، به لام هه مويان نا. له هه موو هه زار خانميك نزيكه ي سى دانهيان به بى بونى پهردهيه كى كچينى ديار، له دا يكه دين.

184. In some cultures, shortly after their wedding, new husbands were expected to produce bloody sheets to prove they'd married virgins and that they had successfully consummated the marriage by "breaking" the hymen.

له هه نديك له كلتور هكاندا، تاز هزاوا پاش ماوه يه كى كه له شهوى يه كه مى جيهانى، پيشيني ليده كريت كه به پار چه په رو يه كى خويناوى بيسه لمينيت كه بوكه كه كچه لهو شه ودا له ريگه ي درينى پهردهى كچينيه وه، پياوه كه به سهر كه وتوي بووه به زاواو كچه كهش بووه به ژن.

185. A woman can become pregnant even if the hymen is intact and no penis entered her body. If sperm came into contact with the labia or vaginal area, they could move through the opening of the vagina and possibly lead to pregnancy.

دهکری خانمان دوگیان بن و پهردهی کچینیسیان ساخ بیټ، تنهنهت بهی ئهوهی چوک بچیته ناو جهستهیانوه دهکری دوگیان بن. نهگهر سپیرم بهر لئوارهکانی زی یان ناو زی بکهویټ، دهکری برؤنه ناووهو دوگیانبون دروستبکهن.

186. In some Australian tribes, an older woman would “break” the hymen of a bride a week before marriage. If the hymen was already separated from the vaginal walls, a woman was subject to public humiliation, torture, and sometimes death.

عهگ خوا قبولی نهکهی، بلین نامین!

لهههنديك لههوزمهکانی ئوسترالیا، پهردهی کچینی بوک، ههفتهیهک پيش شوکردنی، لهلایهن ژنیکی بهتمهن دهرینریت. نهگهر دهرکهوت بوکهکه پيشتر پهردهکهی لهدیوارمهکانی زی بووتهوه، ئهوا ئهو خانمه به بهرچاوی خهلهکوه سوکایهتی پیدهکریټ و نهشکهجه دهریت و ههنديچارپش دهکوژریت.

187. One study revealed that only 43% of women bleed during initial intercourse. Bleeding does indicate “breaking” of the hymen.

توش وهک برام وای، لیکولینهوهیهک دهریخستوه که تنهها لهسهدا 43ی خانمان لهکاتی یهکهم سیکسکرندا خوینیان لیدیت. ئهم خوینلیهاتنهش مانای تهقینی پهردهی کچینییه.

لهمهوه رهنکه بتوانین بیژین زور عهیه بو ئهو نهشخاسانهی که خوینلینههاتن لهکاتی شهوی جیهانی یهکهم دهکهنه قیاسیکی نیگهتیف لهدری هاوژینهکانیان و تومتهی ترسناکیان دهخهنه پال.

2019-8

188. Hymens are just delicate pieces of tissue that may look like a rose petal or something similar.

پهردهی کچینی چهنه پارچه شانیهکی ناسکن و دهکری لهپهرهگهی گول یان شتیکی هاوشیوه بچیت.

189. The hymen usually does not completely cover the vaginal opening, in order to allow menstrual blood to leave the body.

بهگشتی پهردهی کچی کونی زی بهتمهواتی داناپوشیت، بو ئهوهی ری به خوینی سوری مانگانه بدات لهجهسته بچیتهدرهوه.

190. The hymen is located 1–2 cm. inside the vaginal opening, not deep inside the vagina.

پهردهی کچینی تنهها یهک تا دوو سانتیمتر لهکونی زیوه دوره قول نیه.

191. In 2002, physicians noted that the hymen of a Taiwanese woman would grow back even after several hymenectomies.

لهسالى 2002 پزيشکان سهرنجياندا که پهردهى کچينى خانمىکى تايوان، تهناهت پاش چهند نهشتهرگهريهکى لابردي پهردهکى، دروستدهبيتهوه.

192. Breasts normally grow for about two to four years after a girl gets her first period.

کچان پاش يهکهم سورى مانگانه، بهشيوهيهکى سروشتى مهمکيان بو ماوهى نزیکهى دوو تا چوار سال گهشهدهکات.

193. The average U.S. woman wears a size 40 D bra. This equates to about 3 lbs total or 1.5 lbs per breast.

تيکرا خانمانى ئەمهريکا ستيانى قهباره 40 دى لهبهردهکهن، واته کيشى ههردوو مهمکيان نزیکهى کيلويهک و چوار سهه گرامه.

194. The lining in a person's stomach is replaced every 4 to 5 days to prevent it from digesting itself.

روپوشى ناوهوهى گهدهى مروّف ههموو چوار بو پينچ روژتيک دهگوريت، بو نهوهى خوى خوى ههرسنهکات.

195. An adult humans small intestine is about 18 to 23 feet long, which is about four times as long as an adult is tall.

دریژى ريخولهباريهکى مروّفىکى پيشگهيشتوو نزیکهى پينچ مهترى نيوى ناسک بو حهوت مهتر دهبيت واته چوار نهوندهى بالاي مروّفىکى پينگهيشتوو.

196. Fingernails grow faster on the hand a person writes with. They also grow faster than toenails, and faster on longer fingers.

نينوکى پهنجهى نهوه دهستهى مروّف پيندهنوسيت، له هى پهنجهى دهستهکى تری، خيراتر گهشهدهکات. ههروهها لهنينوکى پهنجهى پى و پهنجه دريژترهکانيش، خيراتر گهشهدهکات.

197. There are so many nerve cells in a human brain that it would take almost 3,000 years to count them.

دهماخى مروّف هينده دهمارخانهى تيدايه که ژماردنيان نزیکهى سى ههزار سالى ناسکى پيندهچيت.

بهواتايهکى تر، بو نمونه نهگهر نيستا تهمنى فهخامهتى جهنابت 30 سالى ناسک بيت و دواى نهه پوسته دهست بکهيت به ژماردنى دهمارخانهکانى دهماخ، نهوا نهگهر موقهدهر نهبى و ليت تتيک نهچى و عومرى دريژت بو جهماعهت جينههيئت، دهوربهرى سالى 5020 لهژماردنى دهبيتهوه!!!

2019-11-28

198. An adult human body is made up of about 7 octillion atoms.

جهستهى کهسکى پينگهيشتوو لهنزیکهى حهوت ئوکتليون گهرديله پينکهاوتوو.

ئينجاکونى ههه بو مهعلماتى عمومى ئوکتليون 27 سفرى ناسکى ههيه.

199. Your skin is its thickest on your feet (1.4mm) and thinnest on your eyelids (0.2mm).

بيستى شهريفت لهپيکانتدا نهستورترينه که نهستوربيهکى نزیکهى ميلليمهترو نيويکه، لهپيلوى چاويشتدا باريکترينه که نهستوربيهکى تهها له دهدا دووى ميلليمهتريکه.

200. The average person passes gas about 15 times a day. Most people try to do it privately, but kids (of all ages) like to share them with friends and family.
بهگشتی هرکسینکی ناسایی روژانه 15 جار ترلیده دات. هرچنده زوربهی خهک ههولدهدن بهنپینی لیبیدن، بهلام منالان به ههمو تهمنهکانیانهوه، هردهکن نهو ناوازو گولآوه لهگهله خهکدا بهشیکه واته به ناشکرا لیبیدن.

201. A human heart beats over 3 billion times during an average human lifespan.

بهدریژی ژیانی مروقیکی ناسایی، دلای زیاتر له سه ملیار جار لیده دات.

202. A person's feet has about 500,000 sweat glands and can produce about a pint of sweat a day.

مروقی نیشقور تنها پیکانی نزیکه نیو ملیون رژی نی عارهقیان تیدایه دهکری روژانه نزیکه نیو لیتر عارهق دهربدن.

203. The brain contains 86 billion nerve cells joined by 100 trillion connections. This is more than the number of stars in the Milky Way.

تنها میسکی شهریف 86 ملیار دهمارخانهی تیدایه که 100 ترلیون گهینهریان پیوه بهستراوه. نهو ژمارانهش لهکوی ژماره نیستیرهکانی گهله نهستیره ریگی کاکیشان، زیاتره.

رهنگه توی خوینه نیستا بفرمویت، تهکیددی لهو ژمارانه، منیش نهلم: بهلی، بهلام سهرباری نهوش بو زیاتر جهختکردهوه، بیژمیره، نهگه و نهبوو حقی ناسکه گلهیهکت هیه!!!

204. There are ten times more bacteria cells in your body than human cells.

کوی ژماره نیو بهکتریایانهی لهجیسمی شهریف تیه، ده نهونده لهکوی ژماره نی خانهکانی لهشت زیاتره. بیژمیره بو دلنیاون!!!

205. By the time a person reaches 70 years old, he or she will have consumed over 12,000 gallons of water.

بهگهیشتنی به تهمنی 70 سالی، هر مروقیکی زیاتر له دوانزه هزار گالون ناوی بهکاربردوه.

206. The largest cell in the human body is an egg (or ovum) and is barely visible to the naked eye.

گهوره ترين خانه لهلهشی مروفا هیلکوکهی خانمانه، سهرباری نهوش ناتوانریت تنها به چاوو بهبی نامیری گهورهکهر ببینریت.

207. The body can detect taste in 0.0015 seconds, which is faster than the blink of an eye.

لهشی مروفا دهتوانیت لهماوهی 15 لهسه ده هزاری چرکهیهکدا تام کهشبکات، واته خیراتر لهچاوتروکاندن.

208. The same skin cells that make up a human vagina are the same type of cells that are in a human mouth.

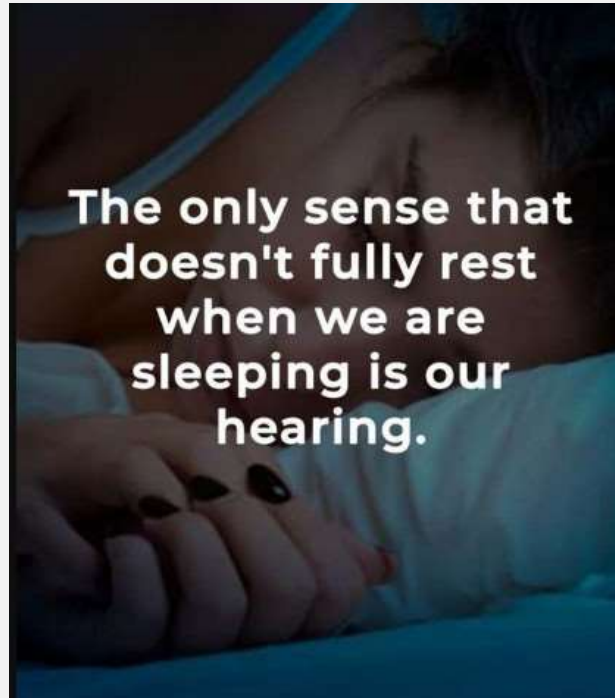
هر برادریک یان خوشکدهریکت تهبیعتی زور کشمیشی بوو، نهو دهتوانیت بهم ناسکهزانیاریه نهوندهی تر تهبیعتی کشمیشی بکهیت!!!

نهو جوره خانانهی پیست که زی مروقیان لیدروستبووه، ههمان نهو جوره که ده میان لیدروستبووه.

209. 99% of the calcium contained in the human body is in one's teeth.

لهسهدا 99% ی ئهو کالسیۆمه ی لهجیسمی شهرفتدایه، لهددانهکانتدایه.

210. لهکاتی خهوتندا تههها ههستیك که بهتهواوتهی پشوو نادات، بیستنه. ههستهکانی تر جهویان فوله!



211. Most men have 3–5 erections every single night

زۆربه ی پیاوان ههموو شهویك سی تا پینج جار چوکیان ههلهسهیت. خهفه ره!!!

212. Penises are born ready. It is common for babies to exit the womb with an erection. Even before the moment of birth, ultrasound scans sometimes show a fetus with a fully formed erection.

تۆش وهك برام وای چوکی مرۆف بهوپه ری ئامادهباشیهوه لهدایکدهبیت. دهر چونی کۆر په لهمنداآدانی دایکی، به چوکی ههستاوه، نهك ههر دهگمهن نیه بهلکو باویشه، تهناهت دهکری پینش ساتی دهر چو نیشی ههستییت. ههندیجار پشکین به تیشکی سهروودهنگ دهر یخستوو که کۆر په پینش لهدایکبون چوکی بهتهواوتهی ههستاوه.

213. our penises are longer than they look. In fact, around half of its entire length is housed inside of our bodies.

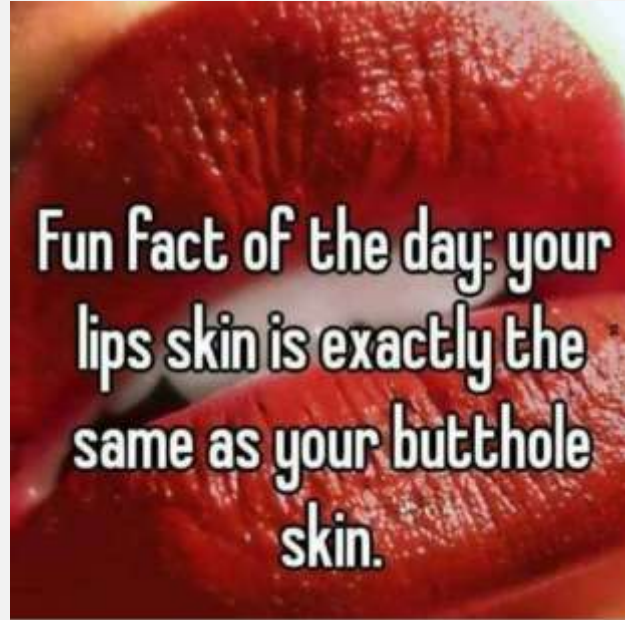
چوکی مرۆف لهوه درێژتره که دهر دهکهویت. لهراستیدا نزیکه ی نیوه ی تهواوی درێژیهکهی، لهناو جهستهماندایه نهك لهدهرهوهی.

جا خوا رهحمی کردوو ه ئهو نیوهیهش لهناوهوهیه، ئهگینا ئهوهش لهدهرهوه بوایه ئهوکاته لهکاتی ههستانی خۆنهویستانه لهشوینه گشتیهکاندا بهتهواوتهی حهیا ی پیاوی دهر دو قهترهیهك حهیا ی بۆ دهر مانیش بۆ نهدههیشهوه!!!

214. Brain cells die within a few minutes of the heart stopping. Skin cells can survive for up to 24 hours.

پاش چهند چرکهیهکی کهم لهههستانی ئهو دلّه ناسکهت، خانهکانی میشتکت دهرمن، بهلام خانهکانی پیستت تا 24 سهعات بهزیندوی دهمیننهوه.

215. زور و هسفی لچ و لیوی کابراش نهکهیت باشه و نهچی بچیت بلایت: "لیوی تهري بیسوراوت بهلیوم" چونکیکوم رنگه پاش ئهم ناسکهزانیارییه پشهیمان ببیتهوه.
زانیا رییهکه دهلیت: پیستی لچ و لیوی مروّف کت و مت واته بیلز هبت وهک پیستی کونی هینی وایه!!!!



216. لهبرئهوهی سمتی گهوره یهکیکه لهنیشانهکانی بهپیتی خانمان، بویه ئهم جوړه خانمانه لهوانی تر زیاتر سهرنجی پیاو به حهبل رادهکیشن.



217. زور بهتوندی فشارخستهسه هر هیلکهگونی مروّف دهکری ببیتههوی دهردانی بریکی زور لهمادهی ئهدرینالین و مردنی کهسهکه.



Squeezing a man's testicles too tightly can release too much adrenaline and cause death.

218. نهگهر میشکی مروّف نهوهنده ساده بوايه که لپی تییگهیشتیایه، نهوکاته ئیمه می مروّف نهوهنده ساده دهبوین که لپی تینهدهگهیشتین. تی نهگهی؟! سبحان الله، ئیش ههر لهخوی جوانه وهستا کهریم.



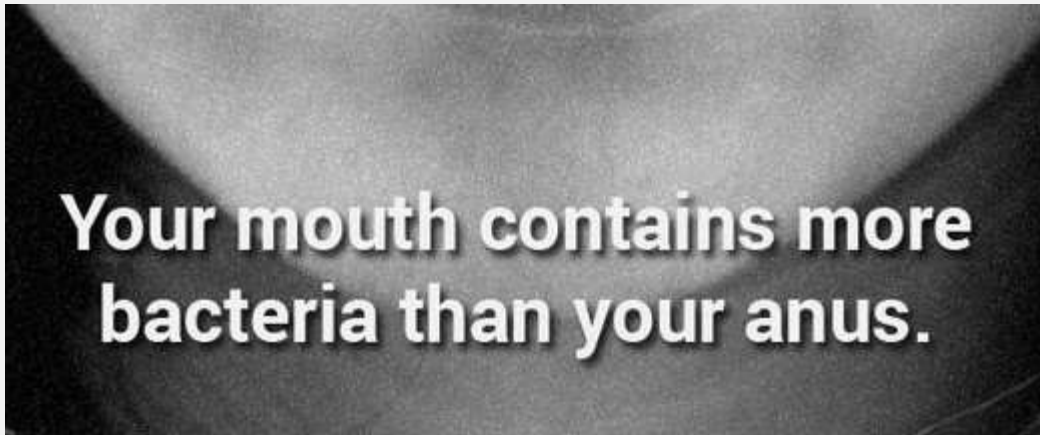
"If the human brain were so simple that we could understand it, we would be so simple that we couldn't"

219. Our brain uses same amount power as 10-watt light bulb!!

میشکی مروّف نهوهنده می گلوپیکی 10 وات، وزه بهکارده هیئیت.

220. Our body gives enough heat in 30 mins to boil 1.5 litres of water!!

جیسمی شهر یفمان له ماوهی نیو سه عاتی ناسکدا، هینده گهر می دهدات، که بهشی کولانی لیتر و نیونیک ناو دهکات.
221. نیوهش وهک برام وان و عیلم و شهر ع شهر میان بریوه، ژماره ی نهو بهکتر یایانه ی له ده می شهر یفتا ههیه، له ژماره ی نهوانه زیاتره له هینی شهر یفتایه!!!



222. People with dimples look attractive and everyone loves their smile.

نهو کهسانه ی چالی رومه تیان ههیه سهرنجر اکیش دیارن و ههموو کهسینک هز له زرده خنه بیان دهکات.

223. There are more than 20 million bacteria in your underarms.

بنباله کانت زیاتر له 20 ملیون بهکتر یایان تیدایه.

224. Armpit hair grows faster during the day than at night.

مووی بنبال له رۆژدا زیاتر گه شه دهکات وهک له شهو.

225. کاتیک مروّف دهگری، نهگهر یهکه م فرمیسک لهچاوی راستیهوه هاته خواره وه، نهوه گریانی خوشیه.

نهگهر لهچهپهوه هات نهوه گریانی نازاره. خو نهگهر هاوکات له ههر دوو چاوییهوه هات، نهو گریانه هی توریهی و بیزاریه.

ئینجا کونئ بویه له مهودوا باش سهرنجبدن کاتیک کچیک شودهکات و لهکاتی گواستنهوهیدا دهگری، باش سهرنجی چاوی بدن، نهگهر یهکه م فرمیسکی لهچاوی راستیهوه هات که بهبی دودلی پیی بلئ: "کچی مهگری، کهس لهخوشییا نه مردوه!!!". نهگهر لهچاوی چهپیشیهوه هات یان له ههر دوو چاوه کهیهوه بوو لهیهک کاتدا نهوه دیاره ترسی له شهوی جیهانی یهکه م ههیه، یان بیتاقهتی دایک و کهس و کاریهتی!!!



226. سهد شوکر به میزخوار دنهوهکهی کابرای لای خویمان، زانست قورتر دهفهرمییت!!!
لیکؤلینهوهیهک دهریخستوهه که عارهقی بنبالی پیاو خستهسهسر لچ و لیوی خانمان یارمهتی ریخستهتی سوپی مانگانهی دههات.

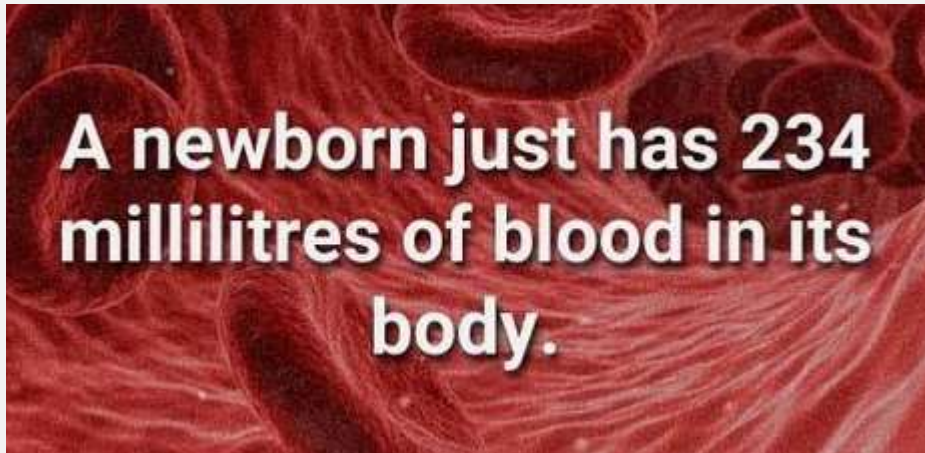
ژن بومایهو هموو روژیک وهکیش نیل لیم برؤشتایه، هیشتا برواناکهم پهنام بیردایهته بهر نهو ناسکهچارهسهره!!!



DID YOU KNOW

A study showed that placing men's underarm sweat on a woman's lips helps regulate her menstrual cycle.

227. جهسته‌ی منالی تاز مله‌دایکبوو، تنه‌ها 234 سی سی واته که‌متر له‌چاره‌که لیتریک خوینی تیدایه.



A newborn just has 234 millilitres of blood in its body.

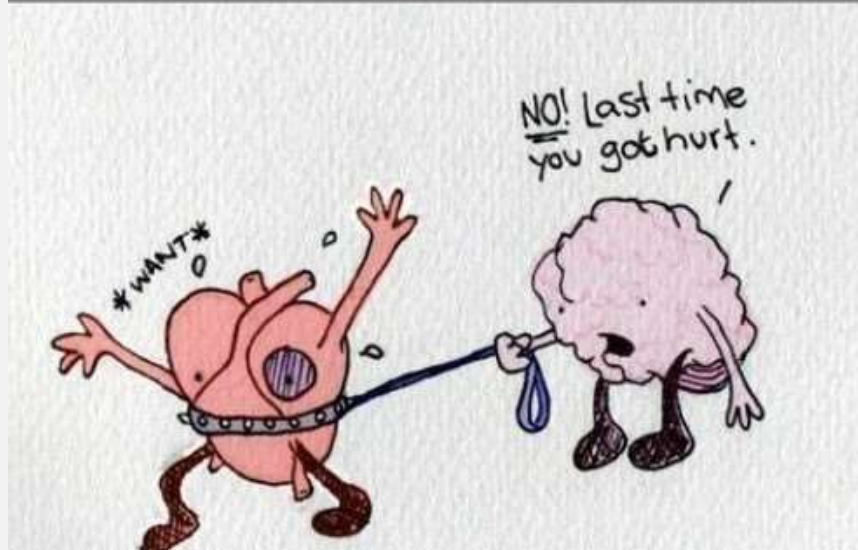
228. میزی مروّف زیاتر له سی هه‌زار پیکه‌ته‌ی کیمیایی جیاوازی تیدایه. ناوی سه‌رجه‌م پیکه‌ته‌کان له‌داتا‌به‌یسیکی په‌یوه‌ست به میزدا هاتووه.

Our urine contains over 3000 different chemical compounds. The full list can be found in the Urine Metabolome Database.



229. پشکنینی میثک عاشقبون وهک ئالوده بون پیشاندهدات نهک وهک ههست.

Being in love shows up in brain scans like an addiction, not an emotion.



230. گوئی راستی شهریفه، لهه چیپ باشتره بۆ بیستنی قسه کردن، بهلام بۆ بیستنی موزیک، هی چهپت باشتره.



231. The average vagina is three to four inches long.

بهگشتی دریژی زی خانمان نزیکهی حصوت بو ده سانتیمهتره.

232. THE ANKLE IS COMPOSED OF JUST THREE MAIN BONES.

قولهپی لهتهنها سی نیسکی سه رهکی پیکدیت.

233. کاتیک بیتاقهت ده بیت، میسکی شه ریفت گهرم ده بیت. ده کری زهرده خنه ساردی بکاتهوه.

Your brain literally heats up when you're stressed –
Smiling can cool it down.



234. دريژي پيى شهرىفت يهکسانه به دريژي باسکى شهرىفت. دريژي پهنجه گهوره شت يهکسانه بهه لوتى شهرىفت (تبعن پيش تهجميل!)، ههروهه دريژي ليوى شهرىفت (تبعن پيش بوتوکس و تهرتييات!!!) بهقهدهر دريژي پهنجه شايهتومانته (تهنانهت نهگهر مولحيديش بيت!)

Your foot is the same length as your forearm, and your thumb is the same length as your nose. Also, the length of your lips is the same as the index finger.

235. بهگشتى لهشى ههركهسيكى ئاسايى نزيكهى 100 مليار دهمارهخانهى تيدايه.

7. The average human body contains approximately 100 billion nerve cells.

236. ئيسكى شهرىفت، چوار ئهوهنده لهكونكرىت بههيزتره.

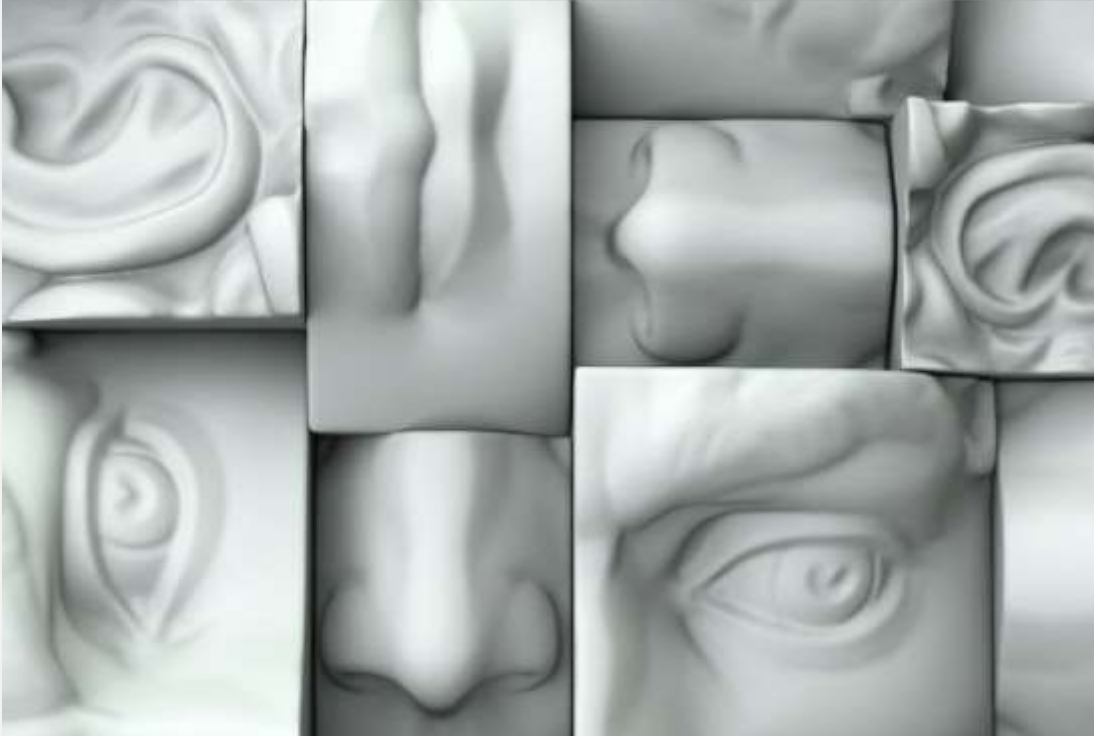
9. Bones are 4 times stronger than concrete.

237. خواردهمهنى لهماوهى تهنهها ههوت چرکهده له دهتمهوه دهگاته گهدهى شهرىفت.

20. Food takes 7 seconds to reach stomach from mouth.

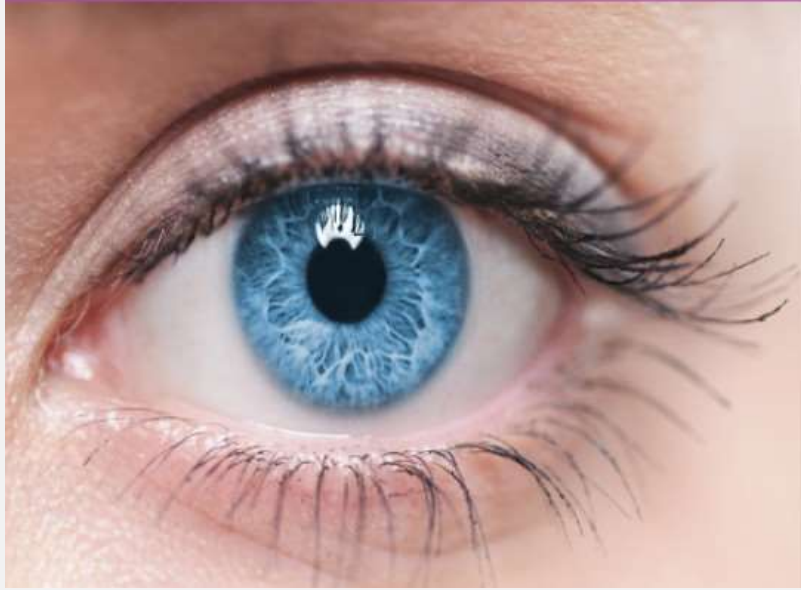
238. لهراستیدا مروّف تهنها پینچ ههستی نیه، بهلکو ههستی تریشی ههیه، وهک هاوسهنگی، گهرمی، نازارو تیپهرینی کات. لهراستیدا مروّف عهینهن بهشهر وایهو بهشهریش لانیکهه 14 ههستی ههیه!!!!.

Humans dont actually have five senses, we have other senses like balance, heat, pain and the passage of time. Humans actually have at least 14 senses.



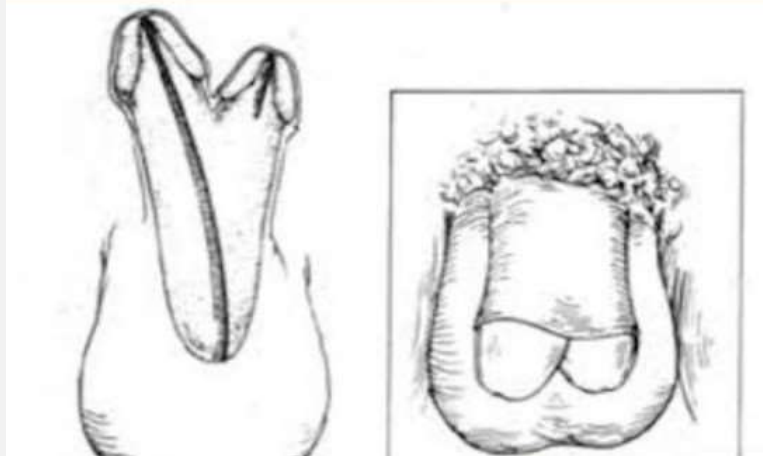
239. قهبارهی بیلبلهی چاوی شهریفه لهتهمهنی ههرزهکاریدا دهگاته گهوره ترين ناست و دواى ئهوه بهشیوهیهکی تهدریجی تا تهمهنی 60 سالی بچوکدهبیتهوه.

The pupils of human eyes are at their largest as an adolescent and then slowly shrink until about the age of 60.



240. ئیوهش وهك برام وان، لهسهرتاسهرى جیهاندا لانیكهم سهد پیاو ههن كه پشكنینی پزشکی ده ریخستووه ههریهكیکیان جوتی چوكی ههیه. ئەم حالهته تهنروسنتیه پییدهووتریت دایفالییا واته جوتهچوك و بهنزیکهیی لهههر پینج ملیۆن و پینج سهد ههزار منالیکی كور، یهكیکیان تیایدا رودهدات.

There are at least 100 men that have been medically diagnosed with two penises. The medical condition known as *Diphallia* occurs in 1 in ~5.5 million baby boys.



مههك

Breast

241. دهكرى قهبارهى مههكى خانمان لهكاتى وروژاندندا بهرینهی لهسهدا بیست گهوره بییت. هۆكارى ئەمەش بۆ ئەوه دهگهرینهوه كه لهو كاتهدا بریکى زور خوین دهچیت بۆ ئەوه دهقهره!!!



Did You Know This?

A woman's breasts may increase in size by up to 20% when she is sexually aroused, due to increased blood flow.

میوه
Fruits



242. بۆ یارمه تیدان له موستاندن کۆکه، ئه ناس بهرێژه ی له سه دا پینچ سه د له شروب کاریگه رتره. ئه ناسی تازه ماده یه کی تیدایه که به برۆمیلاین ناسراوه که جوړه ئه نزیمیکه تایبه تهمندی دژه هه وکردنی هه یه و ده توانیت روبه روی ته نینه وه ی هه وکردن و له ناو بردنی به کتریا بدات.

Did you know ?



Pineapple juice is 500% more effective at helping you to stop coughing than cough syrup is. Fresh pineapples contain a substance known as Bromelain. A specific type of enzyme that has anti-inflammatory characteristics which can combat infections and eradicate bacteria.

243. One great reason to eat fruit regularly is that it's extremely low in fat.

However, some amount of fat is healthy for you. Fruit is also very low in protein.

یهکیک لهگرنه ترين نهو هۆکارانهی و امان لیدهکات که پتویسته میوه بهشیهیهکی ریکخراو بخۆین، نهوهیه که چهورییان زۆر زۆر کهم تیدایه. بهلام سهرباری نهوش بونی بریک چهوری شتیکی باشه بو تهنروسنیمان. میوه سهرهپرای نهوهی بریکی زۆر کهم چهوریی تیدایه، پرۆتینیشی زۆر کهم تیدایه.

244. It's also very healthy to mix dry fruits, such as raisins and figs, with fresh fruit. That's because it's thought a good mix could help to aid your digestion.

تیکه لکردنی میوهی وشکی وهک میوژو ههنجیری وشک لهگهل میوهی تازه، شتیکی زۆر تهنروسنه. لهبهر نهوهی زانایان لهو پروایه دان نهه تیکه لهیه دهکریت یارمهتی ههرسکردن بدات.

نهخۆشى

Disease

245. Diarrhea kills 1.5 million young children a year in developing countries more than AIDS, malaria and measles combined.

سالانه تهنه نهخۆشى زمحیرى يهك ملیۆن و پینچ ههزار مندالی بچوك لهولاته تازمهگه شهكردووهمكاندا دهكوژیت، ئەم ژمارهیهش زیاتره لهكۆی ئەوانه ی به ئایدزو مهلاریا و سوریزه پیکهوه، گیان لهدهستدهن.

2009-10-29

246. The reason you can't get chickenpox twice is because the virus never leaves your body.

هۆكاری ئەوهی كه ههركیز دوو جار توشی نهخۆشى ئاوله نابیت، ئەوهیه كه قایرۆسه سهبهبكارهكه پاش ئەوهی بۆ بهكهمین جار توشندهكات، ههركیز لهجهستهت ناچیتدهرموه.

247. Naegleriasis is a near-fatal disease caused by a small amoeba. It is quite rare but out of 450 cases in the last 60 years, only 7 have survived. It is essentially a brain-eating amoeba that is transmitted via contaminated water.

نهخۆشییهك ههیه بهناوی ههوكردنی ئەمیبی سهرهكی پهردهكانی دهماخ و میشك كه تارادیهکی زۆر كوشندهیه. هۆكاری ئەم نهخۆشییه ههروهك لهناوهكهیهوه دیاره ئەمیبایهکی بچوكه. نهخۆشییهكه تارادیهکی زۆر دهگمهنه بهلام كیشهكه لهكوشندهیهكهیدایه. لهكۆی ئەو 450 حالتهی توشبونهی لهماوهی 60 سالی رابردودا رویانداوه، تهنه ههوت كهسیان عومری دریزیان بۆ تۆ جینههیشتوووه. هۆكاری مردنهكه ئەمیبایهکی دهماخخۆره كه لهریگهی ئاوی پیسهوه دهگوازیتهوه.



2021-1-19

248. A boy named Hamish Robinson from United Kingdom is the only person in the world to have a condition called Hamish Syndrome (named after him). This condition causes one of his kidneys to be located in his leg. Both kidneys are fully functional and this condition is believed to be caused by a missing chromosome named 7p22.1.

ئهم مندا لهى دهيبين، کورپكى بریتانییه بهناوى هاميش رو بنسن، ئهم برادهره تنها كهسه لهجيهاندا كه جوره سيندروميكى بيونيهى لهگه آدايه كه ههر بهناوى خوويهوه ناونراوه سيندرومى هاميش. بههوى ئهم حالتهوه، ئهم كوره يهكيك لهگورچيلهكانى لهلاقيدايه. لهوش سهيرتر نهويه كه سهربارى ئهو حالته، ههر دوو گورچيلهكهى به مهزبوتى كاردهكهن. ئهم حالته بههوى نهبونى كرؤمؤسؤميك دروستبووه بهناوى p22.17.



2019-1-24

249. Creutzfeldt-Jakob disease is one of the few diseases with no cure and a 100% fatality rate. It is the human equivalent of Mad Cow disease and 70% of people with it die within a year. Nobody has lived past 2.5 years after the symptoms set in.

كرؤتريفيلد جاكوب يهكيكه لهو نهخوشيه دهگمه نانهى كه هيچ چاره سهرپكى نيهو ريژهى مردن لهناو توشبوانيدا لهسهدا سهده. ئهم نهخوشيه فيررژنى مروپى نهخوشيه شينتى مانگايهو لهسهدا هفتاي توشبوان لهماوهى يهك سالى پاش توشبواندا عومرى دريژيان بوؤ توؤ جيده هيلن. تائيسنا هيچ كهسيك دوو سال و نيو دواى دهر كهوتتى نيشانهكانى ئهم نهخوشيه، به زيندويى نهماوتهوه.

2021-2-16

250. Bubonic Plague: Known as a zoonotic disease, circulating mainly among small rodents and their fleas, without treatment the bubonic plague kills about two thirds of infected humans within 4 days.

جوره نهخوشيهك ههيه پييده ووترنيت، تاعونى دومهلى. ئهمه كه به نهخوشيهكى نازللى ناسراوه، بهشيوهيكى سهرهكى لهناو زيندهومره قرتينه ره بچو كهكان و كيچهكانى سهربان بلاوده بيهتهوه. گوپى شهيتان كه ربى و چاويشى كويز بى، ئهگهر مروفيك توشى ئهم نهخوشيه ببيت و چاره سهر نهكرنيت، ئهوا لهماوهى تنها چوار روژدا عومرى دريژى بوؤ توؤ جيديلت، نيتر نازانم پيت خوشه يان نا!!!!

251. Syphilis, This sexually transmitted disease is believed to infect roughly 12 million people annually, with more than 90% of cases in the developing world.

Symptoms include everything from rashes to heart problems. Sometimes it can be difficult to diagnose in its early stages, which makes early treatment difficult.

سیفلیس که به عهره بیهه کی خویمان زوهری پیده ووتریت، یه کیکه لهو نهخوشییانهی له ریگه ی مهکتبی سیاسیه وه دهگوزار یته وه!!! هه موو سالیکی نزیکه ی 12 ملیون کس له جیهاندا توشی ئه م نهخوشیه دهبن. له سه دا 90 ی ئه م توشبوانهش خه لکی و لاته پیشکه و تو وه کانن.

نیشانهکانی ئه م نهخوشیه هه موو شتیکی تیدایه، هه له دروستبونی په ل له سه ر ناوچه ی مهکتبی سیاسی و شوینهکانی تر وه بیگره تا دروستبونی کیسه له دلدا. هه ندی جاریش دیار یکردنی نهخوشیه که له قوناغگه لی سه ره تاییدا سه خته، ئه مهش ده بیته هو ی ئه وه ی چاره سه رکردنی به زوی ی کاریکی قورس بیته.

252. Whooping Cough: Technically known as Pertussis, this highly infectious disease is known in some countries as the "cough of 100 days." It's estimated that the disease affects 48.5 million people yearly, resulting in nearly 295,000 deaths.

کوکه ره شه نهخوشیه کی زور ته نینه وه نامیزه وه له هه ندیک و لاتان به کوکه ی سه د روزه ناسراوه. ژماره ی ئه و که سانه ی سالانه توشی ئه م نهخوشیه دهبن، به 48 ملیون و پینج سه د هه زار کس ده خه ملینرن. له م ژماره یهش نزیکه ی 295 هه زاریان عومری در یژیان بو تو جیدیلن.

253. Each year, about 500,000 women die worldwide from complications related to pregnancy and childbirth, including severe bleeding/hemorrhaging, infections, unsafe abortions.

هه موو سالیکی له جیهاندا، نزیکه ی پینج سه د هه زار خانم به هو ی لیکه وتهکانی دوگیانی و منالیبونه وه عومری در یژیان بو تو جیدیلن، له وانه: خوین به ربونی زور، ته نینه وه ی نهخوشی، له بار بردنی ناته ندروست.

254. Mosquito-borne viruses — of which dengue is one of many — kill an estimated 50,000 people worldwide every year, according to the WHO and the CDC. (Malaria isn't included in that estimate because it's caused by a parasite, not a virus.)

ریکخراوی ته ندروستی جیهانی و سهنهتری کوئتر و لکردنی نهخوشی ده فهر مون، سالانه تنها به هو ی ئه و نهخوشییانه ی هوکارهکانیان ئه و قایر و سانهن که میشله دهیانگوزار یته وه، بو نمونه نهخوشی تای نیسکشکین، په نجا هه زار کس عومری در یژیان بو تو جیده هیلن. مه لاریا ناچیه خانه ی ئه م نهخوشییانه وه چونکه هوکاره کی مشه خو ره نه ک قایر و س.

255. Rotavirus, the most common cause of viral gastroenteritis (inflammation of the stomach and intestines), is a diarrheal disease that can be deadly. In 2013, rotavirus killed 215,000 children under the age of 5 globally, according to the WHO. About 22 percent of those deaths occurred in India alone; and overall most of the deaths occur in children living in low-income countries.

به ربلاوترین هوکاری نهخوشی هه وکردنی قایر و سیه ی گه ده و ریخوله، ناسکه قایر و سیه که به ناوی روتا. ئه م نهخوشیه، نهخوشیه کی سکچونامیزه وه دهکری کوشنده بیته. به گویره ی ریکخراوی ته ندروستی جیهانی، تنها له سال ی 2013 ئه م

قاپرۆسه 215 هزار مندالی خوار تهمن پینج سالی، لهسه رتاسه ری جیهاندا کوشتووه. نزیکه ی لهسه دا 22 ی ئەم قوربانیهانه خه لکی هندستان بون و بهگشتیش زۆر بهی قوربانیهکان منالانی ولاته ههزارهکان.

256. No longer a significant threat in the United States, rabies is still a deadly problem in other areas of the world. Rabies causes "tens of thousands" of deaths every year in countries in Africa and Asia, according to the WHO. Approximately two people die yearly in the U.S. from the disease, which is transmitted to humans through the saliva of infected animals, particularly dogs. The initial symptoms of rabies can be hard to detect in humans, as they mimic that of the flu and include general weakness, discomfort and fever. But as the disease progresses, patients may experience delirium, abnormal behavior, hallucinations and insomnia, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). To date, fewer than 10 people who have contracted rabies and started to exhibit symptoms have survived.

However, a rabies vaccine does exist and is usually very effective in both preventing infection with the virus and treating infected individuals before they begin to show symptoms.

هه رچهنده له ئیستادا چیتر نهخوشی هاری سهگ هه ره شهیهکی بهر چاو نیه له ئەمه ریکا، بهلام تانیستاش ئەو نهخوشییه لهچهن دین ناوچهی تری جیهان، کیشهیهکی کوشندهیه. بهگویره ی ریکخراوی تهندروستی جیهانی، سالانه دهیان هزار کهس له ولاتانی کیشوهری نهفهریقاو ئاسیا بهم نهخوشییه عومری دریزیان بو تو جیده هیلن. بهلام له ئەمه ریکا سالانه نزیکه ی دوو کهس بههوی ئەم نهخوشییهوه دهمریت که له ریگه ی لیکی گیاندار ی توشبوو به هاری، بهتاییهتی سهگهوه بو مروقی ئیشقور دهگواز ریتهوه.

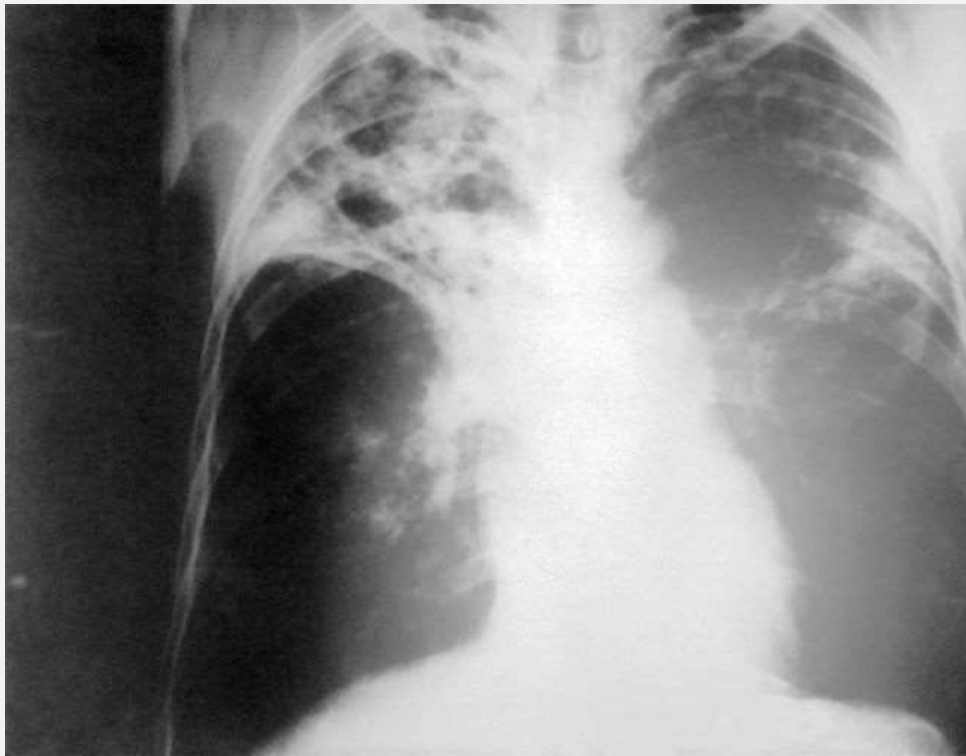
ئینجا کونی کارمه ساته که له مه دایه که ده رکهوتی نیشانه سه ره تاییهکانی ئەم نهخوشییه دهکری زحمهت بیت چونکه هاوشیوهی نیشانهکانی ئینفلونزایه لهوانه بیهیزی، بیتاقتی و تا. بهلام هاوکات لهگه ل به ره و پیشچونی نهخوشییه که، نهخوش توشی ورینه کردن و رهفتاری بانئاسایی و خهوزران ده بیت. لههوش کارمه ساتتر ئەوهیه که تانیستا لهکوی ئەو هه موو کهسه ی توشی ئەم نهخوشییه بون و نیشانهکانیان تیدا ده رکهوتووه، تهنها دوو کهسیان نه مردون. سه رباری ئەهوش پیکوتهی تاییهت به هاری سهگ هه په یو زور کاریگه ره له بهر گرتن به توشبون به نهخوشییه کهو چاره سه ر کردنی ئەو توشبوانه ی نیشانهکانیان تیدا ده ر نه کهوتووه.

2020-2

257. Potentially fatal, tuberculosis or "TB" is caused by the bacterium *Mycobacterium tuberculosis*, which usually attacks the lungs and causes the signature bloody coughs. In patients suffering from an advanced stage of TB, you can see the effects in a lung X-ray (shown in image).

The bacterium does not make everyone it infects sick, and up to one-third of the world's population currently carries the bacterium without showing symptoms. And among people infected with the bacterium, 5% to 10% become sick or infectious at some time during their lifetimes.

نهخوشی سیل که جاری و ا ههیه کوشندهیه، هۆکاره کهی ناسکه به کتر یایه که به ناوی مایکوباکتیریه م چوبهر کیولهر سیس و ناوی ئینگلیزی نهخوشییه کهش لهوه وه وهر گیراوه. ئهم نهخوشییه عاده تن په لاماری سییه کان دهدات و کۆکهی خویناوی دروستده کات. ئهو کهسانه ی توشی قوناغی پیشکمو توی ئهم نهخوشییه دهن، دهنوانریت له ریگه ی پشکنین به تیشک، کاریگه رییهکانی نهخوشییه که ببینریت و هک لهوینه کهدا دیاره. ئینجا کونئ لیره دا زانیارییه کی موشه کهل واته خوش و ناخوش ههیه، ئه ویش ئه وهیه که ئهم جوړه میکروبه شهرت نیه بهر ههر که سیک بکهویت توشی نهخوشی سیلی بکات. نزیکه ی سنییه کی دانیش توانی جیهان هه لگری ئهم به کتر یایه بهی ئه وهی هیچ نیشانه یه کیان تیدا دهر بکهویت. ههروه ها تنها له سه دا پینج بو 10 ی ئهو کهسانه ی ئهم به کتر یایه لئیانده دات، توشی نهخوشییه که دهن.



258. Scientists think that smallpox, which causes skin lesions, emerged about 3,000 years ago in India or Egypt, before sweeping across the globe. The Variola virus, which causes smallpox, killed as many as a third of those it infected and left others scarred and blinded, according to the World Health Organization.

زانیان پیناویه نهخوشی ئوله که له پیست دهدات، نزیکه ی سی هزار سال له مهو بهر له هندستان یان میسر وه، سه ری هه لداوه، پاشان به جیهاندا بلا بو وه ته وه. به فشه ی (مه به ستم به قسه ی!!!!) ریخراوی ته ندروستی جیهانی، قاریولا که ناوی ئهو قایر و سه یه که ده بیته هوی ئهم نهخوشییه، له ابر دودا سنییه کی ئه وانیه کوشتوو که توشی بون و ئه وانی تریشی کویر کردوو یان نیشانه ی له سه ر پیستیان جیهیشتوو ه.

259. From 1346 to 1353 an outbreak of the Plague ravaged Europe, Africa, and Asia, with an estimated death toll between 75 and 200 million people. Thought to have originated in Asia, the Plague most likely jumped continents via the fleas living on the rats that so frequently lived aboard merchant ships. Ports being major urban centers at the time, were the perfect breeding ground for the rats and fleas, and thus the insidious bacterium flourished, devastating three continents in its wake.

لهسالی 1346 بو 1353 شهپولیکي نهخوشی تاعون ئهروپا و ئهفریقا و ئاسیای ویرانکرد. ژماره ی ئهو کهسانه ی بههوی ئهه نهخوشیهوه گیانیان لهدهستدا به 76 تا 200 ملیون کسه دمخهملینرین. چاودیران پنیانو ابو و سهراوه کهی ئاسیایه وه پهنایه نهگهری زوره بههوی کچی سهراوه که زور بون لهسهراوه کهشتیه بازارگانیهکان، گوزار و هتهوه بو کیشور هکانی تر. لهو سهراوه مهدها بهندهرهکان ناومندی سهراوه کی شارستانی بون و بونه زمینهیهکی تهواو بو ئهوه جرج و کیچانه، بویه ئهوه بهکتریا زیانبهخشه ی هوکاری تاعونه که بوو گهشه یکردو سی کیشوره ی ویرانکرد.

260. The Sixth Cholera Pandemic originated in India where it killed over 800,000, before spreading to the Middle East, North Africa, Eastern Europe and Russia. The Sixth Cholera Pandemic was also the source of the last American outbreak of Cholera (1910–1911). American health authorities, having learned from the past, quickly sought to isolate the infected, and in the end only 11 deaths occurred in the U.S. By 1923 Cholera cases had been cut down dramatically, although it was still a constant in India.

شهشه م پهنای کولیرا له هندستانه وه سهراوه هه لداو پیش بلاوبونه وهشی بو روژ هه لاتی ناوه راست و ئهفریقای باکورو ئهروپای روژ هه لاتی و روسیا، عومری زیاتر له ههشت سهده هزار کسه ی بو تو جیهیشت. ئهه پهنایه بووه سهراوه ی کونابلاوبونه وه ی بهنیشاوی کولیرا له ئهمریکا لهسالی 1910 و 1911. بهلام دهسه لاتدارانی تهنروستی ئهمریکا سویدیان لهرا بردوو و مرگرت، بویه بههله توشبوانیان له کهسانی تر دابری، هه ربویه تنهها 11 کسه ی لهه ولاته کوشت. لهسالی 1923 حالتهکانی کولیرا بهشیوهیهکی بهراوه کهمبووه وه، بهلام له هندستان بهردهوام بوو.

261. Between 1918 and 1920 a disturbingly deadly outbreak of influenza tore across the globe, infecting over a third of the world's population and ending the lives of 20 – 50 million people. Of the 500 million people infected in the 1918 pandemic, the mortality rate was estimated at 10% to 20%, with up to 25 million deaths in the first 25 weeks alone.

لهنیوان سالی 1918 و 1920، بلاوبونه وهیهکی زور کوشنده ی ئینفلونزا، جیهانی ویرانکرد. زیاتر له سییهکی دانیشتون توشی ئهه پهنایه بون و بههویه وه بیست تا په نجا ملیون کسه لهجیهاندا عومری دریزیان بو تو جیهیشت. لهکوی ئهوه پینج سهده ملیون کسه ی توشی ئهه پهنای سالی 1918 یه بون، ریژه ی مردوان به لهسهدها 10 بو لهسهدها بیست خهملینران و لهماوه ی تنهها 25 ههفته ی یه کهمهدها، 25 ملیون کسه عومری دریزیان بو تو جیهیشت.

262. Asian Flu was a pandemic outbreak of Influenza A of the H2N2 subtype, that originated in China in 1956 and lasted until 1958. In its two-year spree, Asian Flu traveled from the Chinese province of Guizhou to Singapore, Hong Kong, and the United States. Estimates for the death toll of the Asian Flu vary depending on the source, but the World Health Organization places the final tally at approximately 2 million deaths, 69,800 of those in the US alone.

ئینفلونزای ئاسیایی بآلوبونو هیهکی بيشوماری ئینفلونزای جۆرى H2N2 بوو که لهسالی 1956 هوه له چینهوه سهرى ههلاو تا 1958 بهردوام بوو. لهماوهی ئهو دوو سالهدا، لهههریمی گوپژوی چینهوه گهیشهته سهنگافور هو هونگ کونگ و ئهمهریکا. خهملاندنهکان سهبارته به کۆی مردوان بههوی ئهم پهتایهوه زۆر جیاوازهو بهپیتی سهرچاوهکان دهگۆریت، بهلام دواچار ریکخراوی تهندروستی جیهانی نزیکهی دوو ملیونی وهک ئهنجای کۆتایی وهرگرت. لهو ژمارههش 69 ههزارو 800 کهسیان هی ئهمهریکا بون.

263. Worldwide, about 5 million people are affected and over 100,000 die from Cholera every year.

ههموو سالیک لهجیهاندا نزیکهی پینج ملیون کهس توشی نهخوشی کۆلیرا دهن و زیاتر له سهدههزاریان عومری درپژیان بو تو جیدههیلن.

264. In 2006, China slaughtered 50,000 dogs after three people died of rabies. Dogs being walked were seized from their owners and beaten to death on the spot. Owners were offered 63 cents per animal to kill their own dogs before the beating teams were sent in.

لهسالی 2006، پاش مردنی سێ کهس بههوی نهخوشی هاری سهگهوه له چین، دهسهلاتدارانی ئهو ولاته پهنا ههزار سهگیان کوشت. لهو چوارچیهههه کاتیک هر سهگیان دهبینی لهگهله خاومنهکهیدا لێیان دهسهندو بهبهرچاو خاومنهکهیهوه هیندهیان لیدهه تا دهتۆپی. پيش ئهوهی تیمی کوشتنی سهگهکان بنیردریت بۆیان، خاومنهسهگهکان لهبهرامبهر هر سهگیکدا 63 سهنتیان پیدهههرا ئهگهر خودی خویان بیانتهپاندایه.

265. Prior to vaccination, small pox claimed an estimated 500 million lives in just the 20th century alone.

پيش ئهوهی پیکوتهی تاییهته به ئاوله دروستبکریته، بهگۆیرهی خهملاندنهکان، ئهم نهخوشیه تهنها لهسهدهی بیستههدا، عومری درپژی پینج سهده ملیون کهسی بو تو جیههیشتوه.

266. In Cotard's syndrome, living people believe themselves to be dead.

جۆرێک نهخوشی دهرونی هیهه پپی دهووتریت سیندرۆمی کۆتارد یان وابهستهی تهرمی جولاو یان وابهستهی تهرمی گهروک. توشوانی ئهم نهخوشیه هههچنده زیندون بهلام لهو پروایههه که مردون. تهسهور که لهنیوهههویکی ئهنگوستهچاوداو لهکاتی کارهباهران و لهشیرینهی خهوا، یهکێک لهم جۆره نهخوشخانه بیته سهه جیگاکهت و خهبرته بکاتهوهه بلایت: من مردوم!!!

267. کهسانی نابیسته، توشی نهخوشی سههسورپی دههیا نابن.



268. پاش نهوى لهتمه منى 13 سالیډا، بههوى نهشتهر گریه کهوه 13 لیتر خوینی پیدرا، براده ریک بهناوی

جهیمس هاریسن بهلینیدا که هر که تمه منی گهشته 18 سال خوین بهخشیت. بهلینه کهی بهجیهناو ده رکهوت که خوینه کهی جوړه مادهیه کی دهگمهنی پهیوهست به بهرگری لهشی تیدایه که دهتوانیت چاره سهری نهخوشی ریسوس بکات. نه براده ره لهروی بهخشینی خوینه وه ژماره ی پیوانه یی تومار کردوه وه هزار جار خوینی بهخشیوه وه دو هزار کهسی له مردن رزگار کردوه.

نیوهش وهک برام وان نهخوشی ریسوس حاله تیکی مهتر سیداره وه توشی خانمانی دوگیان ده بیت و دژته نهکانی ناو خوینی لهناو ده بات.

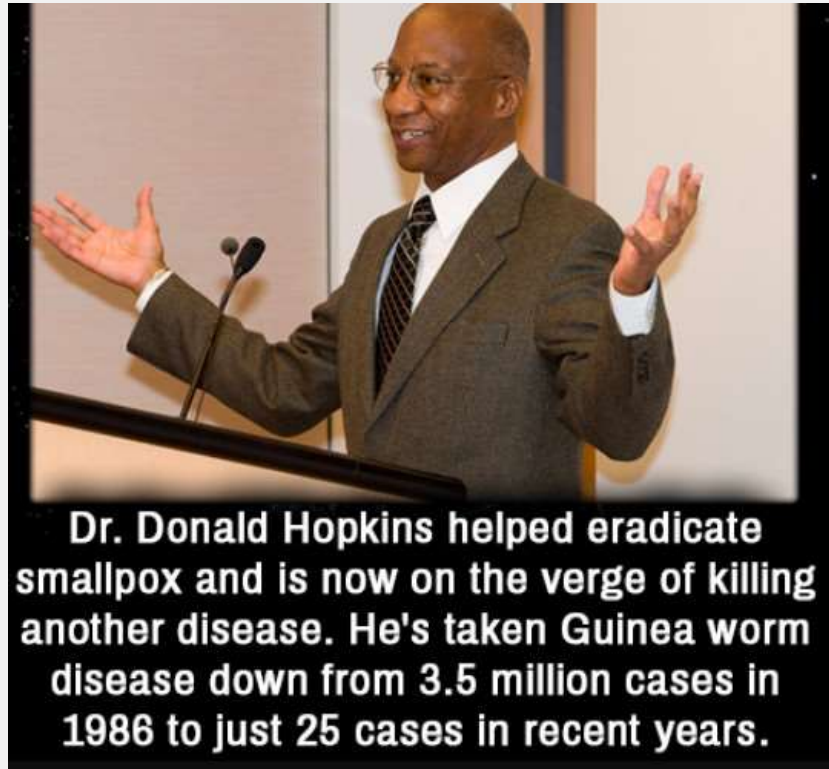
After needing 13 liters of blood for a surgery at the age of 13, a man named James Harrison pledged to donate blood once he turned 18. It was discovered that his blood contained a rare antigen which cured Rhesus disease. He has donated blood a record 1,000 times and saved 2,000,000 lives.



269. جوانی فشهیه، ئەخلاق شەرته!، ئەم وتەیه زۆر به قوومت و دەقیق نیه چونکه له لایه کهوره له جوانی دەدات که نیعمه تیکى گهورهیه، له لایه کی تریشموه ئەخلاقى کردووه به هه موو شتیک و گرنگیدان به عهقل و زانست لهخوناکریت، لهکاتیکدا عهقل و زانستیش بهقهدهر ئەخلاق گرنگن.

ئەگەر بمانهویت دهر زبیه کی موقهوی لهو وتەیه بدین و بهمشیوهیهی لیکهین رهنکه وتهکه جوانترو دهقیقتر بێت: جوانی زۆر گرنگ نیه، ئەخلاق و عیلم شەرته! ئەم ناسکهبابهتهی خوارموه جهخت لهسەر ئەم وتەیه دهکاتهوه، بهلام به ههوارکراوی:

ئەم برادهره که سهری دهلیی چوکلینی قاومیهو گوژی هندی پیرهکراوه، یهکیکه لهلینهاوتترین و بهسودترین کهسهکانی ئەم سهردهمه بو مروقایهتی. ئەمه دکتور دۆنالد هۆپینزه. ئەم برادهره یارمهتیدهریکی سهرهکی لهناوچونی نهخۆشی ئاولیه لهجیهانداو نیستاش لهسهروبهندی لهناوبردنی نهخۆشییهکی تردایه بهناوی نهخۆشی کرمی غینی. بههوی ئەم برادهروه ژماره ی توشبوانی ئەم نهخۆشییه له سئ ملیون و نیوهوه لهسالی 1986 بو تهنها پینج حالهت لهم سالانهی دواپیدا، کهمیکردووه. لهبرئهوه توی خانم ئەگەر کهسکی ئاوها هاته داوات نهچی بچی بلایی: ده لاچۆ توخوا، سهری ئەلیی گونکه ههویرو پانبووتهوه!!!



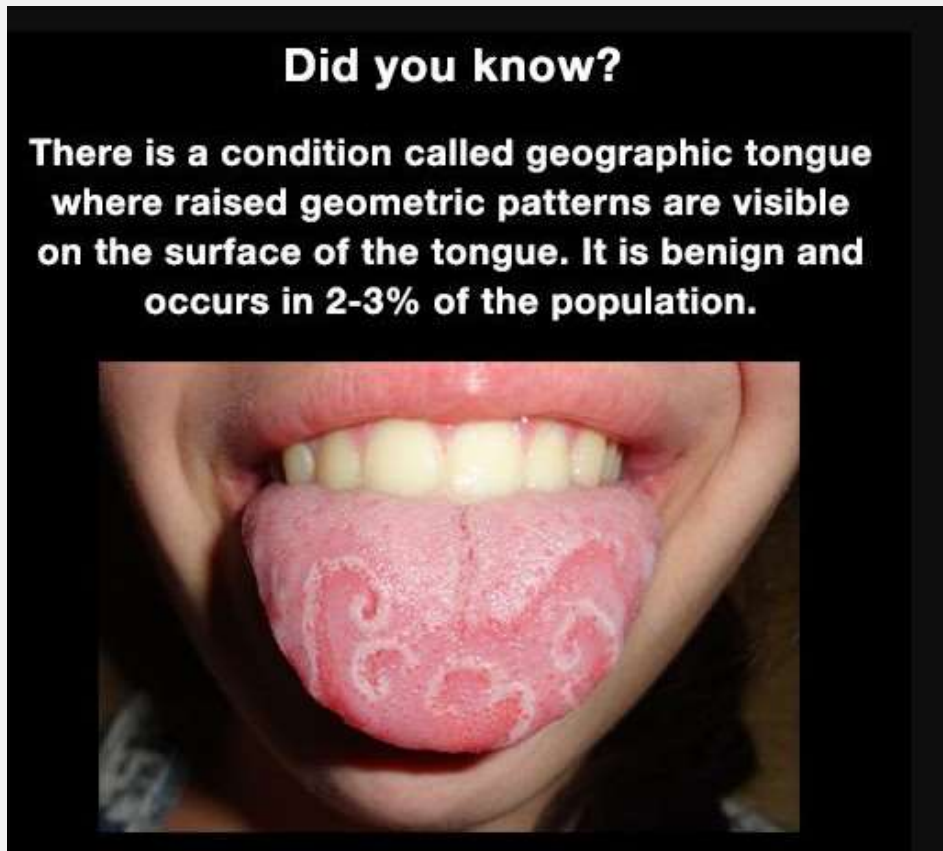
270. In 1900, American physician Jesse William Lazear tried to prove that Yellow Fever was transmitted by mosquitoes by letting infected mosquitoes bite him. He then died of the disease. Proving himself right.

لهسالی ههزارو نۆسه دو ههچ، پزیشکیکی ئەمهریکی بهناوی جیسی ولیهم لازیار، ههولیدا بیسهلمینیت که نهخۆشی تای زهرد، له لایهن میسولهوه دهگوازریتهوه، بۆ ئەو مهبهسته ریگهیدا چهند میسولهیهك پپوهی بدهن، لهئهنجامدا توشی نهخۆشییهکه بوو و ههس بههۆی ئەو نهخۆشییهشوه عومری دریزی بۆ ئیوه جیهیشت و بههوش سهلماندا که بۆچونهکهی راسته.

271. لیکۆلینهوهیهك که له سکۆتلهندا ئهنجامدراوه، ده ریخستوووه که زۆربهی جهلتهی دل لهروژانی دوشههماندا رودهدات.



272. حاله تیکى تهنروستی ههیه پنیده و وتریت زمانی جوگرافی. توشبوانی نهم حاله ته شیوهی نهنداز هیی لهسه روى زمانی شهریفیان دهرده کهویت. نهم جوره کهسانه پیویسته زوو زوو شایه تومان بهینن!!!! مهترسن لهبرئهوهی هزده کهم خیریان زورتر بگات له کهسانی تر نهگینا نهم حاله ته مهترسیدار نیه بهلکو پاکهو له 2 تا 3 لهسه دی دانیشتونانی جیهاندا روده دات.



ههنا

Pomegranate

273. Pomegranate is your skin's best friend because it is known to have many anti-aging benefits. It is also believed to improve the texture of the skin by improving the production of collagen and elastin.

ههنا باشتترین هاورپی پیستی شه ریفته، چونکیکوم بهوه ناسراوه که چندین سودی دژمپیربونی ههیه. چاودیران لهو پروایه شدن که نهم میوهیه له ریگهی باشکردنی بهر ههمهینانی کولاجین و نیلاستینهوه، روکاری پیست جواندهکات. نیجاکونی بویه نهگهر هاورنیهکت وتی: "ههموو شهوئیک ههنا دهخوم"، دمتوانیت پیی بلنییت: نهوه بویه وا خهریکه لهقوزییا مونا فسهه دهکهیت!!!

وهرز شکردن
exercise

274. ئیوهش وهك برام وان!!!، لهراستیدا وهرز شکردن کاریگه ربیهکی زۆری نیه بو دابهزانندی کیشی جیسمی شهریفه. خواردنی ساده کاریگه ربیهکی گهوره تری ههیه بو ئهو مه بهسته، تهنا نهت بهی ئهجامدانی وهرز شکردنی زۆر.



ئەوانى تر

Others

275. Almonds, avocados and arugula (the three 'A's) can boost your sex drive and improve fertility.

بايم و ئەفۆکادۆو جەر جير که ناوى هەرسىکيان به زمانى ئینگلیزى به پىتى ئەى دەستپێدەکەن، دەکرى گورى سىکسىت به هيزىکات و به پىتیت باشتر بکات.

ئىنجاکونى بۆيه ئەگەر شەوئىک، تەواو به پىچەوانەى شەوکانى تر، هاوژينهکەت سوپرايزىکى بپوینەى بۆ کردیت و هەروەک خۆهەلدانه ناو مەسبەح کتوپر خۆى هەلدايه سەرت و توش وىستت لىکۆلینەوهک لەو کەيسە بکەیت، دەتوانیت بهکەم پرسىارت ئەمە بىت: خۆ ئەمرو سى ئەيهکەت نهخواردوه!!!!

276. Researchers developed a blood test that can detect if a person has cancer from a single drop of blood with 96% certainty for most cancer types.

لىکۆلەران جوړه پشکىننىکى خوینيان دۆزیه تەوه که دەتوانیت لەرگهى تەنها يەک دلۆپه خوینەوه ئەوه کەشفکات که ئەو کەسه توشى شىرپەنجە بووه يان نا. ئەم پشکىنەش بۆ زۆربهى جوړهکانى شىرپەنجە دەبیت و ریزهى وردبىنیهکەى لەسەدا 96.

277. Women below the age of 50 need twice the amount of iron per day as men of the same age.

خانمانى خوار تەمەن 50 سال، رۆژانه دوو ئەوهندهى پياوانى هەمان تەمەن، پيوستيان به توخمى ناسنه.

278. Male sexual function is affected when you smoke. Tobacco causes narrowing of blood vessels all over your body, including those that supply blood to the penis. Good news is that quitting will make a big difference.

خوا بهورۆژى نهکات ئەگەر توى پياو جگەرەکش بىت، ئەوا ئەو جگەرەکشانه کاردهکاته سەر کارى سىکسىت. توتن دەبیتەهوى تەسکبونهوى بۆرپیهکانى خوین لەسەر تاسەرى جهستهى شەرىفتا، لەوانەش ئەو بۆرپیهکانى خوینى پيوست بۆ چوکت دابىندهکەن. هەواله خۆشهکە لەوهدا که وازهينان لەم عادهته قۆره، جياوازيهکى گهوره لەو روومه دروستهکات.

279. Ectopic pregnancy is a life-threatening reproductive complication in women that is more likely in smokers. It occurs when a fertilized egg implants somewhere other than the uterus. The egg can't survive and it puts mom's life at serious risk.

ئيوهش وهک برام وان حالهتیکى پزىشکەوانى هەس که پىدەهوتريت دوگيانبون لەدهر موهى مندالان که نهک هەر تۆرمال نيه بەلکو زۆر مەترسیداره. ئەم حالهته لىکەوتیهکى مەترسیدارى پهيوهست بهمنالبونه لەناو خانمانداو ئەگەرى زۆرتره لەناو خانمانى جگەرەکشدا رویدات.

نهم حالته کاتیک رودهدات که هیلکه پیتینر او هکهی خانمان لهدهر هوهی مندآدان جیگیر ده بیت. لهم حالتهدا ویرای نهوهی هیلکه دهمریت، ژیانی دایکه کهش ده کهوئته مهنترسییه کی سهختهوه.

280. Colorectal cancer, which forms in your intestines (colon or rectum), is the second leading cause of cancer deaths in the United States. One of the reasons? Yup, cigarette smoking. Smoking is linked to an increased risk of developing and dying from this type of cancer.

شیرپه نهجهی کولون و ریخوله نهستوره که توشی ریخوله نهستوره یان کولون ده بیت، دوهم هوکاری سه ره کی مردنه لهناو حالته کانی مردن به هوی شیرپه نهجهوه لهویلا یهته یه کگرتوو هکانی نه مریکا. یه کیک له هوکار هکانی نهم نه خوشییه چیه؟ جگه رکیشانه.

جگه رکیشان په یوهندی به زیادبونی مهنترسی دروستبون و مردن به هوی نهم جوړه شیرپه نهجهیهوه، هیهه.

281. Tea can lower risks of heart attack, certain cancers, type 2 Diabetes and Parkinson's disease. Just make sure your tea isn't too sweet!

دهکری چا مهنترسی جهلدهی دل، چند جوریک شیرپه نهجه، جوړی دوهمی شهکرو نه خوشی په نکریاس، که مبات. به لام تنه شتیک که پیویسته بکریت، نهوهیه دنیا بیت لهوهی که چاکه زور شیرین نه بیت.

282. When a chiropractor cracks your neck, they risk rupturing your primary vertebral artery, which can lead to a stroke, coma, or death.

زور جار دهچین بهر ادریکمان یان چار سه رسازیکی پروپیتر نئاسا ده لئین نا خیری قهبری نه نکت ملم بو ته قینه و ازانم دهماری ملم و مرگهراوه یان شتیک لهو بابهته.

نهم ملته قاندنه نهک همر تهندروستی نیه به لکو همر زور خهترهوه دهکری بیته هوی ته قینی خوئنه بری سه ره کی بریره ی پشت و نه مهش دهکری جهلدهی دهماخ یان کوما یان تنه نهت دور بی له گیانتان مردنیشی لیکه وئتهوه. بویه نهچی بچی چتی و ابکیت.

283. Most depression is caused by over-thinking.

هوکاری زور بهی خه موکییه کان، زور بیرکردنهوهیه.

284. By cutting down on alcohol, keeping a healthy bodyweight, and exercising, you can reduce the risk of cancer by %30.

سه رباری نهوه خهتره ناینیهی که سهروهی مرو قایهتی باسیده کات و دهفرمیت نهوهی عارهق ده خواتهوه وهک چون که سیک جله کانی داده که نیت روتده بیتتهوه، ناوها له نیمان روتده بیتتهوهو نیمانی پیوه نامینیت، خوار دنهوه کهولیه کان، زیانیشی بو تهندروستی زوره و از هینانی زور باشهوه که مکر دنهوشی له زور خوار دنهوهی باشتره.

به قهولی زانایان، ده توانیت له ریگهی که مکر دنهوهی خوار دنهوه کهولیه کان و پاریزگار بکردن له کیشیک تهندروست بو لهش و وهرز شکردن، نهگهری توشبونت به نه خوشی شیرپه نهجه بهر ژهه له سهدا 30 که مکه یتهوه.

285. 1 in 5 people in the world will be obese by 2025 if current trends continue, a 2016 study said.

به گویره ی لیکو لینهوهیه کی سالی 2016، نهگه رینمی قهلو بون به مشیوهیهی نیستا بهر دهوام بیت، نهوا له سالی 2025 له ههموو 5 که سیک یه کیکیان قهلو دهبن.

286. People getting only 6 to 7 hours of sleep every night have a longer life expectancy than those who sleep 8 hours.

ئهو فهخامه تانهی شهوانه تنها 6 بو 7 ساعات دمخون، سوری ژیانیان لهوانه زیاتره که 8 ساعات دمخون.

287. Studies have found that the Internet makes our brain lazy.

لیکۆلینهوهکان دهریانخستوووه که ئینتهرنیت میشک ته ممل دهکات.

پیموایه راسته چونکه رهنکه بو نمونه ملیونان کس ههبن که بلین خوزگه کاتیک گورهوییهکانمان لی ون دهبوو، تنها به نوسینی "Where's my socks" لهسیرچ بۆکسی گوگل، بمانزایایه دوینی که هاتینهوه لهکوی فریمانداوه.

288. 7.8 million premature global deaths could be avoided every year if people ate ten portions of fruits and vegetables a day.

ئهگهر ههر کسێک روژانه ده بهش میوهو سهوزه بخوات، ئهوا دهکری ههموو سالیک لهسهرتاسهری جیهاندا، بهر به حصوت ملیون و ههشت سهد حالهتی مردن، بگیرییت.

289. Walk for 30 minutes daily.

روژانه بو ماوهی 30 خولهک به پی برۆ.

290. Eat a piece of fruit daily.

روژانه پارچهیهک میوه بخۆ.

291. Eat whole foods instead of processed foods whenever possible.

ههرکاتیک بۆت گونجا تهواوی خواردنهکه به سروشتی بخۆ نهک به دروستکراوی.

292. Reject foods and drinks made of artificial colors or sweetener.

ئهو خواردن و خواردنهوانه مهخۆ که لهههنگی دهستکرد یان مادهی شیرینکهر دروستکراون.

293. Start each lunch/dinner with salad.

ههموو نیوهروخوان و ئیوارمخوانیک به زه لاته دهستپیکه.

294. Give your partner a hug every day before work.

ههموو روژیک پیشک چونهدر بو سهرکار، هاوژینهکته لهئامیز بگره.

295. Get 10-15 minutes of sunlight and fresh air daily.

روژانه بو ماوهی 10 بو 15 خولهک خووت بدهره بهر تیشکی خوړو ههواي کراوه.

296. Jog a while daily.

روژانه بو ماوهیهک ههروهله بکه واته بهپی بهشیوهیهک برۆ که نه روشتنی خاوبی، نه راکردنی سهریع. لهو نیوانهدا بییت.

297. Have a greater variety of food. Eat three different foods at every meal.

جوړایهتی خواردنهکانته زیاتر بکه. ههر ژهمیک سی جوړی خواردن بخۆ.

298. Eat slowly, not quickly.

به هیواشی بخۆ نهک به خیرایی.

299. Have snacks between meals.
لهنیوان ژمه سه ره کییه کاندا، سوکه ژمه بخو.
300. Watch comedy and add humor to your life.
سهیری شتگهلی کومیدی بکهو گالته نامیزی بو ژیانته زیادبکه.
301. Never skip breakfast.
هرگیز نانی بهیانی مهپرینه. واته ههمیشه نانی بهیانی بخو.
302. Try to have seven hours of sleep at night.
ههولبده شهوانه حصوت سهعات بخهویت.
303. Have a fixed bed time, preferably at 10:00 pm.
ههولبده کاتی چونه جیگای خهوتنت جیگیر بیته، باشتر وایه سهعات 10 ی شهو بیته.
304. Increase your fiber intake.
خواردنی نهو خوار دنانهی ریشالیان تیدایه، زیاتر بکه.
305. Eat foods with bright rich colors.
نهو خوار دنه مهنیانه بخو که رنگی تیرو گهشیان ههیه.
306. Join a Yoga class.
وانه یوگا بخوینه.
307. Surround yourself with loving and supportive people.
ههولبده شهوانه لهدهور بهرت کوده بنهوه، کهسانی مهحبوب و یار مهتیدهرو هاوکار یکارین.
308. Drink green tea twice a day.
روژانه دوو جار چای سهوز بخورهوه.
309. Exercise till you sweat once a week.
ههفتانه جاریک هینده وهرزش بکه تا عارهق دهکهیتهوه.
310. Have as much sex as possible ... At least twice a week.
تا ناستیکی گونجاو سیکس بکه... لانیکهه دوو جار لهههفتهیه کدا.
311. Eat a handful of nuts 30 minutes before a meal.
سی خولهک پیش ژمه ی خوار دن مستیک چهره سات بخو.
312. Take a Vitamin D rich supplement.
نهو خوراک و ماددانه بهکار بهره که به فیتامین دی دهولمهندن.
313. Chew food thoroughly.
خوراک بهتهواوتهی بجوو.
314. Avoid cold drinks with meals.

لهکاتی ژهمه خوار دنه کاندا، خوار دنه وهی سارد مهخوره وه.

315. Take ginger.

زهنجهفیل بهکار بهره.

316. Cut down sugar.

شهر کهمکه ره وه.

317. Don't over-eat!

زور مهخو.

318. Don't eat 3 hours before going to bed.

سی سهعات پیش چونه سهر جیگای خهوتن، خوار دن مهخو.

319. Fast.

بهروژوو به.

320. Sit in silence for 10 minutes each day.

روژانه بو ماوهی ده خولهک بهبی دهنگی دانیشه.

321. Read good books.

کتیبگهلی بهسوود بخوینهر وه.

322. Don't compare yourself to others.

خوت به کهسانی تر بهراورد مهکه.

323. Do work that you are passionate about.

ئهو کاره بکه که سوزت بوی ههیه.

324. Quit a job you hate.

واز لهو کاره بینه که رقت لیهتی.

325. Keep in touch with your family.

با پهیه هندیت لهگهل خیزانه که تدا بهردوام بیت.

Do something good to one person every day.

روژانه چاکهیهک لهگهل که سینکدا بکه.

326. Don't drink coffee twice a day.

روژانه دوو جار قاوه مهخوره وه.

327. When you feel tired, REST.

که ههستت کرد ماندویت، پشوو بده.

328. Laugh out loud.

بهدهنگی بهرز پییکه نه.

329. Quit smoking by smoking one less cigarette every week.

لهریگهی کهمکر دنه وهی تنها یهک جگهره لهههر روژیکدا، واز لهجگهره کیشان بهینه.

330. Walk in nature barefoot.
لهسروشندا بهیپی پهتی، برؤ.
331. Spend time with friends.
کات لهگهل هاورنیاندا بهسهر بهره.
332. Ride a bike for fun or cycle to work a few times a week.
ههفتانه چهند جارنیک پاسکیل لئیخوره، جا بو خوشی بیت یان بو چونه سهر کار.
333. Wash hands with soap.
دهستهکانت به سابون بشؤ.
334. Avoid passive smoking.
خوت لهجگهرهکیشانی دهسی دوو یان نهناسراو بیاریزه. واته لهتهنیشیت کهسیکهوه مهوهسته که جگهره دهکیشیت.
335. Ask for help when you need it.
ههرکاتیک پیویستت به یارمتهی بو، داوای بکه.
336. Eat calcium-rich foods like milk, cheese and green leafy vegetables.
خوراکگهلی دهولهمهند به توخمی کالسیوم بخو لهوانه: شیر، پهنیر، سهوزه فریشه گهلادارهکان.
337. Don't sit for a prolonged time. Stand up and stretch.
بو ماوهیهکی زور لهسهر یهک دامهنشیه، ههستهو دریژ به.
338. Wash your eyes and face regularly.
بهشیوهیهکی مونهزم چاوو روخسارت بشؤ.
339. Sing, Dance.
گورانلی بلنی، سهما بکه.
340. Swim regularly in open air.
بهشیوهیهکی مونتهزم لهههواي کراوهدا، مهله بکه.
341. Take the stairs. No elevators. No escalators.
به قادرمه پیژهی ناساییدا برؤ، نهک قادرمه جولاو بهکاربینه، نه ناسانسوار "مهسههد".
342. Remain faithful to one sexual partner to avoid AIDS.
لهپیناو بهدوربوون لهنهخوشی نایدز، وهفاداربه بو هاوژینه سیکیسیهکمت.
343. Travel more often.
ژمارهی گهشتهکانت زور زور بکه.
344. Wear high quality comfortable shoes.
پیلای کوالیتی بهرزو ناسودهکهر لهپی بکه.
345. Eat until you're 80% full.
تا ناستی لهسهدا 80% تیربون، بخو نهک لهسهدا سهده.
346. Take a 15-30 minutes nap.

روژانه نیوهر و خوئیکی 15 بو 30 دهقیی بکه.

347. Eat dark chocolate.

چوکلیتی قاوهیی تیر، بخو هر چهنده توزیک تامیی تالیی ههیه.

348. Eat wild salmon at least once a week (Omega-3 rich).

لانیکهه ههفتانه جاریک ماسی سهلهمۆن بخو چونکه به روئی ئومیگا سی دهولمهمنده که زور بهسووده.

349. Forgive someone.

لهکسهئیک خوش به.

350. Call an old friend.

تهلهفون بو هاورییهکی دیرینت بکه.

351. Sometimes, you need to say no for the sake of your health.

ههندیجار لهپیناو تهنروسیتیدا پیویسته بهرموی نهخیر!

352. Take honey to build up your immunity system.

لهپیناو بنیاتنانی کوئهندامیکی بهرگریی بههیز، ههنگوین بخو.

353. Don't sleep right after having a meal.

راستهخو پاش خواردنی ژهمهخوړاک، مهخوه.

354. Don't sleep when you're emotionally upset.

کاتیک که بیزارو وتوره بویت، مهخوه.

355. Begin a garden.

باخچهیهک دروست بکه.

356. Build your self-confidence.

پشت بهخوبهستن، بنیات بنی.

357. Don't over-spend your money.

پارهاکانت زور بهفیرو مهده.

358. Volunteer in a good cause.

لهبهر ئامانجیکی باش، کاری خوبهخشی بکه.

359. Do some strength training twice a week.

ههفتانه دوو جار ههندییک راهینانی قورس ئهنجامبده.

360. Eat one or two fish meals per week.

ههفتانه یهک تا دوو ژهمهماسی بخو.

361. Find your passion and purpose in life.

پهروشی و مهبهستت لهژیان، بدوزهرهوه.

362. Don't solve your emotional problems by eating more.

کیشه سوژدار بیهکانت به خواردنی زورتر، چارهسهه مهکه.

363. A garlic a day!

رۆژانه سیریک بخۆ.

364. Cut back on salt.

بهکار بردنی خوئی له خوار دندا که مبهکره وه.

365. Avoid negative people.

خۆت له کهسانی نیگه تیف، به دور بگره.

366. Farting helps reduce high blood pressure and is good for your health.

خۆ خالیکردنه وه له غازاتی ناوسک، یارمهتی دابهزاندنی فشاری خوین واته زهغت ده دات و سودی تهن دروستی تریشی ههیه.

367. Laughing 100 times is equivalent to 15 minutes of exercise on a stationary bicycle.

سه د جار پیکه نین هاوتای 15 دهقه وهر زشکردنه له سه پاسکیلی جیگیر.

368. Sitting for more than three hours a day can cut two years off a person's life expectancy.

دهکری دانیشتنی رۆژانه بو ماوهی زیاتر له سه سعات، دوو سال له ته مهنی شهریف که مبهکاته وه.

369. A single cigarette contains over 4,800 chemicals, 69 of which are known to cause cancer.

ههر جگهره یه که زیاتر له چوار ههزارو 800 ماده دی کیمیایی تیدییه. له وانهش 69 یان ناسراون که ده بنه هوئی توشبون به نهخۆشی شیر په نجه. دواى ئەم زانیارییه ههر عهیی شه جاریکی تر لئو بنئی به لئو بییه وه!!!

370. Sleeping less than 7 hours each night reduces your life expectancy.

ئهگهر شه وانه بو ماوهی که متهر له چهوت سه عات بخهویت، ئەوا سووری ژیانته که متهر ده بیته له کهسانی تر.

371. 1 Can of Soda a day increases your chances of getting type 2 diabetes by 22%.

خوار دنه وهی رۆژانه یه که قوتوو سو دا، ئەگهری توشبونت به جووری دوو وهی نهخۆشی شه کره که یه که یه که له نهخۆشییه درێژ خایه نهکان، بهر پژهی له سه دا 22 زیاتر دهکات.

372. There are more than 100 types of cancers; any part of the body can be affected.

زیاتر له سه د جوړ شیر په نجه ههیه. هه موو به شیکى جهسته قابیلی ئەوهیه توشی ئەم نهخۆشییه بیته. یا ره بی خوا توشبوانی ئەم نهخۆشییه شیفاهه بیت و ئیهمه مانای ساخیش بهم نهخۆشییه تا قی نه که بیته وه.

373. When you kiss someone your heart beats faster and more oxygen reaches your brain.

کاتی که که سینک ماچ ده که بیت، لیدانی دلت خیراتر ده بیت و ئوکسجینی زیاتر ده گاته میشتک.

374. Just 65% of people with Cancer in the U.S. survive.

له سه دا 65 ی توشبوانی شیر په نجه له ئەمه ریکا، له مردن رزگار یان ده بیته.

375. Over 30% of cancer could be prevented by avoiding tobacco and alcohol, having a healthy diet and physical activity.

لهریگه ی خوگر تنهوه له بهکار بردنی جگهر مو ئه لکهول و پاریزیکی تهن دروست و چالاکی جهسته ییهوه، دهکری بهریژه ی لهسهدا 30 بهر به توشبون به نهخوشی شیرپهنجه بگیریت.

376. Exercise, like walking, can reduce breast cancer risk by 25%.

دهکری وهرزشکردن، بو نمونه بهی رویشن، مهترسی شیرپهنجه ی مهمك بهریژه ی لهسهدا 25 كهمبكات.

377. Breast Cancer kills 450 men in the U.S. every year.

ههموو سالتیک، شیرپهنجه ی مهمك تنهها له ئهمهریکا، 450 پیاو دهکوژیت.

378. A man is 35% more likely to be diagnosed with prostate cancer than a woman is to be diagnosed with breast cancer.

ئهگهر دهركهوتنی توشبونی پیاو به شیرپهنجه ی پرؤستات، بهریژه ی لهسهدا 35 لهتوشبونی ژنان به شیرپهنجه ی مهمك، زیاتره.

379. Taller women are more likely to get cancer, according to a study.

بهگویره ی لیکؤلینهوهیهك، ژنانی بالابهرز ئهگهری توشبونیان به شیرپهنجه، زیاتره. كهواته كورتهبنهكان زور خهفاهت نهخون!

380. Every 13 minutes, a woman dies from breast cancer in the U.S.

ههموو 13 دهقیهك، ژنیک له ئهمهریکا بههوی شیرپهنجه ی مهمكهوه، گیان لهدهست دهوات.

381. At least once a day your immune system destroys a cell that would have become cancer if it lived.

روژانه لانیکهم کوئندامی بهرگریت، خانیهك دهکوژیت كه ئهگهر لهناو نهچیت، دهبیته شیرپهنجه.

382. Coffee may reduce skin cancer risk.

دهکری قاوه مهترسی شیرپهنجه ی پیست كهمبكاتهوه.

383. We all know you need to be in good health to have great sex, but studies show that lower cholesterol is directly related to a better performance in the bedroom.

تهندروستی باش پهیهوندیهکی پتهوی به سیکسیکی نایاب واته سیکسیك كه بهری دل بگریت، ههیه. لیکؤلینهوهكان دهریانخستوه كه كهمی کولیسترؤل لهخویندا، پهیهوندیهکی راستهوخوی به توانیهکی باشترهوه ههیه لهژوری عهملهیاتدا!!!

384. The U.S. spends more money per person on healthcare than any other developed country, yet its life expectancy is below average.

لهناو ولاته پیشكهوتوهكاندا، ئهمهریکا زورترین پاره لهکهرتی چاودیتری تهن دروستیدا خهرجدهكات. بهلام سهرباری نهوش، سویری ژیانی خهلكهکی، لهخوار ناساییهوهیه.

385. Approximately 22 percent of people occasionally wake up with a gun in their hand, and this is perfectly natural and healthy.

نزیکه ی لهسهدا 22 ی خهلك جار جار کاتیک خهبریان دهبیتهوه، دهمانچهکانیان لهدهستیاندایه. ئهمهش نهك ههر نهخوشی نیه بهلكو حالهتیکي زور سروشتی و تهن دروسته.

386. Too much homework can cause stress, physical health problems and even alienation from society, a stanford researcher found.

لیکولهریکی زانکوی ستانفورد گهیشتووته نهو ئهجامه ی که زور خو سهرقالکردن به واجباتی مهنر هسی لهمالهوه، دهکری ببنتههوی فشاری دهرونی و کیشهی تهندروستی جهستهی و تهنانهت دابرا نیش لهکو مهانگه

387. Bill Gates' Foundation spends more on global health each year than the World Health Organization of the United Nations.

دامهزراوهکهی بیل گهینس، خاوهنی کومپانیای مایکروسوفت، لهریکخرای تهندروستی جهانیی سهر به نهتهوه یهکگرتووهکان، زیاتر پاره ی لهجاری تهندروستی جهانیدا خهر جکردوه.

388. Eat something every four hours.

ههموو چوار سهعات جاریک شتیک بخو.

389. Exercise is important to burn your food efficiently.

وهز شکردن بو سوتاندنی کاریگهری خورا کهکانت گرنکه.

390. Take the skin off before eating chicken.

پیش خواردنی گوشتی مریشک، پیستهکهی لیکهر هوه.

391. Cut back on margarine.

بهکار بردنی مهر گهرین کهمبکهر هوه.

مهر گهرین بریتیه له ئهلتهر ناتیقی روئی حیوان و لهروئی رووهک دروستدهکریت.

392. Use extra virgin olive oil for salads or whenever suitable.

زهیتی زهیتونی تازه بو زه لاتهو ههر کاتیک گونجا، بهکار بهینه.

393. Buy low fat versions of dairy products.

نهو بهر ههمه شیر مه نیبانه بکره که چهوریان کهمه.

394. Never smoke after eating.

ههر گیز پاش نانخواردن جگهره مهکیشه.

395. Don't eat fruits immediately after meal.

راستهوخو دوا ی ژهمه خواردنهکان میوه مهخو.

396. Replace tea with green tea.

چای ناسایی (رهش) بگوره به چای سهوز.

397. Don't sleep immediately after eating.

راستهوخو دوا ی خواردن مهخهوه.

398. Bananas strengthen bones, lowers blood pressure.

موز نیسک بههیز دهکات و فشاری خوین دادهبزی نیت.

399. Broccoli combats cancer.

بروکولی دژایهتی شیر پهنجه دهکات.

400. Carrots save eyesight.

گیزه ر توانای بینین دهپاریزیت.

401. Fish boosts memory.

ماسی یادگا واته زاگیره بههیزدهکات.

402. Garlic kills bacteria.

سیر بهکتریا دهکوژیت.

403. Honey increases energy.

ههنگوین وزه زیاددهکات. تبعمن ئهسلهکه نهک شهکرهکه.

404. Lemons smoothen skin.

لیمو پیست سافدهکات.

405. Mushrooms control blood pressure.

کارگ واته قارچک کوئترولی فشاری خوین دهکات.

406. Oranges support immune systems.

پرتقال یارمتهی کوئندامی بهرگری دهکات.

407. Rice conquers kidney stones.

برنج بهردی گورچيله لهناودهبات.

408. Strawberries calm stress.

شلك فشاری دهرونی سوکدهکات.

409. Tomatoes protect prostate.

تهماته پرؤستات دهپاریزیت.

410. Yogurt protects against ulcers and helps us digest food better.

ماسه لهش لهتوشبون به قورحهی مهعیده دهپاریزیت و یارمتهی باشتر ههرسکلادنی خواردن دهکات.

411. Enjoy soups often.

سوپ زور بخو.

412. Make a fruit salad at least once a week.

ههفتانه لانیکهم زه لاتهییهکی میوه دروستبکه.

413. Keep a variety of raw vegetables ready in the fridge for quick snacks.

با ههمیشه کو مهلئیک سهوزهی تازه لهبهفرگرهکهدا حازر بیت بو سوکه ژهمهخویراکی کتوپر.

414. Take a vitamin D supplement daily (the dose should be according to your age).

روژانه موغزیهکی قیتامین دی بهکار بهره. پیویسته برهکهی لهگهل تهمهنتدا گونجاو بیت.

415. Eat a variety of fiber-rich foods everyday including whole grains, fruits, vegetables, and legumes.

روژانه خویراگهلی دهولهمنده به ریشال بخو لهوانه دانهوئلهو میوهو پاقلهمهنییهکان.

416. Minimize your caffeine intake.

بهکار بردنی کافین کهمبکه رهوه.

417. Eggs, beans, peas and lentils provide a good source of protein and fiber (also are good meat alternatives for vegetarians).
هیلکه، فاسولیا، بازلاو نيسك سهرچاوهیهکی باشی پروتین و ریشال داببندهکن. ههروهها نهلتهر ناتییکی باشی گوشتن بو رووهکییهکان واته بو ئهو کهسانه ی تهنها رووهك دهخون و گوشت ناخون.
-
418. When eating out, choose healthier choices, not tastier.
کاتیک لهدهروه نان دهخویت، ئهو خوار دنانه ههلبزیره که تهندروستتره نهك بهچیزتر.
419. Keep the skin and peels on fruits and vegetable if possible.
نهگهر کرا، تونکل و پیستی میوهو سهوزهکان فری مده، بیانخو.
420. Replace fried food with steamed, baked or broiled food.
خوراکى سورمه کراو بگوره به کولاو یان برژاو.
421. Slow down when you eat.
بههيواشی نان بخو.
422. Buy organic products whenever possible.
ههركاتیک کرا، خوار دهمه نییه ئورگانیهکان بکهره.
423. Plan healthy menus as a family.
وهك تهواوی خیزانهکه، نهخشه ی لیتگهلی خوار دنی تهندروست دابنی.
424. Use peanut butter and avocado as healthy fat sources.
ئهفوکادوو کهره ی عهلی بابا وهك سهرچاوهیهکی چهوریی تهندروست بهکار بهینه.
425. Eat cabbage to boost cancer-fighting enzymes.
کهلهرم بخو چونکه ئهو ئهنزیمانه ی لهشت بههیز دهکات که لهذری شیرپهجه دهجنگن.
426. Eat lettuce if you have a sleep problem.
نهگهر کیشته لهخهوتندا ههیه، کاهوو بخو.
427. Ginger is called “the universal medicine”
زهنجهفیل پیی دهووتریت دهرمانی جیهانی.
428. Onion is believed to clean the blood among many other health benefits. It is also one of the cheapest vegetables.
پسپوران لهو بروایه دان که پیاز ویرای چه ندین سودی تهندروستی تری جیاواز، خوینیش پاکده کاتهوه. سهرباری ئهو ههموو سودهش یهکیکه له ههرزانتترین سهوزهکان.
429. Use chocolate covered bananas as a healthy dessert.
چوکلیتی داپوشراو به مؤز، وهك شیرینییهکی تهندروست بهکار بهینه.
430. The liver can make more enzymes out of fresh lemon juice than any other food element.
جگهر ئهوهنده ی ئهنزیم له شهربهتی لیموی فریش دروستدهکات، لههیچ رهگهزیکی تری خوار دن، دروستی ناکات.
431. Frozen vegetables retain almost all of their nutritional value.

سەوزەواتى بەستوو، سەبارى بەستوبیەكەى زۆر بەى بەها خۆراکبەکانى تیدا دەمبەستەوه.

432. Asian food is considered among the healthiest in the world.

خۆراکگەلى ئاسیا بە یەكێك لەتەندروستترین خۆراکەکان لەجیهان، دادەنریت.

433. To make any meal ultra-nutritious, just add sea vegetables (can be found in Asian markets)

بۆ دروستکردنى ژەمهخۆراکێكى پڕ لەمادەى خۆراکى، سەوزەواتى دەریایى بخە لیستی خواردنهكانهوه. ئەم جۆره سەوزەواته، دەكرى له بازارهكانى ئاسیادا هەبیت.

434. Fasting is one of the oldest therapies in medicine.

بەرۆژبوون یەكێكە لەكۆنترین چارهسەرەكان لەزانستى پزىشكیدا.

435. Spinach is one of the most nutrient-dense foods available that improve brain function.

سپیناخ یەكێكە لەو خوار دەمهنبیانهى كه پیره لەو مادده بژوینەرانهى كارى دەماخ بەهیز دەكات.

436. An orange, an apple a day keeps the doctor away!

رۆژانه پرتەقالێك و سیوێك بخۆ، لەدكتۆر دور دەكهویتەوه.

437. Select foods that have minimal saturated fats.

ئەو خوار دهنهنبیانه هەلبژیره كه كه مترین چهورى تیریان تیدایه.

438. Avoid foods that contain more than 10 ingredients.

خۆت لەو خوار دەمهنبیانه لاده كه زیاتر له ده پێكهاتەیان تیدایه.

439. Avoid foods that contain man-made ingredients.

خۆت لەو خوار دەمهنبیانه لاده كه پێكهاتەى ناسروشتى واته دەستگردیان تیدایه.

440. 3,500 calories = 1 pound of body weight

سى ھەزارو 500 کالۆرى = یەك پاوەند لەكیشى لەش. یەك پاوەندیش = نزیکەى 455 گرام

441. Avoid open buffets.

خۆت لەبۆفیبى كراوه لاده.

ئىنجاكونى ئیوهش وەك برام وان و بىلامانى پيشينان وتەنى چونكە كاكە هى خۆت نیه، خۆ كایهنگە هى خۆتە!

442. Don't shop when you're hungry.

بە برسىتى بازار كردن مەكە.

443. Research healthy restaurants.

بەچاوى كهوانتەر كرىنهوه بەدواى رىستورانى تەندروستدا بگهڕى، نەك خوا وەكلى هەر رىستورانىك لىنهوه نزیك بوو، لەوى نان بخۆى.

444. The best healthy cuisines are Indian, Thai, Japanese, Chinese, Mexican and Greek.

باشترین خوار دنى تەندروستى لىنراو لەجیهاندا، ھندى و تایلاندى و یابانى و چینی و مەكسىكى و یونانییه.

445. Buy food in its season (e.g. strawberries in summer).

خواردمهني لهوزري خويدا بکړه. بو نمونه شلک لههاویندا بکړه.

446. Buy from local farmers.

لهخودی جوتیاره ناوختییهکان میوهو سهوزمو خواردنه پهیوهندیار هکان بکړه.

447. Veggie broth is a great healthy choice.

شلهي سهوزه، ههلبژاردهیهکی تهنروسنه.

448. Eat less, enjoy more.

که متر بخو تا زورتر چیژ وهر بگری.

449. While sudden heart attacks during sex are rare, 75% of them happen to men who are cheating on their wives.

ههرچنده رودانی جهلدهي دلئ کتوپر لهکاتی سیکسدا چتیکی دهگمهنه، بهلام له 75 لهسهدی نهو حالهتانهدا، قوربانیهکان نهو پیوانهن که لهخهتی خاریجی نیش دهکن!

450. You burn about 200 calories during 30 minutes of active sex.

لهماوهي 30 خولهک سیکسی چالاکدا، نزیکهي 200 کالوری دهسوتینیت.

451. An apple a day can boost your sex life. According to one study, women who ate the fruit once a day had higher sexual quality of life. Plus, apples are delicious, so it's a win-win.

خواردنی سیونیک بهشیوهیهکی روژانه، دهکری ژیانی سیکسی باشبکات. بهگویرهي لیکولینهوهیهک، نهو خانمانهي روژانه سیو دهخون، ژیانان لهروی سیکسهوه باشتره. نهمه جگه لهوهي که سیو خواردنیکی بهلهزمتیشه. کهواته نهوهي بهشیوهیهکی روژانه سیو دهخوات بهدوولا مهست و هیران دهیت!!!

452. In case you were wondering, there is enough sperm in one single man to impregnate every woman on the planet who is fertile.

تهنها یهک پیاو، بهلئ تهنها یهک پیاو هینده سپیرمی پنیه که بهشی دوگیانکردنی ههموو خانمانی سهرتاسهري جیهان دهکات. تبعهن بهمهرجئ ژنهکه نهزوک نهیت!

453. The more sex you have, the more you want, research says.

بهگویرهي لیکولینهوهیهک، تا سیکس زیاتر بکهیت، زیاتر چلیس دهیت لهو روهوه!

454. Women can get pregnant even 5 to 8 days after having sex.

دهکری ژنان پاش تهنها پینچ بو ههشت روژ له سیکسکردن، دوگیان بین.

455. In 1915, the three leading causes of death in the US were heart disease, pneumonia/influenza, and tuberculosis.

له 1915، سی هوکاره سهرهکیهکهي مردن لهویلایهته یهکگرتوهکانی نههمریکا، نهخوشی دل و ههوکردنی سی و نهفلونزاو سیل بووه.

456. Medical mistakes kill over 250000 Americans each year. If they were a disease, they would be the 3rd leading cause of death in the US.

لهو ئهمه ریکایه ی لهچهن دین رووه وه پوز بهسهر هموو دنیا دا لیده دات، سالانه تنهنا بههوی ههله ی پزیشکیه وه زیاتر له 250 هزار کس گیان لهدهست دهدهن. نهگهر ئهمه بخهینه ریزی نهخوشیه کانه وه، ئهوا دهبیته سنیهم هۆکاری سه رهکی مردن لهو ولاته دا.

ههر چهنده ناچم بچم دیفاع لهههله بکهم بهلام دهلیم، بویه نهگهر لیرهش کابرا جارێک لهبری فلاوت لینی تیکچوو پاراستو لیکتی داپیت، نهچی بچی بیکه ی به ههراو هۆسه چونکه بهس خوی گهوره ههله ناکات.

457. The Spanish flu caused about a third of total military deaths in WW1.

یهک لهسهر سنی مردنه کانی سوپا لهسهر دهمی جهنگی جیهانی یهکه مدها بههوی ئهفلونزای ئیسپانییه وه بووه.

458. Smoking causes 1 in every 5 deaths in the U.S. every year.

لهههموو پینچ حالهتیک ی مردن لهئهمه ریکا، هۆکاری یهکیکیان جگهره کیشانه.

ئینجا کونی بویه جگهره کیشی خوشهویست: بهخویندنه وه ی ئهم فاکته دهسهجی پشتهملی جگهره کهت بگرمو بیکه به دوو کهرته مو بیکه تنهکه ی خۆلهوه وازی لیبینه چونکیکوم بهدوری مهزانه روژێک لهروژان یهکیک لهو پینچه توبیت نهگهرچی لهئهمه ریکاش نهبیت.

459. There are nearly 7 million stroke survivors in the U.S. Stroke is the 5th leading cause of death in the U.S.

لهسهر تاسه ری ئهمه ریکادا، نزیکه ی ههوت ملیون کس ههن که جهله دی دهماخ لیبیدوان و رزگاریان بووه. ههر لهو ولاته ئهم نهخوشیه پینجه م هۆکاری سه رهکی مردنه.

460. If Malaria was eradicated 670,000 deaths would be avoided every year.

نهگهر نهخوشی مه لاریا بنه بر بکریت، ئهوا دهتوانریت سالانه بهر به 670 هزار حالهتی مردن بگیریت.

461. Within three days of death, the enzymes that once digested your dinner begin to eat you.

لهماوه ی تنهنا سی روژدا لهپاش کوچی دوا یی فهخامهتی جهنابت، ئهو ئهنزیمانه ی ژهمه خوراکی ئیواره تیان ههر سه کردوه، دهسته دهکهن بهخوار دنی جهسته ت.

462. The lack of physical activity is one of the leading causes of preventable death worldwide.

نهبون یان کهمی چالاکی جهسته یی، لهسهر تاسه ری جیهاندا، یهکیکه لهو هۆکاره سه رهکیبانه ی مردن که دهکری رینیان لی بگیریت.

463. In 2013, Google founded Calico, an anti-aging company designed to ultimately "cure" death.

لهسالی 2013 کۆمپانیای گوگل، کالیکۆی دامهزراند که به فسه ی خوی کۆمپانیایه کی دژ پیر بونه وه بهمه بهستی دۆزینه وه ی چاره سه ریکی بنه رته ی بو مردن، دروستکرا وه.

بیگومان ئهمه بهبروای من مهحاله چونکه پیچه وانه ی قورنانی پیرو زو سروهسته.

464. Exposure to Secondhand smoke causes nearly 50,000 deaths each year in the U.S. alone.

سالانه تنهنا بههوی بهر کهوتن به دوکله ی جگهره ی دهسی دووه وه، تنهنا له ئهمه ریکا نزیکه ی 50 هزار کس گیان لهدهسته دهدهن.

465. It only takes 6 minutes for brain cells to react to alcohol.
کار دانه وى خانه کانی میثک بهر امبر به ئەلکهول تهنه شەش خوله کی پيوسته.
466. Alcohol kills one person every 10 seconds worldwide.
هه موو 10 چر که یهک، ئەلکهول له جیهاندا که سیک ده کوژیت.
467. Alcohol is not digested; it gets absorbed directly into the bloodstream.
ئەلکهول هه رس ناکریت، به لکو ده مژرئ و راستهوخو ده چیته سورى خوینه وه.
468. Alcohol doesn't make you forget anything. When you get blackout drunk, the brain temporarily loses the ability to create memories.
ئەلکهول وات لئناکات که ههچ شتیکت بیره چیته وه. تهنه ئه وهنده هه یه که کاتیک به ته و اه ته سهر خوش ده بیت، ده ماخى شه ریفته به شیوه یه کی کاتی توانای دروستکردنی یادموه رى له ده سته دات.
469. There are over 500,000 alcohol-related deaths in Russia each year.
هه موو سالتیک تهنه له روسیا، 500 هه زار حاله تی مردنی په یوه ندیدار به ئەلکهول روده دات.
470. Alcohol Poisoning Kills 6 Americans Every Day.
هه موو روژیک شەش هاو لاتی ئەمه ریکی تهنه به هوی ژه هراو بیون به ئەلکهوله وه گیان له ده سته دهن.
471. In late 19th-Century, millions of American children learned in school that just one taste of alcohol could lead to blindness, madness or even spontaneous combustion.
له کو تاییه کانی سه ده ی نوزده هه می زایینی ملیونه ها مندالی ئەمه ریکی له قوتابخانه کاندا فیرى ئه وه کرابوون که تهنه یهک تامکردنی ئەلکهول ده بیته هوی کویری و شیتی و ته نانه ت سوتانی ناواخنی جهسته ی مرؤف. پیموایه ئه مه درویه کی جوانه.
472. Sigmund Freud recommended Cocaine as treatment for depression, alcoholism, and morphine addiction.
سیگموند فرویده ئیشقور ئاموژگاری ده کرد که کوکاین وهک چاره سه ریک بو خه موکی، ئالوده بوون به ئەلکهول و مورفین، به کار به یئریت.
473. 31% of rock star deaths are related to drugs or alcohol.
له سه دا 31 ی حاله ته کانی مردنی نه ستیره کانی بواری موزیکی روک په یوه ندیبار به ئەلکهول یان ماده هه وشه بهر مه کانه وه هه یه.
474. Giving up Alcohol for just one month can improve liver function, decrease blood pressure and reduce the risk of liver disease and diabetes.
واز هینان له خوار دنه وه کهولیه کان تهنه بو ماوه ی یهک مانگ، ده کرى کاری جگهر باشته بکات، فشاری خوین دابه زینیت و مه ترسی توشبون به نه خوشی جگهر و شه کره که مبه کات.
475. 3.5% of cancer deaths worldwide are attributable to the consumption of alcohol.
The World Health Organization has classified alcohol as a Group 1 carcinogen.
له سه دا 3.5 حاله ته کانی مردن به هوی نه خوشی شیره نهجه له جیهاندا، په یوه ندیبار به به کار بردنی ئەلکهوله وه هه یه و ریکخراوی ته ندروستی جیهانی ئەلکهولی وهک ماده ی شیره نهجه که رى گروپی یهک پوئین کردوه.

476. The founder of Alcoholics Anonymous demanded alcohol during the last few days of his life.

دامه زرينهري نهلكولبه كار بهره نه ناسراوه كان كه ريخراو يكي جيهانيه و مه بهست لتي يار مه تيداني به كتره لهر زگار بوون له خوار دنه وه، له چهنه ر وژي كه مي كوتايي ژيانيدا داواي نهلكهولي كرد. نه ها چهنه مه تر سيداره نالوده بون به مادديه وه. نه مه ويرا ي مه تر سيبه نايينيه كه شي.

477. Alcohol consumed with food is absorbed more slowly, because it spends a longer time in the stomach.

به كار بردني نهلكهول له گهل خوار دنه خاوت ده مژر يت چونكه كاتيكي زور تر له گه ده دا ده مي نيته وه.

478. Coffee has been found to reverse liver damage caused by alcohol.

دهر كه وتوه كه قاوه پيچمه وانهي نهو زيانه كار ده كات كه نهلكهول له جگهري داوه. واته نهو تيكي ده دات و نه م چاكي ده كاته وه.

479. Coffee is most effective if consumed between 9:30 am and 11:30 am.

قاوه نه گهر له نيوان 9:30 و 11:30 ي پيشنيوه ر ودا بخور يته وه، كار ي گهر تره.

480. The world consumes close to 2.25 billion cups of coffee every day.

هه موو ر وژي ك له سه تر تاسهري جيهاندا، نزيكه ي دوو مليار و 500 مليون كوپ قاوه ده خور يته وه.

481. Drinking a cup of caffeinated coffee significantly improves blood flow.

خوار دنه وي كوپي ك قاوه لهو جوړه ي كافيني تيدايه، به شيوه يه كي بهر چاو سوړي خو ين چالاك ده كات.

482. When men drink coffee, Caffeine goes to the semen just like it goes to the blood.

كاتي ك پياو قاوه ده خواته وه، كافينه كه ي هه ر وه ك چون ده چي ته ناو خو ينيه وه، ده شچي ته ناو تو وه كه شيه وه.

483. Contrary to popular belief, Coffee does not dehydrate you, studies have found.

باو هريكي باو هه يه كه گوايه قاوه و شكت ده كاته وه، به لام ليكو آينه وه يه كي پيچمه وانه كه ي سه لماند وه.

484. Drinking 2 to 4 cups of coffee daily has been found to drop the risk of suicide by 50% compared to non-coffee drinkers.

دهر كه وتوه كه خوار دنه وي دوو بو چوار كوپ قاوه له ر وژي كدا، مه تر سيب ي خو كو شتن بهر يژه ي له سه دا 50 به بهر اور د به نهو بر ادر انه ي نه م خوار دنه ويه ناخونه وه، كه مه ده كاته وه.

485. Men who drink 6 or more cups of coffee daily decrease their risk of developing prostate cancer by 20%, a study found.

ليكو آينه وه يه كي گه يشتو وته نهو نه نجامه ي كه نهو پياو انه ي ر وژانه شهش يان زياتر كوپ قاوه ده خونه وه، مه تر سي توشبونيان به شير په نجه ي پر و سنان كه يه كيكه له شير په نجه بهر بلا وه كان ي لاي پياوان، بهر يژه ي له سه دا 20 كه مه ده كات.

486. An avocado has more than twice as much potassium as a banana.

نه فوكادو دوو نهو منده ي موز توخمي پوتاسيوم ي تيدايه.

487. You don't need to eat bananas for the potassium! (Although it is present in bananas, potassium is the predominant nutrient among most all fruits and vegetables.)

پيو بست ناكات تنه ا له بهر توخمي پوتاسيوم موز بخويت، چونكه نه م توخمه له زور به ي ميوه و سه وزه كاندا هه يه.

488. Bananas are high in sugar, so they should not be eaten if you have blood sugar problems.

موز شهکری زور تیدایه بویه پیویسته نهو کهسانه کیشهیان هیه له ریژهی شهکر لهخوندا، پیویسته نهیخون.

489. Don't eat bananas on an empty stomach; combining them with a bit of protein will help to normalize the insulin response caused by the sugar in the banana.

موز به سکی خالی مهخو، تیکه لکردنی له گهل کهمیک پروتین یارمتهی ناسایبکر دنهوی وه لامدانهوی نهو نینسولینه دهدات که له نهنجامی شهکری ناو موزه که دروستبووه.

490. Green-tipped bananas are better for your health than over-ripe bananas.

موزی سهوز له هی زیاد له حد گهپیو باشتره بو تهندروستی.

491. Fiber helps your body digest food. It is found in vegetables, whole grains and fruit.

ریشال یارمتهی جیسمت دهدات له ههر سکر دنی خوار دندا. نهو ریشالانه له ههموو دانهویلهو میوهیه کدا هیه.

492. Vitamins help your body stay healthy and fight disease. Vitamins are found in fruit and vegetables.

فیتامینهکان یارمتهی جهستت دهن که به تهندروستی بمیننهوه. فیتامین له میوهو سهوز هواتدا ههن.

493. Fats in milk products, meat and fish help your body build healthy nerves and fight off disease.

چهوری ناو بهر ههمهکانی شیر، گوشت و ماسی یارمتهی جهستت دهدات له دروستکردنی دهماری تهندروست و دژی نهخوشی بجهنیگیت.

494. Protein, which is found in meat, milk products, beans and fish, builds muscles and repairs damage.

پروتین که له گوشت و بهر ههمهکانی شیرو پاقلمه نییهکان و ماسیدا هیه، ماسولکه بنیات دهنیت و زیانهکان چاکدهکات.

495. A lack of exercise is now causing as many deaths as smoking across the world, a study suggests.

بهگویرهی لیکولینهو میهک، وهرز شنهکردن نهو ندهی جگهره کیشان مروّف دهکوژیت، لهسرتاسهری جیهاندا.

496. Let kids help plan one meal each week and eat together as often as possible.

بیله مندالان دهستیان هه بییت له نهخشهی دانانی یهک ژم له ههفتهیه کداو زور جار پیکهوه نان بخون.

497. Reward children with praise rather than with food.

خه لاتی مندالاکانت به ستایشکردن بکه نهک به خواردهمهنی.

498. Do not give your child vitamin supplements unless they are recommended by your doctor.

نهو خواردهمهنیهی فیتامینیان زور تیدایه مهده به منالکهت، به راویژی پزیشک نه بییت.

499. Include regular physical activity into your daily routine. Walk as a family before or after meals.

بهشیوهیهکی رینک و پینک و دهوری چالاکی جهستهیی بخهره لیستی روتیناتی روتانهتهوه. بهخیزانی پیادهروی بکه پیش یان پاش ژمه خوار دنهکان.

500. Limit TV, computer and video game time to a total of one to two hours per day.
Encourage physical activity instead.

بهکار هیئانی تهلهفزیون و یاری نهلیکترونی و کومپیوتەر سنوردار بکه بهشیوهیهک که بههموویان سهعاتیک یان دوو سهعات بخایهنتیت لهروژیکدا. لهبری نهوه چالاکی جهستهیی بکه.

501. Include an activity like hiking or bike riding when you go on vacation.
کاتیک دمچیته پشوو، پیروهی یان پاسکیلسواری بکه.

502. Park the car in a spot farther away from the store or your office and walk.
ئوتومبیلهکته دور لهدوکان یان ئوفیسهکته پارک بکهو پاشان بهپی برۆ.

503. Use an exercise machine or lift weights while watching television.
بهدهم سهیرکردنی تهلهفزیونهوه ئامپریکی وهرزشکردن بهکاربیننه یان قورسایبی بهرزبکهروه.

504. Be a role model for your children. Do something active every day.
ببه به پیشهنگ بو منالهکانته، روتانه شتیکی چالاک نهجامیده.

505. A study found that nearly 16,000 American babies are born premature each year at least in part because of air pollution.

لیکولینهوهیهک ده ریخستوه که سالانه 16 هزار مندالی نهمریکی پیش کاتی ئاسایی لهدایک دهبن و لانیکهه هۆکاریکی نهمهش پیسبونی ههوایه.

506. 1 in every 8 deaths on earth are linked to air pollution, a study says.
بهگویره لیکولینهوهیهک، لههممو ههشت حالهتیکي مردن، یهکیکیان پهیوهندی پیسبونی ژینگهوه ههیه.

507. Pollution kills more than 1 million seabirds and 100 million mammals every year.
پیسبونی ژینگه سالانه زیاتر له یهک ملیون بالندهی دهریایی و سهده ملیون زیندهوهی مهمکدار دهکوژیت.

508. Pomegranates can be stored up to 2 months in the refrigerator.
دهتوانریت ههناار بو ماوهی دوو مانگ لهسه لاجهدها ههلبگیریت.

509. Pomegranates do not contain cholesterol or saturated fats.
ههناار کولیسترول یان چهوری تیری تیدا نیه.

510. Figs Prevent cancer
ههنجیر بهر به نهخوشی شیرپهجه دهگریته که یهکیکه لهنهخوشییه کوشنده بهر بلاوهکان لهسهرتاسهری جیهاندا.

511. The soluble fiber found in figs called Pectin helps in reducing blood cholesterol.
نهو ریشاله قابیل بو توانهوانهی له ههنجیردا ههیه، یارمهتی کهمکردنهوهی کولیسترول دهدهن لهخویندا.

512. Figs Prevent high blood pressure and heart attack
ههنجیر بهر به بهرزبونهوهی فشاری خوین و جهلدهی دل دهگریته. بیگومان نهو دوو نهخوشییه، دوانن لهبهربلاوترین نهخوشییه مهترسیدارهکان لهسهرتاسهری جیهاندا.

513. Figs Help cure diabetes

ههنجیر یارمهتی چارهسهر کردنی نهخۆشی شهکره دههات که یهکێکه لهبهر بلاوترین نهخۆشییه درێژخایه نهکان لهسهرتاسهری جیهاندا.

514. Consume figs can reduce fatigue, improve brain memory and prevent anemia.
بهکار بردنی ههنجیر دهکری مانهوتی کهمبکاتهوهو یادگای دهماخ بههیزبکات و بهربه نهخۆشی کهمخوینی بگریت.

515. 6. Because laxative effect, consume the fig very helpful for treating chronic constipation.
بههوی ئهو کاریگهره نهرمکهروهیهی ههیهتی، بهکار بردنی ههنجیر یارمهتیده ریکی زۆر باشه بۆ چارهسهر کردنی قهیزی درێژخایهن.

516. Daily consumption of figs is an effective drug for the treatment of hemorrhoids cure.
بهکار بردنی رۆژانهی ههنجیر دهه مانگی کاریگهره بۆ چارهسهر کردنی مایهسیری.

517. Due to its high water content, mashed figs acts as an excellent skin cleanser and helps in preventing and curing acne.
بههوی ئهو ریزه زۆر ئاوهی تیدایه، ههنجیری بههه ریسهر او وهک پاکههروهیهکی نایابی پیست کار دهکات و یارمهتی بهرگرتن لهزیبکهو چارهسهر کردنی دههات.

518. Figs are rich in calcium and calcium is an excellent alternative for the therapeutic treatment of people who are allergic to dairy products.
ههنجیر دهولهمهنده به توخمی کالسیۆم و ئهم توخمهش بهدیلیکی نایابه بۆ چارهسهر کردنی ئهو برادهرو خوشکهدهرانهی ههسایهتیان به بهر ههمهکانی شیرمهی ههیه.

519. Content of Calcium and Potassium in figs prevent bone thinning (osteoporosis), and helps to increase bone density.
بونی کالسیۆم و پۆتاسیۆم لهههنجیردا وادهکات که ئهم میوهیه بهر به لاوازبونی ئیسک بگری و چری ئیسک زیادبکات.

520. Content of Tryptophan in figs, induces good sleep and helps get rid of sleep disorders such as insomnia.
بههوی ئهوهی ههنجیر ترشی ئهمینی تراپتۆفانی تیدایه، خهوتنیکی باش دابینهکات و یارمهتی رزگار بون دههات لهتیچونهکانی پهیههست به خهوتن، وهک بیخهوی، دههات.

521. During this time, figs have also been used to treat sexual weakness.
لهم سهردهمهدا ههنجیر بۆ لاوازی سیکسیش بهکار دههینریت.

522. The results of the Iowa Women's Health Study mention, apples associated with a reduced risk of heart disease and cardiovascular disease. This was based on a study involving over 34,000 women for 20 years.

نهجامه کانی لیکۆلینهوهی تهندروستی ژنای ویلایهتی نایهوهی ویلایهته یهکگرتووهکانی ئەمهاریکا باس لهوه دهکهن که سیو پهیوهندی به کهمبونهوهی مهترسی نهخۆشیهکانی دل و بۆرییهکانی خوینهوه ههیه. ئەمهش لهئهنجامی لیکۆلینهوهیهکهوه دههکوتووه که تێیدا داتای 34 ههزار ژن لهماوهی 20 سالد، وههگیراوه.

523. The habit of eating apples reduce the risk of stroke.

خووی خواردنی رۆژانهی سیو مهترسی توشبون به جهلدهی دهماخ که یهکیکه لهنهخۆشیه مهترسیداره بهربلاوهکان لهجههاند، کهمهدهکاتهوه.

524. Galacturonic acid supplied by Apple to lower the performance of the body in releasing the hormone insulin. Therefore, a good apple consumed by people who have a genetic history of developing diabetes, so as not to grow and become more serious.

بههوی ئەو ترشی گالاکترونیکهی له سیودا ههیه، توانای جهسته لهدهردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین کهمهدهکات. کهواته باشتر وایه ئەو کهسانهی میژویهکی بۆماوهیهیان ههیه لهتوشبون به نهخۆشی شهکره، رۆژانه سیو بخۆن بۆ ئەوهی توشی ئەو نهخۆشیه نهبن یان نهخۆشیهکیان سهخت نهبیت.

525. For those of you who are obese or have had high LDL, suggested to start consume apples.

ئەو کهسانهی کیشیان زۆر زیاده یان کۆلیسترۆلی جۆری نیل دی نیلیان بهرزه، نامۆزگاری دهکرین که سیو بخۆن.

526. The apple is a fruit that is rich in fiber and various vitamins and minerals that are easily digested by the body, therefore, the apple is one type of fruit that is very healthy for digestion.

سیو میوهیهکه که دهولهمهنده بهو ریشال و فیتامین و کانزا جیاوازانهی به ئاسانی لهجهستهدا ههس دهکرین. کهواته ئەم میوهیه زۆر تهندروسته بۆ ههسکردن و کۆئهندامی ههس.

527. Red apples contain antioxidants called quercetin. Recent research has found that quercetin can help improve and strengthen the immune system, especially when the mind is stressed.

سیوی سوور مادهدهیهکی دژهئۆکسانی تیدایه بهناوی کیرسیتین. لیکۆلینهوهیهکی نوێ دهریخستوه که ئەم مادهدهیه کۆئهندامی بهرگری لهش بههیزدهکات بهتاییهت لهکاتیکدا که میشک فشاری دهرونی لهسهره.

528. Consumption of apples regularly can prevent constipation and digestive disorders that occur in the intestines.

بهکاربردنی سیو بهشیوهیهکی ریگیولهه دهکرێ بهر به قههزی و ئەو تیکچونه ههسئامیزانهی ریزهوی ههسکردن بهگریت که لهریخۆلهکاندا رودهدهن.

529. Research shows that people who eat fruits and other high fiber foods benefit in protecting against Parkinson's disease. Apple is one of those fruits.

لیکۆلینهوهکان دهریانخستوه که ئەو کهسانهی میوهو خواردنگهله به ریشال دهولهمهندهکان دهخۆن، لهروی پاراستن لهتوشبون به نهخۆشی پارکنسونهوه سویدیان پیدهگات. سیو یهکیکه لهو میوانه.

530. Honey helps prevent cancer and heart disease.

ههنگوین یارمتهی بهرگرتن لهتوشبون به نهخوشی شیرپهنجهو نهخوشییهکانی دل دهدات.

531. Honey reduces ulcers and other gastrointestinal disorders:

ههنگوین قورحهی گدهو تیکچونهکانی تری کوئندامی ههناسه کهمدهکاتهوه.

532. Honey anti-bacterial and anti-fungal.

ههنگوین خواردمه نییهکی دژبهکتریاو دژه کهرووه.

533. Honey increases athletic performance.

ههنگوین توانای وهرزشی زیادهکات.

534. Honey reduces cough and throat irritation.

ههنگوین کوکهو سوربونهوی قورگ کهمدهکاتهوه.

535. Even though honey contains simple sugars, it is not the same as white sugar or artificial sweeteners. it Helps regulate blood sugar.

ههنگوین یارمتهی ریکخستنی ریژهی شهکر دهدات لهناو خویندا. ههچهنده خودی خوی شهکری تیدایه بهلام وهک شهکری سپی و ماده شیرینکههکانی تر نیه.

536. Honey heals wounds and burns.

ههنگوین بو چارهسهکر دنی برینداری و سوتاوی بهکاردههینریت.

537. A number of studies have been conducted that indicate that the high levels of lycopene in tomatoes works to reduce your chances of developing prostate, colorectal and stomach cancer.

تهماته بریکی زور مادهیهکی دژهئوکسانی تیدایه که پیی دهوتریت لایکوپین. ئەم ماده کار لهسه کهمکر دنهوی ههلی توشبونی مروث دهکات به شیرپهنجهی پروستات و کولون و گده.

538. Tomatoes contain a considerable amount of calcium and Vitamin K. Both of these nutrients are essential in strengthening and performing minor repairs on the bones as well as the bone tissue.

تهماته ریژهیهکی بهرچاو له کالسیوم و فیتامین کهی، تیدایه. ههریهکین لهمانه سههکین له بههیزکردنی و چاکبونهوی شکانی سوک لهئیسک و شانهاکانیدا.

539. Tomatoes help repair damage caused by smoking.

تهماته یارمتهی چاکبونهوی ئەو زیانانه دهدات که جگهرهکیشان له جهستهی داوه.

540. Because of the Vitamin B and potassium in tomatoes, they are effective in reducing cholesterol levels and lowering blood pressure.

فیتامین بی و پوتاسیوم لهتهماتهدا ههیه، ئەم دوانهش کاریگهرن له کهمکردنهوی ریژهی کولیسترول و فشاری خوین.

541. Adding tomatoes without seeds to your diet has been proven in some studies to reduce the risk of kidney stones.

ههژدنيک لنيکولنيهوه سهلماندويان که خستنه ناوى ته ماته بهي دهنکه کاني بو ناو ژهمه کانت، مهترسى دروستبوني بهردي گورچيله که مده کات.

542. The Vitamin A found in tomatoes is fantastic for improving your vision. In addition, eating tomatoes is one of the best foods to eat to prevent the development of night blindness.

دهر که وتوه که به هوى نهوى فيتامين نهى له ته ماته دا ههيه، تواناي بينينت به هيز ده کات. سهرباري نهوش ته ماته بهکيکه له باشتري خوارده مه نيبه کان بو بهرگرتن له شهو کويرى.

543. Tomatoes are packed full of the valuable mineral known as chromium. It works effectively to help diabetics keep their blood sugar levels under better control.

ته ماته دهوله مهنده به کانزاي کروم. به هوى نه مه شهوه به شيويهه کي کاريگه و لهتوشبوانى نه خو شى شه کره ده کات که ناستى ريژهى شه کر له خونياندا، باشتري کونترول بکريت.

544. Peaches are the perfect snack food for losing weight. A peach makes you feel full and keeps you from overeating.

قوخ سوکه ژمه خواردنيکي زور نايابه بو دابه زاندى کيش. تنهها يهک قوخ وات لنده کات که ههست به تيرى بکهيت و ريت لنده گريت لهوى زور بخويت.

545. One peach only contains about 35-50 calories and no fat!

قوخنيک تنهها نزيکهى 35 بو 40 کالورى تيدايهو هيچ چهورى تيدا نيه.

546. Vitamin A and C make peaches a great natural moisturizer; they're often used in cosmetics. These vitamins can help regenerate skin tissue.

به هوى نهوى فيتامين نهى و سي تيدايه، قوخ به خوارده مه نيبه کي ته رکه رى سروشتى جهسته داده نريت. زور جار نه م ميويه له درمانى جوانکاريدا به کارده هينريت. نه دوو فيتامينه ده کرى يار مه تي دروستبونهوى شان هکانى پيست، بدن.

547. Peach reduces hair loss with its positive effect on the scalp.

به هوى نهوى کاريگه ريبه کي پوز هتيقى له سه ر فه روى سه ر ههيه، قژ هله و هرين که مده کاتوه.

548. Peach is a healthy stress-reliever that helps reduce anxiety. Peaches are often referred to as the 'Fruit of Calmness' in Hungary.

قوخ هبور که رهويه کي ته ندروستى فشارى ده رونييهو يار مه تي که مکر دنهوى خهفت ده دات. زور جار له ميژوودا، له ههنگار يا که ولا تيکي نهو رو پيبه، به ميويه نارامى ناو نراوه.

549. peach helps prevent cancer with selenium — a mineral with antioxidant properties that may help protect cells from damage.

به هوى نهوى قوخ توخمى سيلينيومي تيدايه، يار مه تي بهرگرتن لهتوشبون به نه خو شى شير په نجه ده دات. نه م توخمه که کانزايه که تايبه ته مندى دژ نهو کسانى ههيه، ده کرى يار مه تي پاراستنى خانه کان بدات له زيانيگه يشتن.

550. Peaches can help remove worms from the intestines.
دهکری قوخ یارمتهی نه هیشتتی کرم بدات له ریخوله کاندای.
551. Peaches have a diuretic effect which helps cleanse your kidneys and bladder.
قوق کاریگه ری میزرموینی ههیه یارمتهی پاککردنه وهی گورچیله میزه لدان دمدات.
552. Peaches can calm an upset stomach.
قوق دمتوانیت گدهیه کی تیکچوو ناسایی بکاته وه.
553. Peaches are thought to be an aphrodisiac.
قوق به یهکیک له خوراکه سیکس وروژینه رکان دهنریت.
554. Peach flowers have sedative properties. A remedy for restlessness includes boiling peach flowers in water along with some honey.
گولی درمختی قوخ تاییه تمهندی هیورکهره وهی ههیه. دمتوانریت له ریگه ی کولانی گولی نهم میوهیه له ناو لادای له گمل ههندیگه ههنگوین، چارسه ری ماندویتی و بیتاقه تی، بکریت.
555. Peaches Inhibit tumor growth activity. Peaches have excellent antimicrobial and antioxidant activity according to research.
قوق دروستبون یان گهوره بونی لوو واته وهره م سهرکوت دهکات. لیکولینه وهیه ک دهریخستوه که نهم میوهیه چالاییه کی نایابی دژه توکسان و دژهمیکروبی ههیه.
556. Chronic bronchitis, coughs and gastritis are relieved with the medicinal tea of the leaves and bark of peach trees.
ههوکردنی دریزخایه نی بوریه کانی ههناسه، کۆکه ههوکردنی گده به چای پزشکی دروستکراو له گه لادو توپکلی داری قوخ، سوکده کرین.
557. Peach tea is used as a kidney cleanser in China.
له چین، چای قوخ وهک پاککهره وهی گورچیله به کارده هینریت.
558. Raw kiwi contains actinidain, a protein-dissolving enzyme that can help digest foods.
میوهی کیوی کال سه نه نزمیکه تی دایه به ناوی نهکتینیدهین که پروتین دمتوینیتیه وه یارمتهی ههرسکردنی خوراک دمدات.
559. Kiwi helps Manage Blood Pressure
کیوی فشاری خوین ریکده خات.
560. Kiwi protects from DNA Damage
کیوی دی نین نهی له زیانینگیه شتن ده پاریزیت.
561. Kiwi's high vitamin C content along with other antioxidant compounds has been proven to boost the immune system.

به هوی نهوی کیوی بریکی زور فیتامین سی و چند پیکهاتهیهکی تری دژهتوکسانی تیدایه، سهلمینراوه که نه میوهیه کونهندامی بهرگری بههیزدهکات.

562. Kiwi Supports Weight Loss.

کیوی یارمتهی دابهزانندی کیش دهدات.

563. Kiwis are a great source of fiber. This prevents constipation and other intestinal problems.

کیوی سهرچاوهیهکی گهورهی فایبهره. به هوی نههموه ری لهقبزی و کیشهکانی تری ریخوله دهگریت.

564. Kiwi Helps Fight Heart Disease

کیوی یارمتهی بهرمنگاربونهوهی نهخوشکوتنی دل دهدات.

565. Eating 2 to 3 kiwis a day has been shown to reduce the potential of blood clotting by 18 percent and reduce triglycerides by 15 percent.

دهرکهوتوه که خوارندی دوو بو سی کیوی لهروژیکدا نهگری مهینی خوین بهریژهی لهسهدا 18 کهمدهکات و ریژهی چهوری تریگلایسیرید بهریژهی لهسهدا 15 کهمدهکات.

566. Many individuals take aspirin to reduce blood clotting, but this causes many side effects including inflammation and intestinal bleeding.

زور کهس دهرمانی نهسپیرین بهکاردهبات بو کهمکردنهوهی نهگری مهینی خوین بهلام نه دهرمانه چندین کاریگریی لاهکی هیه لهوانه هموکردن و خوینبهربونی ناو ریخولهکان.

567. Kiwis are a good source of vitamin E, an antioxidant known to protect skin from degeneration.

کیوی سهرچاوهیهکی باشی فیتامین نییه. نه فیتامینهش دژهتوکسانهوه بهوه ناسراوه که پیست لهخراپون دهپاریزیت.

568. Kiwis look and taste great. Kids often love them because they are so different from most fruits.

شیوهو تامی کیوی نایابه. زورجار منالان بویه حزیان لییهتی چونکه زور لهمیوهکانی تر جیاوازه.

569. Exercise Enhances your immune system, Increases your self-confidence and self-esteem.

وهرزکردن کونهندامی بهرگری بههیزدهکات و متمانهبهخوبون و دانبهخوداگرتن زیادهکات.

570. Exercise Improves digestion and Helps you sleep better.

وهرزکردن ههرسکردن باشتردهکات و یارمتهیت دهدات لهدهستهبهربونی خوئیکی باشتردا.

571. Exercise Gives you more energy. Adds a sparkle and radiance to your complexion.

وهرزکردن وزمیهکی زیاترت پیدهبهخشیت. گهشی و رمونهق دهداته رهنگی پیستت

572. Exercise Improves your body shape, Burns up extra calories, firms up muscle.

وهرزکردن شیوهی جیسمت جوان دهکات و کالورییه زیادهکان دهموتیتیت و ماسولکه بههیزدهکات.

573. Exercise Improves circulation and helps reduce blood pressure.

وهرزسكردن سوری خوین باشدهکات و یارمهی کهمکردنهوی فشاری خوین دهدات.

574. Exercise Lifts your spirits, Reduces tension and stress

وهرزسكردن ورهوه معنهویاتت بهرزهکاتهوهو گرژی و فشاری دهرونی کهمدهکاتهوه.

575. Exercise Enables you to lose weight and keep it off, makes you limber, builds strength, Improves endurance.

وهرزسكردن کیشت دادهبهنیت و نایه نیت قلهو بیت و رهشیقترت دهکات، هیزت زیادهکات و توانای خورآگریت باشدهکات.

576. Exercise Alleviates menstrual cramps.

وهرزسكردن کولنجکردنی ناوچهی هوز، هیوردهکاتهوه.

577. Exercise Eases and possibly eliminates back problems and pain.

وهرزسكردن کیشهو نازاری پشت سوکدهکات یان تنانته رهنکه لهناویشی بیات.

578. Exercise Increases muscle size through an increase in muscle fibers.

وهرزسكردن لهپرگیهی زیادکردنی ریشالهکانی ماسولکهوه، قهبارهی ماسولکهکان زیادهکات.

579. Exercise Improves the body's ability to burn fat.

وهرزسكردن توانای لهش لهسوتاندنی چهوری بههیزدهکات.

580. Exercise Enhances oxygen transport through the body.

وهرزسكردن گواستنهوی ئوکسجین لهسرتاسهری جهسدها، بههیزدهکات.

581. Exercise Improves liver functioning.

وهرزسكردن کارهکانی جگر، باشدهکات.

582. Exercise, Strengthens the heart, bones.

وهرزسكردن دل و نیسک بههیزدهکات.

583. Exercise Increases the weight, size of the heart.

وهرزسكردن قهبارهو کیشی دل زیادهکات.

584. Exercise Deters heart disease, Decreases cholesterol, Decreases triglycerides.

وهرزسكردن بهر به نهخوشکهو تنی دل دهگریت، کولیسترول و چهوری سیانی کهمدهکات.

585. Exercise Increases total hemoglobin.

وهرزسكردن ریژهی هیموگلوبین لهخوبندا زیادهکات.

586. Exercise Improves the body's ability to remove lactic acid.

وهرزسكردن توانای لهش لهپرگاربون له ترشی لاکتیک، بههیزدهکات.

587. Exercise Increases the number of open capillaries.

وهرزسكردن ژمارهی مولوله خوینه کراوهکان زیادهکات.

588. Exercise Enhances the functioning of the cardiovascular system.

وهرزسكردن کارهکانی کولندامی دل و بورییهکانی خوین بههیزدهکات.

589. Exercise Enhances the functioning of the respiratory system. Improves efficiency in breathing.

- وهرزشکردن کارهکانی کوټهټندامی ههټاسه بههټیزدهکات. چوستی ههټاسهټدان باشتردهکات
590. Exercise Decreases the changes of osteoporosis.
وهرزشکردن گورټانکاربیهکانی پهټوهست به لاوازی ټیسک کهمدهکات.
591. Exercise Enables you to relax more quickly and completely.
وهرزشکردن یارمهټیت دهټات که خیراترو بهټهواوهټی بهوټیټهوه.
592. Exercise Alleviates depression.
وهرزشکردن خهټوکی سوکدهکات.
593. Exercise Improves emotional stability. Makes you feel good
وهرزشکردن جیگیربیه سوژداربیهکان باشدهکات. وات لټدهکات ههټست بهباشی بکهټیت.
594. Exercise Increases efficiency of your sweat glands.
وهرزشکردن چوستی گلانده عارهټرژینهکان زیاتردهکات.
595. Exercise Makes you better able to stay warm in cold environments.
وهرزشکردن وات لټدهکات که لهژینگهټی ساردا به گهرمی بمینټهوه.
596. Exercise Helps you become more agile.
وهرزشکردن وات لټدهکات که زیاتر چوست و چالاک بیت. بهکوربیهکهټی خوټمان واته سوکهټهټر دهټیت.
597. Exercise Enables you to better enjoy all types of physical activity.
وهرزشکردن وات لټدهکات که چیژټیکی باشتر لهسرجهټ جوړهکانی چالاکي جهستهټی وهربگریټ.
598. Exercise Makes your clothes look better on you.
وهرزشکردن وات لټدهکات که جلو بهرگهکان جوانتر بن لهبهرتا.
599. Exercise Improves the whole quality of your life.
وهرزشکردن سهراپای کوالیتی جهستهټت باشدهکات.
600. Exercise May add a few years to your life.
وهرزشکردن رهنگه چهنده سالیکی کهم بخاته سهټر ژیانټ.
601. Exercise Stimulates and improves concentration.
وهرزشکردن تهټرکیزت باشتردهکات و هانیدهټات.
602. Exercise Decreases appetite when you work out from 20 minutes to one hour before a meal.
وهرزشکردن نهگهر 20 دهقه تا سهټاتیکی پیش ژهټهخواردن نهټنجامبدرټیت، نهوا نارزهوی خواردنټ بوټ نهو ژهټه کهمدهکات.
603. Exercise Invigorates the body and mind.
وهرزشکردن جهستهټو میټسک چالاک دهکات.
604. Exercise Is a wonderful way to enjoy nature and the great outdoors.
وهرزشکردن ریگهټیهکی نایابه بوټ چیژوهرگرتن لهسروشت و دهرهوهی مال.

605. Exercise Increases your ability to solve problems more easily.

وهرز شکردن توانات لهچاره سهرکردنی کیشهکان به ئاسانتر، زیاتر دهکات.

606. Exercise Gives you a clear perspective of ideas, issues, problems and challenges.

وهرز شکردن تیروانینیکی رونت پیده دات سهبار هت به بیروکمو پرس و کیشه بهر و داچونه هو تهحه دییهکان.

607. Apricots reduce the risk of cardiovascular disease as they are rich in antioxidants like vitamin C and lycopene.

قهیسی بههوی نهوی دهوله مهنده به ماده دژه نوکسانهکانی وهك لایکوپین و قیتامین سی، بویه مهترسی نهخوشییهکانی دل و بورییهکانی خوین کهمه دهکات.

608. Apricot is a rich source of iron that plays an important role in the formation of blood.

قهیسی سهراچاوهیهکی دهوله مهنده توخمی ئاسنه که رولیکی گرنگ له دروستبونی خویندا دهگیریت.

609. Apricots are rich in dietary fiber, and low in calories. This makes them a suitable addition to our weight loss program.

قهیسی له ریشاله خوراکیهکاندا دهوله مهنده کالوری کهمه. بههوی ئه مه شهوه ئه م میوهیه زیادکر اوکی گونجاوه بو ناو بهرنامهی دابهزاندنی کیش.

610. Apricot is rich in vitamins A, C and E as well as carotenoids that reduce the risk of eye vision problems.

قهیسی به قیتامین ئه ی و سی و ئی و کاروتین دهوله مهنده، ئه مانهش مهترسی کیشه گهلی پهیهست به بینینی چاو، کهمه دهکنهوه.

611. Apricots have proved to be beneficial in relieving symptoms of asthma, tuberculosis, and bronchitis.

سهلمینراوه که قهیسی له هیورکردنهوی نیشانهکانی تهنگه نه فهسی دریزخایهن واته ره بوو و نهخوشی سیل و ههوکردنی بورییهکانی ههوادا، بهسوده.

612. Apricots are rich in calcium which is vital for the formation and development of bones.

قهیسی دهوله مهنده له توخمی کالسیوم که بو دروستبون و گهشه کردنی ئیسک، زور پیویسته.

613. Apricots are beneficial during fever. You can prepare a liquid with apricot and water, and dilute it with a little honey. This will relieve thirst, fever.

قهیسی بو چاره سهرکردنی تا بهسوده. ده توانیت بو ئه م مه بهسته شلهیهك له قهیسی و ناو دروستبکهیت و له گه ل کهمیک ههنگویندا پیکه وه خاویان بکهیته وه. ئه مه تینویتی و تا هیورده کاته وه.

614. Apricots are particularly beneficial for pregnant women as they contain vitamins A, C and E as well as minerals like phosphorus, silicon, calcium, iron and potassium.

قهیسی بهتاییهت بو خانمانی دوگیان بهسوده چونکه قیتامین ئه ی و سی و ئی و کانزای فوسفور و سلیکون و کالسیوم و ئاسن و پوتاسیومی تیدایه.

615. Apricot oil contains Vitamin B17 that is present in the seeds of the fruit. This nutrient may help in the prevention of cancer.

رۆنى قهيسى فيتامين بى 17 تىدايه كه بهديارىكراوى لهناوكهكهيدايه. نهم توخمه خۆراكييه دهكرى يارمهتيدهر. بىت لهبهرگرتن به توشبون به نهخۆشى شىرپهنجه.

616. The natural properties that apricot oil contains help strengthen the immune system.

ئهو تاييهتمهندييه سروشتيانهى له رۆنى قهيسيدا ههيه يارمهتى بههيزکردنى كوئهندامى بهرگرى دهدات.

617. Being rich in vitamins C and A, apricot oil is great for sensitive skin. Its anti-inflammatory properties are effective for treatment of some skin disorders.

بههۆى ئهوهى به فيتامين سى و ئههى دهولمهنده، رۆنى قهيسى بۆ ئهو پيستانهى ههستيارن، شتىكى زۆر نايابه. تاييهتمهندييه دژهههوكردنهكهى كاريگهره بۆ چارمهسهرى ههنديك لهتتكچونهكانى پييست.

618. Apricot oil is great for dry, irritated skin because of its high content of essential fatty acids and vitamin A.

رۆنى قهيسى شتىكى نايابه بۆ پيستی وشك و سورمهوبوو چونكه بريكى زۆر ترشه چهورييهكان و فيتامين ئههى تىدايه.

619. Apricot oil is used a lot in soaps, and you can use it to make your own DIY soap at home.

رۆنى قهيسى بهشىوهيهكى زۆر لهدروستکردنى سابون بهكاردههينریت و دمتوانیت خودى خۆت لهدروستکردنى سابون لهمالهوه بهكارى بهينيت.

620. The vitamin E in apricot oil supports healthy hair growth and prevents hair loss.

فيتامين ئى كه له رۆنى قهيسيدا ههيه، يارمهتى گهشهکردنى قزىكى تهندروست دهدات و بهر به ههلوهرنى دهگریت.

621. A hookah smoker has double the chance of getting lung cancer.

نيرگهلهكيش نهگهرى توشبونی به شىرپهنجهى سى دوو ئهوهندهى كهسانى تره.

622. A study showed that a typical hookah session yields 2.94 milligrams of nicotine, compared to 0.88 milligrams in a typical cigarette.

ليكوئينهوهك دهريخستوه كه دانيشتنيكى نمونهى نيرگهلهكيشان 2.94 ميلليگرام نيكوتين دهكاته لهشهوه، لهكاتيكدا جگهرهيهكى نمونهى تهنها 0.88 ميلليگرام دهكاته لهشهوه.

623. A study showed that, the bioflavonoids found in grapefruit was discovered to even halt cancer cells from spreading in breast cancer patients.

ليكوئينهوهيهك دهريخستوه كه پيكهاتهى بايوڤلېڤوئيوئود كه له ليموى هنديدا ههيه، لهتوشبوانى نهخۆشى شىرپهنجهى مهمكدا، رى له بلاوبونهوى خانه شىرپهنجيهيهكان دهگرن.

624. A common cold is usually your body telling you that you are overworked. A regular drink of grape juice during a stressful period gives your immune system the boost needed to prevent it coming on.

عادهتن که توشی ههلامهت دهبیت مانای ئهویه که زیاد لهحد ماندویت. خواردنهوهی شهربهتی تری بهشیویهکی ریگیولر لهکاتی ماندویتیدا، کونهدامی بهرگریت بهشیویهک بههیزدهکات که ری لههاتنی ههلامهتهکه دهگریت.

625. A certain compound found in grapefruit helps reduce the excessive production of cholesterol from the liver.

پنکهاتهیهکی دیاریکراو لهناو لیموی هندیدا هیه که زور بهرهمهینانی کولیسترول لهلایهن جگرموه، کهمدهکاتهوه.

626. A diabetic can safely eat a grapefruit.

توشبوانی نهخوشی شهکره دهتوانن بهبی هیچ ترسیک لیموی هندی بخون.

627. Grape juice helps to promote digestion.

شهربهتی تری ههرسکردن بههیزدهکات.

by increasing the flow of gastric juices. Eat the fruit together with its albedo and pith for their extra fiber that aids bowel movements.

628. At the end of a long and tiring day, drink a glass of grapefruit juice with lemon juice in equal parts with a little honey, to dispel all fatigue and tiredness.

لهکوتایی روژیکی پرماندویتیدا پرداخیک شهربهتی لیموی هندی و شهربهتی لیمو بهیهکسانی و کهمیک ههنگوین بخو بو ئهوهی ههموو شهکهت و ماندویتیهکهت دهچیپت.

629. Besides drinking plenty of fluids, also drink grapefruit juice to reduce fever.

سهرباری خواردنهوهی بریکی زور شلهمهنی، خواردنهوهی شهربهتی لیموی هندیش بخورهوه بو دابهزانندی تا.

630. A drink of grapefruit juice before bedtime, helps to promote sleep and alleviates insomnia.

خواردنهوهی شهربهتی لیموی هندی پیش چونهناو جیگای خهوتن، یارمهتیت دههات لهدهستهبهربونی خهویکی باش و هیورکردنهوهی بیخهوی.

631. Drinking a freshly-squeezed grapefruit juice helps relieve sore throats and soothes coughs.

خواردنهوهی شهربهتی لیموی هندی تازهگوشراو، یارمهتی سوککردنی سوتانهوهی قورگ و هیورکردنهوهی کوکه دههات.

632. Stomach and pancreatic cancer: The anti-cancer agents in grapefruit are particularly protective against these cancers in the digestive system.

ئهو توخمه دزه شیرپهنجهیانهی له لیموی هندیدا ههن، بهتاییهتی کاریگهرن لهپاراستن لهدزی شیرپهنجهی گهدهو پهنکریاس.

633. Weight-loss: grapefruit has a fat-burning enzyme and can help to absorb and reduce the starch and sugar in the body.

لیمۆ ھندی ئەنزیمیکی چەوریسوتینی تێدایەو دەکری یارمەتیدەر بێت لەمژینی و کەمکردنەوی نیشاستەو شەگری لەش. واتە یاریدەدەرە بۆ دابەزاندنی کێش.

634. lemon Gives your immune system a boost.

لیمۆ کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەکات.

635. lemons are high in potassium, which is good for heart health, as well as brain and nerve function.

لیمۆ ریزەیهکی زۆر توخمی پۆتاسیۆمی تێدایە. ئەمەش بۆ تەندروستی دڵ و مێشک و کارەکانی دەمارەکان، باشە.

636. Lemon helps flush out the toxins in your body by enhancing enzyme function, stimulating your liver.

لیمۆ یارمەتی فریدانی ژەھری ناو لەشت دەدات، ئەویش لەرێگەیی بەهێزکردنی کاری ئەنزیمەکان و ھاندانی جگەر مۆ.

637. Lemon juice provides your body with energy when it enters your digestive tract, and it also helps reduce anxiety and depression.

شەربەتی لیمۆ کاتیک دەچیتە ناو کۆئەندامی ھەرسکردنەو وزە بە لەش دەبەخشیت و نیگەران و خەمۆکی کەمدەکات.

638. Like most other fruits, melons are ideal for weight loss.

ھەر وەک زۆربەیی میوەکانی تر، کالەکیش میوەیەکی نمونەییە بۆ دابەزاندنی کێش.

639. About 69% of smokers want to quit completely.

نزیکەیی لەسەدا 69ی جگەرەکیشەکان دەیانەوێت بەتەواوەتی واز لەو خووە بەینن.

640. Smoking near Apple computers voids the warranty.

جگەرەکیشان لەنزیک کۆمپیوتەرەکانی کۆمپانیای زەبەلاحی ئەپڵ، ئەو زەمان واتە گەر نەنتییە ھەلەدو شەینتەو کە پێیدراو.

641. Study after study has found that marijuana is less harmful than alcohol and tobacco.

لێکۆلینەو پاش لێکۆلینەو دەیسەلمینن کە ماریجوانە کە یەکیکە لەماددە ھۆشبەرەکان، زیانی لە ئەلکھول و توتن کەمترە.

642. Freud never quit smoking despite having over 30 cancer surgeries because of it.

فرۆیدە ئیسقۆر ھەرگیز وازی لەجگەرەکیشان نەھێناو ھەرچەندە بەھۆی لێکۆتەکانی جگەرەکیشانەو سی نەشتەرگەری پەییوست بە شێرپەنجە، بۆ ئەنجامدراو.

643. 8.6 million people in the U.S. live with a serious illness caused by smoking.

تەنھا لە ویلایەتە یەکگرتووکانی ئەمەریکا ھەشت ملیۆن و 600 ھزار کەس ھەن کە بەھۆی جگەرەکیشانەو توشی نەخۆشی سەخت بوون.

644. Smoking makes your hair turn gray faster, a study found.

لیکولینهوهیهک دهریخستووہ که جگهره کیشان رهنگی قزت زوتر خو له میشی دهکات.

645. Smoking makes the risk of a heart attack 200% to 400% greater than that of nonsmokers.

جگهره کیشان نهگهری توشبون به جهلدهی دل له سهدا 200 بو 400 زیاتر دهکات به بهر اورد بهو برادرانهی که نایکیشن.

646. Smoking makes breasts sag faster than normal by breaking down a protein in the skin called elastin, which gives youthful skin its elastic appearance and supports the breast.

جگهره کیشان ده بیته هوئی نهوهی مهمک خیر اتر لهئاسایی شور بیته وه، نه مهش له ریگهی له ناوبردنی پروتینیکی ناو پیسته وه دهکات که پیی دهووتریت نیلاستین. نه م پروتینه روکاریکی مرو نه امیز دهادت به مهمک و به هیزی دهکات.

647. Urea, the main ingredient in urine, is added to cigarettes to enhance their flavor.

بوریا که پیکهاتهی سه ره کی میزه، ده کریته ناو جگهره وه به مه بهستی به هیز کردنی تامه کهی.

648. Pantone 448 C, the "world's ugliest color" according to research, is used by many European countries on their tobacco products to dissuade people from smoking.

"پانتون 448 سی" به گویرهی لیکولینهوهیهک ناشرینترین رهنگه له جیهاندا. زوریک له ولاته نهوروپیبهکان نه م رهنگه له سهر بهر هه مهکانی توتن به کار دهینن بو نهوهی خهک قناعت پیبکهن که واز له جگهره کیشان بهینن.

649. Within 48 hours of quitting smoking, your senses of smell and taste begin to return to normal.

له پاش 48 سهعات لهواز هینانت له جگهره کیشان، ههستهکانی بو نکر دن و چه شتنت دست بهئاساییبونه وه دهکن.

650. Multiple studies have shown that chewing gum boosts mental performance.

چه ندین لیکولینهوهی دهریخستووہ که بنیشت جوین توانای میشک زیاددهکات.

651. If your pee smells sweet, take note. It's usually an indicator of diabetes.

نهگهر میزه کهت بونی خوش بوو، نهوه عادهتن نیشانهیهکی توشبونه به شه کره.

652. If a person's body odour smells good to you, it means that their immunity genes are opposite to yours. This allows higher chances of people with opposite immunity genes to mate, resulting in offspring with stronger immune system.

نهگهر بونی جیسمی که سینک به لاته وه خوش بوو نهوه به لگهی نهوهیه که جینهکانی په یوهست به بهرگریی نهوه که سه پیچه وانهی نهوانی تویه. نه مهش مانای نهوهیه ههتا زوه بیکه پلینه له تهکیا (تبعهن بهرسمی) چونکه نهوهکانی نه م دوانه کو نه دمیکی بهرگریی به هیز تریان ده بیته له کهسانی تر.

653. New research shows that on average, working over 39 hours a week leads to a decline in mental health, as there's less time for self-care.

لیکولینهوهیهکی نوئی دهریخستووہ که تیکرا، کارکردن بو ماوهی زیاتر له 39 سهعات له ههفتهیه کدا، ده بیته هوئی پاشه کشه واته دابه زینی ناستی تهندروستی میشک چونکه لهو حالتهدا میشک کاتی کهمی بو ده مینیته وه تا چاودیری خوئی بکات.

654. A scientist cracked his knuckles on one hand for over 50 years to prove it did not cause Arthritis.

زانایهك بۆ ماوهی زیاتر لهنیو سده جو مگهی پهنجهکانی دهستیکی تهقاندوووه بۆ ئهوهی بیسهلمیئیت که تهقاندنی پهنجه نابیتههوی نهخوشی ههوکردنی جو مگهکان.

655. Yellow snow isn't the only kind you shouldn't eat. Recent studies suggest that all snow can be harmful because it attracts particles from car exhaust fumes like a magnet. Basically, when you eat snow, you're consuming a pollution popsicle.

بهفری ز مرد تنها جور بهفر نیه که پیویسته نهخویت. چند لیکوئینهوهیهکی نوئ دهریانخستوووه که ههموو جور بهفریک دهکری زیانبهخش بیت چونکه گهردی دوکلی ئهکسوزی سهپاره لهوانه موگناتیس رادهکیشیت. کاتیک بهفر دهخویت ئهوا وهک ئهوه وایه چلوریهکی پسیوو بهکار بهریت.

656. Per calorie, broccoli has more protein than beef
لهروی کالورییهوه، میوهی بروکلی لهگوشتی مانگا، پروتینی زیاتر تیدایه.

657. According to research, people who have acne as teens stay younger-looking longer than their clear-skinned friends.

بهگویرهی لیکوئینهوهک، ئهوه کهسانهی لهتمهمنی ههرزهکاریدا زیپکهیان ههیه، لهو کهسانه ماوهیهکی دریزتر، گهنجتر دهدهکمون که لهو تهمنهندا پیستیان سافه.

658. If you don't get enough sleep per day, you will be more likely to cheat, lie and steal.

ئهگهر روژانه بهقهدهر پیویست نهخویت، ئهوا ئهگهری خیانهتکردن و دروکردن و دزینت زیاتره.

659. If Americans stopped drinking soda every day, 2 million cases of diabetes could be prevented by 2020.

ئهگهر ئهمهریکیهکان ههموو روژیک واز لهخواردنهوهی سوذا بهینن، ئهوا بههاتنی سالی 2020 دهکری ری له توشبون به دوو ملیون حالتهی شهکره بگیریت.

660. Most people get headaches because they're dehydrated, so before you reach for a pain reliever, drink a glass of water.

زوربهی خهک بویه توشی ژانهسهر دهن، چونکه توشی وشکبونهوه بون، بویو لهو حالتهتانهدا پیش ئهوهی دهرمانی نازار شکین بهکار بهریت، پهرداخیک ئاو بخورهوه.

661. Mosquitoes 'are the only creature responsible for the deaths of more humans than humans themselves'

میشوله تنها زیندهوهره که لهمرؤف زیاتر، بهرپرسی کوشتنی خودی مرؤفه.

662. People who sleep less than 5 hours a night are more likely to get a cold than those who sleep 7 hours or more, regardless of weight or age.

ئهوه کهسانهی شهوانه کهمتر لهپینج سهعات دهخون، ئهگهری توشبونیان به ههلامهت لهوانه زیاتره که ههوت سهعات یان زیاتر دهخون. لهمهشدا کیش و تهمن هیچ جیاوازییهکی نیه.

663. Loneliness causes people to take longer baths/showers, sleep longer and over think more.

تهنیایی دهبیتههوی ئهوهی مرؤف زیاتر لههمام و توالیت بهمینتهوهو زیاتر بخهوی و زور بیربکاتهوه.

664. A finger with nerve damage won't wrinkle under water.

پهنجهیهك نهگهر دهماریکی زیانی توندی بهرکهوتبیت، لهژیړ ناو، چرچ نابیت.

665. Yogurt contains nearly every nutrient that your body needs.

ماست نریکهی ههمو و نهو ماده بژوینرانهی تیدایه که جهستهی مرؤف پیویستی پنیانه.

666. Yogurt provides an impressive amount of protein, with about 12 grams per 7 ounces (200 grams)

ماست بریکی کاریگهر پروتینی تیدایه. لههمو دوو سهه گرامیک، نریکهی 12 گرام پروتینی تیدایه.

667. Yogurt has several properties that may help with weight management.

ماست چند تاییهتمندییهکی هیه که دهکری یارمتهی ریکخستنی کیشی لهش بدات.

668. Some people need to be cautious with their yogurt intake, as it may cause adverse effects, especially in those with lactose intolerance or a milk allergy.

ههنديك كس ههن دهبيت بهوریاپیهوه مامله لهگهل ماستدا بکن، چونکه رهنکه کاریگهری نیگهتیقی ههبيت بهتاییهت لای نهوانهی حساسیهتی بهرزیان بهرامبهر لاکتوز هیه یان نهوانهی حساسیهتیان بهرامبهر شیر هیه.

669. Dates are free from cholesterol and do not contain excessive fat amounts.

خورما کولیستروللی هیچ تیدا نهو چهوری تریشی زور تیا نه.

670. Dates provide us with plenty of proteins, which are in turn very essential for the regular functioning of the body.

خورما بریکی زور پروتینمان پیدهات، نهمش زور بنچینهیه بو نهوهی نهاندامهکانی لهش کارهکانیان به ریکویکی نهانجامبدن.

671. Dates are rich in various types of vitamins. It contains vitamins like B1, B2, B3, and B5, as well as A1 and C.

خورما به جوړه جیاوازهکانی قیتامین، دهولهمهنده لهوانه قیتامین بی 1، بی 2، بی 3 و بی 5. ههروهه نهی 1 و سی تیدایه.

672. You can have dates for a quick snack as the natural sugars in it boosts the body's energy.

دهتوانیت خورما و هك سوکهژم بخویت چونکه نهو شهکره سروسستییهی لهناویدایه وزهی لهش بههیزدهکات.

673. Dates are rich in potassium and have very less sodium, which is a good combination for a healthy nervous system.

خورما به پوتاسیوم دهولهمهندهو بریکی زور کهمتر سوډیومی تیدایه. نهمش مانای وایه پیکهاتهیهکی تیکهلهی باشه بو کوئهاندایه دهمار.

674. The potassium in the dates reduces cholesterol and also lessens the risk of a stroke.

نهو پوتاسیومی لهخورمادایه، کولیسترول کهمدهکات و ناستی مهترسی توشبون به جهلدهی دهماخ، نزمدهکات.

675. Iron is an important element for the human body. Dates are rich sources of iron. People who are suffering from iron deficiency can include dates in their diet to hike their iron levels.

ئاسن توخمیکى گرنه بۆ لهشى مروّف. خورماش سهراچاوهیهکی دهولهمنده بهو توخمه. ئەو کهسانه ی ئاسنیان کهمه دهتوانن خورما بخهنه لیتی خوار دنه کانیانهوه بۆ بهرز کردنهوه ی ریژه ی ئاسنیان.

676. People suffering from constipation should have dates soaked in water.
ئەو کهسانه ی قهزن پپیوسته خورمای به ئاو تهپرکراو بخۆن.

677. Dates are good supplements for weight gain.
خورما پیکهاتهیهکی خوراکیی باشه بۆ زیادکردنی کیش.

678. Dates are known to increase one's sexual stamina. It has been used as an aphrodisiac since ages.

خورما بهوه ناسراوه که توانای سیکسی زیادهکات. لهدیژ زهمانهوه وهک وروژینهری سیکسی بهکار هینراوه.

679. Dates help in curing abdominal cancer.
خورما یارمهتی چاکبونهوه لهشیر پهنجه ی سک، ده دات.

680. Dates are rich in fiber, and they make our stomachs and intestines stronger than ever.

خورما به ریشال دهولهمنده. ئەمهش گدهو ریخۆلهمان بههیز دهکات.

681. Dates are a good source of vitamin C and vitamin P. These help enhance the skin's elasticity.

خورما سهراچاوهیهکی باشی فیتامین سی و فیتامین پییه. ئەمهش یارمهتی بههیزکردنی جیری پیست ده دات.

682. Vitamin B contained in dates is beneficial for your skin. Deficiency of this vitamin can lead to several skin problems.

فیتامین بی لهخورمادا ههیهو ئەمهش بۆ پیست بهسوده. کهمی ئەم فیتامینه دهکری چهند کیشیهیهکی پیستی لیکهوتیهوه.

683. Vitamin B contained in dates is beneficial for your hair. Deficiency of this vitamin can lead to weak and brittle hair.

فیتامین بی له خورمادا ههیه، ئەمهش بۆ قژت بهسوده. کهمی ئەم فیتامینه لهلهشدا، دهکری ببیتههوی لاوازی قژ.

684. In case of excessive hair fall, try eating dry dates. They can nourish your hair roots, thus making your hair stronger.

لهحالهتی زور ههلوهرینی قژدا، ههولبده خورمای وشک بخۆیت، چونکه دهکری ئەمه خوراک بدات به رهگی مووهکان و بهمهش قژت بههیزتر دهبیت.

685. Onions are rich in sulphur, fibers, potassium, calcium, vitamin B, vitamin C and they are low in fat, cholesterol and sodium.

پیاز به گۆگرد، ریشال، پوتاسیوم، کالسیوم، فیتامین بی، فیتامین سی دهولمهندهو چهوری و کولیسترول و سؤدیومی کهمه.

686. Onion is an immediate cure for fever, common cold, cough, sore throat, allergies, etc. A mixture of onion juice and honey can cure these problems easily.

پیاز چارسهریکی خیرایه بو تا، ههلامهت، کۆکه، گهروی سوتاهه، چهند جوریک ههستیاری. تیکهلهی شهربهتی پیازو ههنگوین دهکری بهناسانی چارسهری نهم کیشانه بکات.

687. A small piece of onion can work against side effects of fever if it is kept on the forehead.

پارچهیهکی بچوک له پیاز دهکری کاریگهرییه لاههکییهکانی تا لهکاربخات نهگهر لهسهر تهویلهی سهر دابنریت.

688. A small piece of onion, when inhaled, can stop or slow down the bleeding through the nose.

نهگهر بونی پارچهیهکی بچوک له پیاز ههلبمژریت، دهکری خوینبهربونی لوت بووهستنینیت یان کهمییکاتهوه.

689. An onion a day can cure insomnia or sleeping disorders. This will surely give you a good night's sleep.

خواردنی روژانهی پیاز دهکری خهوزران یان تیکچونی خهو چارسهربکات. نهمهش بیگومان دهستهبهری شهوهخهویکی باش دهکات.

690. Onions can improve the digestive system. If you have a digestion problem, then onions can cure it.

دهکری پیاز کۆئهندامی ههرس باشتربکات. نهگهر کیشتهت لهههرسکردندا ههیه نهوا پیاز دهتوانیت چارسهریبکات.

691. Onion juice can cure burnt skin or an insect bite or a bee bite. It may burn more but it can heal it very effectively.

شهربهتی پیاز دهکری چارسهری پیستی سوتاو یان جیپیوهدانی میروو یان ههنگ، بکات. رهنگه زیاتر بیسوتینیتتهوه بهلام بهشیوهیهکی کاریگهر چارسهری دهکات.

692. Onions can be used to prevent cancers. It works against head, neck and colon cancers.

دهکری پیاز بو بهرگرتن لهچهند جوریکی شیرپهنجه بهکاربهینریت. پیاز دژی شیرپهنجهی سهرو گهردن و کۆلون، کاردهکات.

693. You can protect yourself from osteoporosis and atherosclerosis by consuming onions daily.

دهکری لهریگهی روژانهخواردنی پیازموه، خۆت له لاوازی نیسک و رهقبونی خوینبهرهکان، بپاریزیت.

694. Onions increase the insulin in the body and also treat diabetes by controlling the sugar levels in the blood.

پیاز ریژهی ئینسولین لهلهشدا زیادهکات و لهریگهی کۆنترۆلکردنی ناستی شهکر لهخویندا، چارسهری نهخوشی شهکره، دهکات.

695. The bad cholesterol that causes heart problems can be burnt or removed if an onion is consumed daily.
کولېسترۆلى خراب که ده بېته هوى کيشه کاني دل، ده کړئ له رېنگه ی روژانه به کار بر دنى پياز هوه، بسوتېنرېت يان له ناو بېرېت.
696. Inflammation from arthritis in the joints can be healed with onions.
هه و کړ دنى جو مگه کان ده کړئ به پياز چاره سه ر بکړېت.
697. Onion juice is used to cure ear and eye problems. This juice is used for infants as eye drops for clear vision.
شه ر به تى پياز بو چاره سه ر کړ دنى کيشه کاني گوئ و چاو به کار ده هېنرېت. نه م شه ر به ته وه ک قه تره ی چاو بو مندالى شير مخور به کار ده هېنرېت بو نه وه ی روتنر بېنېت.
698. Onions have rejuvenation properties on the body tissues.
پياز تاييه تمه ندی تازه کړ د نه وه ی شان ه کاني له شى مرو قى هه يمز
699. For a good memory and a strong nervous system, consuming onions is your best bet.
له پيناو ياد گايه کى باش و کوئه ند اميکى به هيزى ده مار دا، به کار بر دنى پياز، با شترنى گروته.
700. Onions cure menstrual disorders. Raw onions should be consumed before a few days of the beginning of your cycle.
پياز چاره سه رى تیکچونه کاني په يوه ست به سورى مان گانه ده کات. پيوسته خانمان چهند روژنک پيش کهوتنه سورى مان گانه هوه، پيازى کال به کار بهرن.
701. Use onion juice on the hair or the scalp to get rid of lice and hair fall. This is one of the most prominent of onion benefits for hair.
شه ر به تى پياز بده له قز يان فه روى سه ر بو نه وه ی رزگار ت بېت له نه سپى و هه لوه رېنى قز. نه مه يه کيکه له با شترين سو ده کاني پياز بو قز.
702. Onions contain water, protein, fats, starch, fibers, minerals, calcium, vitamin C, iron and B complex. You should consume between 100 – 150 grams of onions.
پياز ناو، پروتېن، چه رى، کانزا، کالسيوم، فيتامين سى، کومله ی فيتامين بى تېدايه. پيوسته روژانه سه د بو 150 گرام پياز به کار بهرېت.
703. Onions contain chromium, which assists in regulating blood sugar.
پياز توخمى کرومى تېدايه که يار مه تى رېکخستى رېژه ی شه کر ده دات له خوېندا.
704. Laughter relaxes the whole body. A good, hearty laugh relieves physical tension and stress.
پيکه نين ته و اوى جهسته ده حه وېنېته وه. پيکه نينکى باش و ته ندروست، گرژى جهسته يى و فشارى ده روى هېورده کاته وه.
705. Laughter boosts the immune system. Laughter decreases stress hormones and increases immune cells. thus improving your resistance to disease.

پیکه نین کونندامی بهرگری به هیژدهکات. هورمونهکانی فشاری دهرونی که مدهکات و خانهکانی بهرگری زیاددهکات. نهمش بهرگریت بو نهخوشی، زیاددهکات.

706. Laughter may even help you to live longer. A study in Norway found that people with a strong sense of humor outlived those who don't laugh as much.

دهکری پیکه نین یارمهتیت بدات که زیاتر بژیت. لیکولینهوهیهک له نهرویج دهریخستوه که نهو کهسانه ی ههستی گالته نامیز بیان به هیژه، لهوانه زیاتر دهژین که زور پیناکهنن.

707. Oranges contain phytochemicals that protect against cancer.

پرتقال ماددهی کیمیایی رووهکی تیدایه که دژی شیرپهنجهیه.

708. Orange juice can help prevent kidney diseases. Drinking orange juice regularly prevents kidney diseases and reduces the risk of kidney stones.

دهکری پرتقال یارمهتی بهرگرتن به نهخوشیبهکانی گورچيله، بدات. خواردنهوهی شهر بهتی پرتقال بهشیوهیهکی ریکوینیک ری له نهخوشیبهکانی گورچيله دهگریت و مهترسی بهردی گورچيله که مدهکاتوه.

709. Oranges lower cholesterol. Since they're full of soluble fiber, oranges are helpful in lowering cholesterol.

پرتقال کولیسترول که مدهکات. بههوی نهوهی که پره له ریشالی قابیل بو توانهوه، نهو میوهیه یارمهتیده ره له که مکر دنهوهی کولیسترولدا.

710. Oranges are rich in potassium and boost heart health.

پرتقال له پوتاسیومدا دوه له مهندهو تهنروستی دل به هیژدهکات.

711. Oranges aid in good eye health and protect vision.

پرتقال یارمهتی تهنروستی چاو دهدات و توانای بینین، دهپاریژیت.

712. Oranges are rich in carotenoid compounds, which are converted to vitamin A and help prevent macular degeneration.

پرتقال به پیکهاتهکانی کاروتینوید دوه له مهنده که دهگورین بو فیتامین نهی و یارمهتی ریگرتن له لهناوچونی ماسولکهکان ددهن.

713. Over 20,000 people die of Cancer every day.

ههمو روژیک له سهرتاسه ری جیهاندا، زیاتر له بیست هزار کس بههوی نهخوشی شیرپهنجه، گیان له دهست ددهن.

714. Cancer causes more deaths than AIDS, tuberculosis, and malaria combined.

ژماره ی نهو کهسانه ی له سهرتاسه ری جیهاندا بههوی شیرپهنجهوه دهرن، لهکوی ههمو نهوانه زیاتره که به نایدزو سیل و مهلاریا گیان له دهست ددهن.

715. There are 28 million cancer survivors worldwide.

له سهرتاسه ری جیهاندا 28 ملیون کس همن که توشی شیرپهنجه بوون و رزگاریان بووه.

716. A Marijuana-derived compound forces cancer cells to freeze and prevents them from spreading.

پنکها تهیه کی دروستکراو له ماريجوانا ههیه که خانه شیرپهنجیههکان بلوک دهکات و نایه آیت بلاوبینهوه.

717. Cancer mortality rate has fallen from 215 deaths per 100,000 people in 1991 to 172 deaths per 100,000 people in 2010.

ریژهی مردن بههوی نهخوشی شیرپهنجیهوه له 215 حالته لهکوی 100 هزار لهسالی 1991 دابهزیوه بو 172 حالتهی مردن لهکوی 100 هزار لهسالی 2010.

718. Breast Cancer kills 450 men in the U.S. every year.

سالانه 450 پیاو له ویلایهته پهکرتووهکانی نههمریکا، بههوی شیرپهنجیهی مهمکوه دهمرن.

719. Red Wine Kills Cancer Cells.

شهرابی سور خانه شیرپهنجیههکان دهکوژیت.

720. Trained Dogs can sniff out prostate cancer with 98% accuracy.

سهگی راهینراو ههیه که لهریگهی بونکردنوه دهتوانیت به وردبینی لهسدا 98، شیرپهنجیهی پروستات، کهشفبکات.

721. If you could live long enough, it is inevitable that at least one of your cells would eventually develop cancer.

نهگهر تهمننت زور بیت، نهوا لانیکهم پهکیک لهخانهکانت دواچار دهبیتته شیرپهنجیه.

722. A man is 35% more likely to be diagnosed with prostate cancer than a woman is to be diagnosed with breast cancer.

نهگهر توشبونی پیاو به شیرپهنجیهی پروستات، بهریژهی لهسدا 35 لهتوشبونی ژنان به شیرپهنجیهی مهمک، زیاتره.

723. Air pollution causes lung cancer and is also linked to an increased risk for bladder cancer.

پیسبونی ههوا دهبیتتههوی شیرپهنجیهی سی، ههروهها پهیهوندی به زیادبونی مهترسی توشبون به شیرپهنجیهی میزهلدانهوه ههیه.

724. Redheads are more likely to develop melanoma (skin cancer) than people with other hair colors.

قژسورهکان لهقژرهنگهکانی تر، نهگهری توشبونیان به شیرپهنجیهی پیست، زیاتره.

725. Injecting gold into the body can help fight cancer.

وهرگرتتی زیر لهریگهی دهرزیلدانهوه، دهکری یارمتهی روبهروبوونهوهی شیرپهنجیه بدات.

726. About 2 in 3 Australians will be diagnosed with skin cancer by the time they are 70.

لهههموو سی هاو لاتییهکی ئوسترالی، نزیکهی دوانیان بهگهشتتینان به تهمننی ههفتا سالی، پشکنین دهریدهخات که توشی شیرپهنجیهی پیست بوون.

727. Chicken contains 266% more fat than it did 40 years ago.

مريشكى ئهم سهردهمه بهرپژهى لهسهدا 266، لههى 40 سال لهمهوبهر، چهورى زياتر تيدايه.

728. A half hour of physical activity 6 days a week is linked to 40% lower risk of early death.

نيو سهعات چالاكى جهستهي، شهش روژ لههفتهيهكدا، مردنى پيشوهخته بهرپژهى لهسهدا 40 كهدهكات.

729. 8.5% of adults worldwide currently have diabetes. That's almost twice as much as it was in 1980.

لهئيسنادا لهسهدا 85ى گهورهسالانى جيهان نهخوشى شهكرهيان ههيه. ئهمهش نزيكهى دوو ئهوهندهى توشبوانى سالى 1980يه.

730. Working past age 65 is linked to longer life, a study found.

لينكولينهوهيهك دهريخستوه كه كاركردن دواى تهمهنى 65 سالى، پهيوهنديى دريژتربوني تهمهنهوه ههيه.

731. People who read books live an average of almost 2 years longer than those who do not read at all, a Yale research found.

لينكولينهوهيهكى زانكوى ئيل دهريخستوه كه بهگشتى ئهو كهسانهى كتيب دهخويننهوه، نزيكهى دوو سال لهوانه زياتر دهژين كه به هيج شيوهيهك ناخويننهوه.

732. An estimated 150,000 people die in the UK every year because too few people can give first aid.

ههموو ساليك لهشانشيني يهكگرتوو ژمارهيهكى زور خهلك تهنها لهبهر ئهوهى كهس كهس ههيه كه بتوانيت فريگوزارى سهرهتايى پيشكesh بكات، گيان لهدهست دهن. ژمارهى ئهو قوربانيانه به 150 هزار كهس دهخهملينرين. ئهمه جهخت لهسهه گرنگى ئهو جوهره فريگوزارييه دهكاتوه..

733. If you're a man and pee on a pregnancy test and it's positive, you probably have cancer.

ئينجاكونى ئيهوش وهك برام وان و عيلم و شهرع و مهعريفه شهرميان بريوه، ئهگهر پياو بيت و ميز بكهپته ناو ئاميرى تاقيردنهوهى دوغيانى و ئاميركه نيشانيدا كه دوغيانيت، ئهوه ئهگهرى زوره كه توشى شيرپهنجه بوبيت.

734. Only 10% of women who have lumps will have cancer.

تهنها لهسهدا 10ى ئهو ژنانهى وهرميان ههيه، توشى شيرپهنجه دهن.

735. If you eat a polar bears liver you will probably die. It contains more vitamin A than the human body can tolerate.

ئهگهر جگهرى ورچى جهمسهرى بخويت، ئهوا ئيحتيمالى زوره عومرى دريژت بو جهماعهت جيپهئليت، چونكيكوم هينده فيتامين ئهى زور تيدايه كه لهشى مروف ناتوانيت تهحمولى بكات.

736. A woman's brain shrinks during pregnancy.

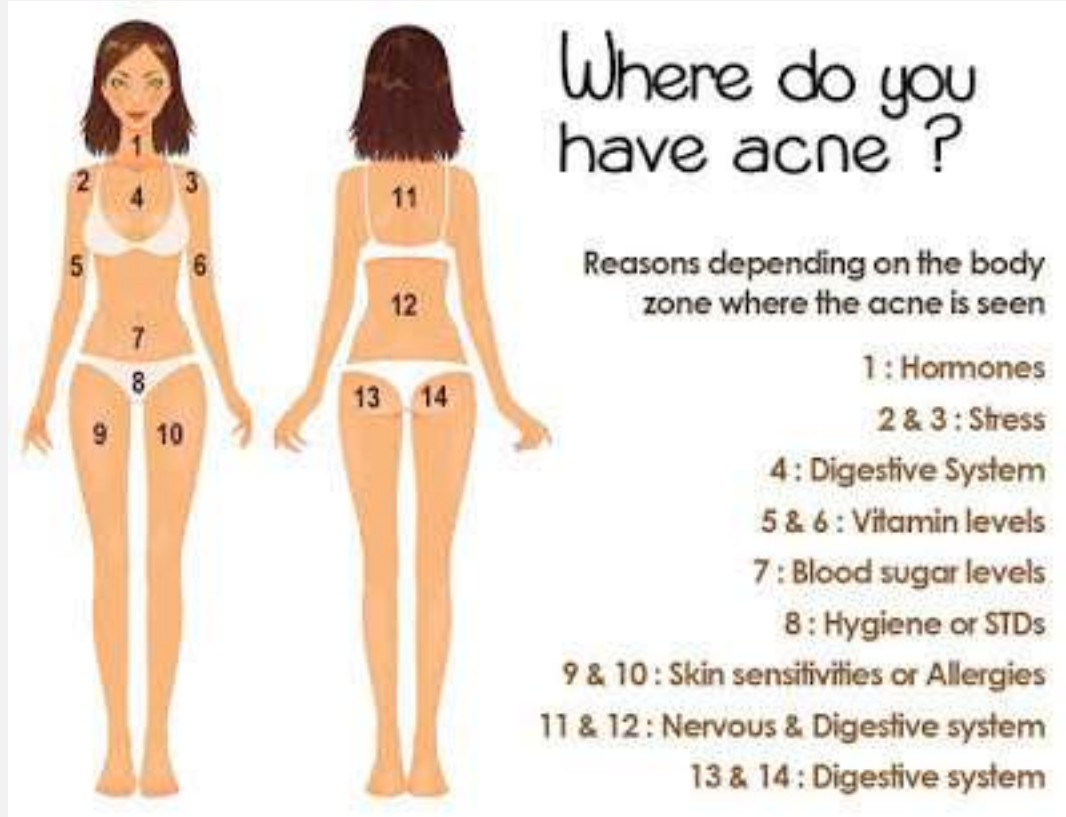
دهماخى ژن لهكاتى دوغيانيدا، دهچينتهويهك.

737. Venting your anger online only makes you angrier, a study found.

لينكولينهوهيهك دهريخستوه كه خاليكردنهوهى تورهبهكهت لهسهه ئينتهرنييت، تورهرتر دهكات.

738. Babies in Britain, Canada and Italy cry more than elsewhere, says an International study.

لینکولین هومیه کی نیوده ولتهی ده لیت، مندالانی بریتانیا و کنه داو نیٹالیا له مندالانی شوینه کانی تر، زیاتر ده گرین.



739. هۆکاره کانی دروستیونی زیپکه به پیی شوینی سهر هه لانی زیپکه کان:

1. کیشه له هور مونه کان

2 و 3: فشاری دهرونی

4. کۆنه ندای هه رسکردن

5 و 6: کیشه له ئاستی قیتامینه کان

7. کیشه له ئاستی شه کر له خویندا

8. پاکو خاوینی یان نهو نه خو شیبانهی له ریگهی سیکسه وه ده گواز رینه وه

9 و 10. حساسییه تی بیست

11 و 12: کۆنه ندای هه رس و ده مار

13 و 14: کۆنه ندای هه رس

740. “False memories” are things that your brain thinks happened, but actually didn't happen.

چتیک ههس پیی دهووتریت یادهوهرییه ساخته کان یان یادهوهرییه درۆز نه کان، ئەمانه چتگه لیکن که میشکی شه ریفیت پیوایه که رویانداوه به لام له راستیدا رویان نه داوه.

741. Apples are more efficient at waking you up in the morning than caffeine.

له روی خه بهر کردنه وه له بهیانیاندا، سیو له کافین کاریگهره تره.

742. Babies who are not crawling by the time they reach nine months are more likely to suffer from learning and behavioural problems.

ئهو مندالانهی دهگهنه تهمنهی نو مانگی و هیشتا به سنگهخشی نارون، نهگهري توشبونيان به کيشهی پهيوهست به فيربون و ههلسوکوت، زياتره.

743. There are more skin cancer cases attributed to tanning beds than lung cancer cases attributed to smoking.

ژمارهی ئهو حالهتانهی توشبون به شيرپهجهی پيست که پهيوهنديان به بهکار هينانی ناميري حمام شهمسوه ههيه، لهژمارهی ئهو حالهتانهی توشبون به شيرپهجهی سی، زياتره که پهيوهنديان به جگهرهکيشانهوه ههيه. تی نهگهی!!!

744. Ketchup doesn't spoil easily and can be good for up to two years past its expiration date.

کهچهپ به ناسانی تيکناچيت و دهکري تا پاش نزیکهی دوو سال لهبرواری بهسهرچونيشی، بخوريت.

745. In 2016, the World Health Organization spent more on travel than to fight AIDS, tuberculosis and malaria combined.

لهسالی 2016، ريکخراوی تهنروستی جيهانی ئهو بره پارهيی لهگهشتکردندا خهرجیکردوه، لهوه زياتر بووه که بو روبهروبوئهوهی نهخوشيهکانی نايدزو سيل و مهلاریا پیکهوه، خهرجیکردوه . کهواته نهمانيش بهشی خویان ئيشقورن !!!

746. Eating bananas is a natural cure to reduce the effects of stress and anxiety.

خواردنی مؤز چارسهريکی سروشتيهی بو کهمکردنهوهی کاریگهرييهکانی فشاری دهرونی و خهموکی. 747. تهنيایي ههم لهروی جهستهيهوه، ههم لهروی دهرونييهوه، زیان دهگهيهنيت.

Loneliness is both physically and mentally damaging.



748. فشاری دهرونی زورجار پیی دهوتریت قاتله بیدهنگهکه چونکه پهيوهندي به نهخوشيهکانی دل و بهرزی فشاری خویان و نازاری سنگ و مردنی پيشومختهوه ههيه.

Stress is often referred to as “the silent killer” and has been linked to heart disease, high blood pressure, chest pain and early death.



749. له‌ریگهی خواردنی ته‌ن‌ها په‌تاته‌و رو‌نه‌که‌ره‌وه، ده‌توانیت بژیت، چونکه ئەم دوو خوارده‌مه‌نیه سه‌رجه‌م ئەو مادده‌خۆراکییانه‌یان تێدایه که جهسته مرو‌ف پێویستی پێیه‌تی.

You can survive entirely on potatoes and butter, which provide all necessary nutrients the human body needs.



750. Strawberry leaves can be used to relieve gastrointestinal distress and joint pain. They also contain iron, calcium and vitamin C.

گهلاى شلک دهکرى بۆ هپورکردنهوى نارمحه تيبهکانى کۆئهندامى ههرس و نازارى جومگهکان بهکاربهپنریت. سهربارى ئهوش ئاسن و کالسیۆم و فیتامین سى تیدایه.

751. Watermelons contain an ingredient called citrulline that can trigger production of a compound that helps relax the body's blood vessels, just like Viagra.

ئیهوش وهک برام وان شوتى پیکهاتهیهکی تیدایه بهناوى سیترولین. ئهم پیکهاتهیه دهکرى بهرهمهینانى پیکهاتهیهک بوروژینیت که یارمهتى خاوکردنهوى بۆرییهکانى خوین دهدات، واته ههمان کارى فیاگرا دهکات. بۆیه ئهگەر ئیواره شوتیت خواردو نیوهشهو بهشیوهیهکی نااسایى و وهک خۆههلهدانه ناو مهسبهح، خۆت ههلهدایه سهه هاوژینهکەت، ئهوه بزانه سببهبهکهى ئهوشوتیهیه.



752. لیکۆلینهوهیهک دهفهرمویت تهممهلی بهشیکی سروشتی ههزرهکارانهو بههنگهى خراپى ههلهسوکهوت نیه.

753. The Persian famine of 1917 and 1918 caused deaths by starvation, and cholera, of 4 to 10 million people in Iran.

ئهو شهپوله قات و قریبهى لهسالى 1917 و 1918 ئیرانى گرتوه، بلاوبونهوى برسیتی و کۆلیرایهکی بهدواى خۆیدا هینا که گیانلهدهستدانى چوار تا 10 ملیۆن کهسى لیکهوتوه.

754. In 1956, the U.S. exploded atomic bombs near a few beers to see if they are safe to drink. They are indeed.

لهسالى 1956 ئهمهریکای ئیشقور چهند بۆمبیکى نهتۆمى لهزیک چهند بیرهیهکهوه تهقاندوه، تنها بۆ ئهوى بزانیته که پاش ئهو تهقینهوهیه بهکهلکی خواردنهوه دهمینن یان نا. ئهنجامهکesh ئهوه بوو که لهراستیدا دواى ئهو تهقینهوهیهش بهکهلکی خواردنهوه دههاتن.

755. Some tribes in the Himalayas use the smoke from burning millipedes to treat hemorrhoids.

ههنديک لههوزهکانی ناوچهکانی هینمالایا، دوکهلای ههزار پئی سوتاو بو چار مسیری مایه سیری بهکار دههینن .

Philophobia is actually the fear of being or falling in love.



756. جوره نهخوشییهکی دهرونی ههیه پئی دهووتریت فیلفوبیا واته ترس لهعاشقون یان کهوتتهداوی خوشهویستی کهسیکهوه.

757. 75 ترلیون خانهی لهش خوین لهدلوه وهردهگرن بهلام کورنییهکانی چاو وهری ناگرن.

75 TRILLION CELLS RECEIVE BLOOD FROM THE HEART. ONLY THE CORNEAS DON'T.

758. ئیستا لهم عان و سات و لهزیهدا لهسهدا ههشت و نیوی

گهورهسالان لهسهرتاسهری جیهاندا، دووربی لهگیانتان نهخوشی شهکرهیان ههیه. ئهم ژمارهیش به بهراورد به 36 سال لهمهوبهر، نزیکهی دوو نهوهنده زیاتره.

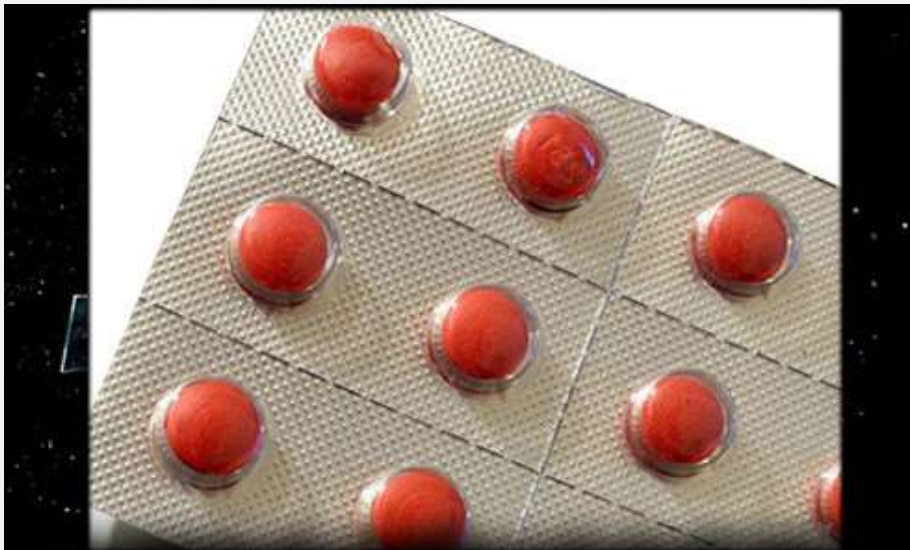
جا لویه پیویسته سالانه فهخامهتی جهنابت لانیکههم یهک جار فهحسیکی شهکره بکهیت.

8.5% OF ADULTS WORLDWIDE CURRENTLY HAVE DIABETES. THAT'S ALMOST TWICE AS MUCH AS IT WAS IN 1980.



A misomaniac is someone who hates everyone and everything.

759. جوره دهر ونه خووشاننیک همن که رقیان لهههموو کهسینک و ههموو شتیکه. نهم جوره کهسانه لهئینگلیزییه کهی خو ماندا، پیی دهورتریٹ: misomaniac
تسهور که نهم کهسه کار مهندیکی نهخوشخانه یان همر فهر مانگهیهکی تر بیت و نیشیت تیی بکهوئیت! همر چیهک بلئی نهلی ناکرئ!



When Britain changed the packaging for Tylenol to blister packs instead of bottles, suicide deaths from Tylenol overdoses declined by 43 percent. Anyone who wanted 50 pills would have to push out the pills one by one but pills in bottles can be easily dumped out and swallowed.

760. کاتیک بریتانیا پاکهتی تایلینۆل که دهرمانیکه بو هیورکردنهوی ئازارو تا بهکاردههینریت، لهشیوهی پاکهتی قوتویی بو ئهو شیوهیهی که لهوینهکهدا دهیبینن گۆری، خوکوشتن بههوی زورخواردنی ئهو حبههوه بهریژهی لهسهدا 43 دابهزی. بو؟ چونکیکوم ههر کهسینک بیویستایه پهنجا دهنگ بخوات، دهبوو دانه دانه خال دانه دانه حبههکان دهربهینیت و بهلام لهقوتووکهدا دهرهینانی پهنجا دهنگ و قوتدانی زور ئاسانهو کاری چهند چرکهیهکه.



Cigarette butts are the most littered item at the world, with an estimated 4.5 trillion littered annually. Each butt can take 5 to 400 years to completely break down.

761. ئاغزمجگهره زورترين پاشماوهیه لهجیهاندا به بهراورد به ههر پاشماوهیهکی تر. ژماره ی ئهو ئاغزمجگهرانه ی لهجیهاندا فری دهرین به چوار ترلیون و 500 ملیار دمخه ملینرین بو ههر سالیک. لهوش کارساتنر ئهوهیه که ههر یهکینک لهم ئاغزمجگهرانه پینچ بو 400 سالی پنیوسته تا بهتهواوتهی شی دهبیتهوه.

Your attraction to a certain food is based on having a good relationship with the person you remember first preparing it.



762. زهوقت چونه سهر خواردنیکى دیاریکراو، لهسهر ئهساسى بونى پهيوهندیهکی باشى تویه لهگهل ئهو کهسهی که بۆ یهکهمین جار ئهو خواردنهت بۆ ئامادهدهکات.

ئهم فاکته بهتایهت لهم قهیرانه ههر زۆر بهسودهو دهتوانریت که لکیکی باشى لیهوهر بگیرییت بۆ نمونه که پلهکان دهتوانن دهعهوتیکى تاکهکانیان بکهن و خواردنیکى کهمهسرفیان بۆ ئاماده بکهن و تازه بهنیهت تاکهکهوه بۆ ئاماده بکهن، دواتر که به رهسمى زهوجانديان دهعهوتکراوهکه ئهو خواردنه ناگۆریتهوه به بۆفیهکی کراوه ئهو دوو هاوژینه بهدوولا مهست و حهیران دهبن، لایهکی ئابورى، لایهکی چیژهوانى!!!

Talking to your mother has the same effect as a hug and can help reduce stress levels. The sound of her voice releases oxytocin and is great stress relief.



763. قسهکردن بۆ دایکت ههمان کاریگهرى لهئامیزگرتتى ههیهو دهکری ئاستى فشارى دهرونى کهمهکاتهوه. بیستنى دهنگی دایک دهبیتههوی دهردانى هۆرمۆنى ئوکسیتۆسین و هیورکهروهیهکی گهوره ی فشارى دهرونییه. ئهمه جاریکى تر جهخندهکاتهوه که دایک نهک ههر یهکهمی بێرکهبهر به لکو دووهم و سینهمیش ههر خویهتی. یا رهبی خوایه به مهرگی دایک تاقیمان نهکهیتهوه.

764. میشکی شهریفهت هینده کارها بهر ههمدههینیت که بهشى کار پیکردنى گلۆپنیک دهکات.

Your brain creates enough electricity
to power a lightbulb.



The Federal Trade Commission says four cancer charities
run by extended members of the same family conned
donors out of \$187 million from 2008 through 2012 and
spent almost nothing to help actual cancer patients.



765. کومیسونی فیدرالی بازارگانی که نازانسیکی سهر به نهتموه یهکگرتووهکانهن دهفهرموی چوار دهزگای
خیرخوازی تایبه به شیرپهنجه که له لایهن چند نئندامیکی یهک خیزانهوه بهر یوهدهبرین، فیلیان له بهخشران
کردووهو بهو هویهوه لهماوهی نیوان 2008 بو 2012 سهدو ههشتاو هصوت ملیون دولار واته ههژده ههزارو

حهوت سهه دهفته ریان له خه لکی به خشنده وه بۆ هاتووه به لام ئەمان تهقریبهن هیچ شتیکیان لهو پارهیه بۆ یار مهتیدانی توشبوانی راسته قینهی شیرپه نجه خه رجنه کردوه.
باشه کاکه. وه ره بیژویژدانی بگاته نهو کافر سانیه!!!

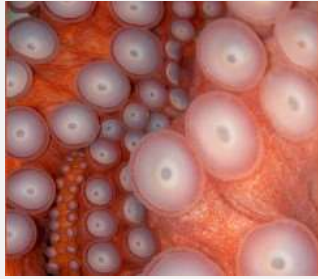
A man with severe OCD and a phobia of germs attempted to commit suicide at the age of 19 via a gunshot wound to the head. Instead of killing him, the bullet eliminated his mental illness without any other brain damage.



766. کوریک که نهخوشی توندی وهسوهسهی ناچارى و ترس له میکروبی ههجوو، له ته مهنی 19 سألیدا ههولیدا له ریگهی گولله مان به سهه ری خویه وهن خوی بکوژیت. به لام سهه ره که له وه دا بوو که نهک ههه نهیکوشت، به لکو گولله که نهخوشیه دهرونیه که می به ته وه تهی له ناو بر دو هیچ زیانکیشی به میشکی نه گیاند.

In 18th century Paris, it was fashionable to wear hats and umbrellas with lightning rods attached.





All octopus species are venomous to humans, but only one is deadly.

767. ههموو جوره کانی ههشتپی واته نهخته بوت، بو مروف ژهراوین به لام تهنه یهک جوریان کوشنده یه.

Research shows that being continuously sleep-deprived makes you dumb, irritable, distracted, unhappy, and fat.



768. لیکوآینهومیه که ده ریخستوو که بیبه شبون لهخوتنی پیویست به شیومیه کی بهردوام، مروف گیل دهکات و وای لیدهکات زوو هه لچیت و میشکی پهرتهوازه دهکات و نابهخته هری دهکات و قهلهویشی دهکات.

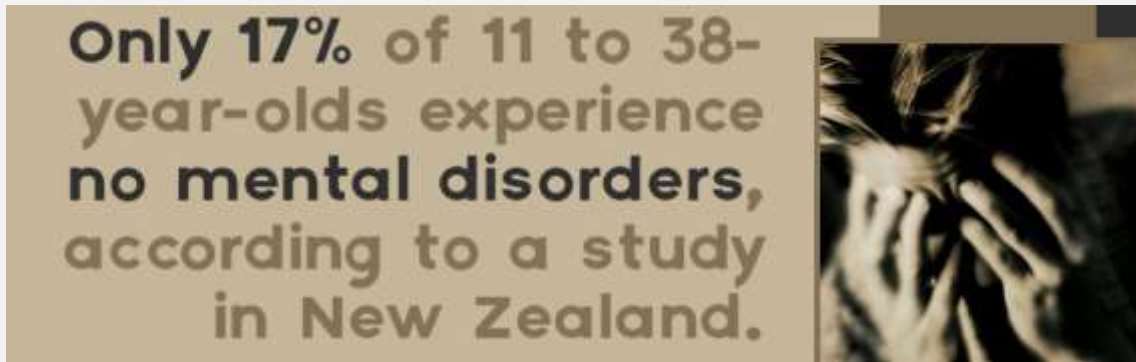
Scientists usually omit left-handed people from tests because their brain works differently.



769. زانایان بهگشتی کهسانی چه پلهر لهتاقیر دنه وکان بهکار ناهینن چونکه میشکی شهر یفیان به پیچه وانه ی هی نوممتهی محمهد کار دهکهن.



770. پورتلاند که گهوره ترين شاری ویلايهتی ئوریگنی ئەمەریکایه، 38 ملیون گالون ئاوی شیاوکر او بو خوار دهنه ی فریدا تهنه ا له بهر ئه وه ی همرزه کاریکی سه رخوش، میزی تیکردبوو. بهراستی ئه وه یه بهر پرسی بهر پرس و خهمخوری راسته قینه بهمانای که لیمه.



771. بهگویره ی لیکۆلینه وه یه که له نیوزلندا ئەنجام دراوه، تهنه له سه دا 17 ی ته مهن 11 بو 38 ساله کان، توشی تیکچونی دهرونی، نابن.



The Black Plague solved an overpopulation problem in 14th century Europe. In the aftermath, wages increased, rent decreased, wealth was more evenly distributed, diet improved, and life expectancy increased.

772. هیچ کاریکی خوای گهوره بی‌حیکمته نیه. ئه پته‌ای تا‌عونه ره‌شه‌ی له‌سه‌ده‌ی 14 هه‌مدا ب‌لا‌وبویه‌وه. هه‌لا‌وسانی دانیش‌توانی ئه‌وروپای له‌و سه‌ده‌یه‌دا چاره‌سه‌ر کرد. دواتریش کری‌ی کری‌کار و کارم‌ند زیادیکرد. کری‌ی خانوو و ئه‌و چتانه دابه‌زی. سامان زیاتر به‌ر خه‌لک که‌وت. ئاستی خواردن باش‌تر بوو و سو‌ری ژیان‌ی خه‌لک در‌یژ‌تر بوو.

ده‌شتوانین ب‌ل‌یین تو که له‌خوا به‌ز یادب‌یت به‌ سیناری‌وی به‌ر از یلیه‌ سورمه‌که ل‌جوت‌یک‌ی ناسکت له‌و ئه‌روپایه‌ وه‌ر گرتوو‌وه ژیان‌ت های لایفه‌، یه‌ک‌یک‌یت له‌لیکه‌وته‌کانی ئه‌و تا‌عونه‌!



According to researchers, the older the doctor, the higher the patient mortality rate.

773. ل‌یک‌ول‌ه‌ران ده‌ل‌ین تا پ‌زیشک به‌ته‌مه‌ن‌تر ب‌یت، ر‌یژه‌ی مردنی نه‌خوشه‌کانی زیاتره‌.



774. زانست سهلماندویستی که سلاوکردن به شیوازی ناسکه مستهکولهی روبهروو بهو شیویهی لهوینهکهدا هاتووه، سهلامهتترو تهنروسنتره له سلاوکردن به شیوازی پینج پهنجهی روبهروو واته نهو شیوازهی که لای خوومان زور جار لهگهآیدا دهلین: دهلیبهرهوه!!!
تیگهیشتی یان حالی نهبوی!!!



775. کاتیک پیاوان بو ماوهی حصوت روژ هین ناکهن، ناستی هورمونی تیستوسترون لهلهشیاندا بهریره نزیکهی لهسهدا پهنجا بهرزدهبیتهوه.
هیوادارم زانایان لیکولینهوهی زیاتر لهسهر نهم فاکته بکهن و وهک هینهکانی داروین پوچهللی بکهنهوه، چونکه نهگهر نهم فشیه راست بیت زور خهتهره خهتهر!!!



In 2004, farmers in India used Pepsi and Coca-Cola instead of pesticides because they were cheaper and got the job done just as well.

776. لهسالی 2004 چهندين جوتيار له هندستان پيپسى و كوكاكولايان لهبرى دهرمانى قركهرى ميرووهكان بهكارهيناوه. بو؟ چونكيكوم نهم دوو خواردنهويه له دهرمانهكه ههرزانتتر بوون و ههمان كارى ميروقر كهره كه شيان به باشى كردووه.

777. نهفوكادو بو بالنده، پشيله، سهگ، كهرويشك و به شيويهكي بنچينيهيش بو ههموو زيندهوهره مألبيهكان، خواردنكي ژههراوييه.

Avocados are poisonous to birds, cats, dogs, rabbits, and basically ALL pets.





To prove that stomach ulcers are caused by bacteria, Barry Marshall drank broth filled with infectious bacteria, got ulcers, then cured himself with antibiotics. He won a Nobel Prize.

778. بؤ نهوى بیسهلمینیت که مرؤف بههوى بهکتریاوه توشى قورحهى مه عیده ده بیت، زانایهک بهناوى بارى مارشال بریک شلهى پر له بهکتریاى پهپوهنیدار خواردهوه. لهئه نجامدا فعلهن توشى قورحه بوو و دواتر خوى به دهرمانى ئهن تیبایوتیک چار مسهر کرد. بههوى ئهم کاره شهوه خه لاتى نوبلى بردهوه. نیتر ناوايه، گهیشتن به لوتکه یان نزیکونهوه لى، بویرى و قوربانیدانى دهوى!



Not only can a woman get pregnant while already pregnant, but she can have the babies of two different men at once.

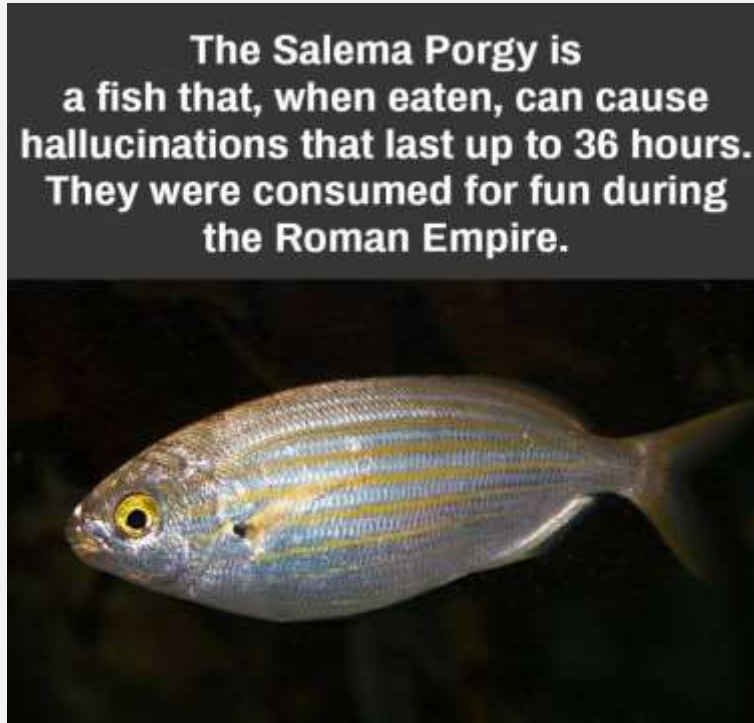
779. ژن لهکاتی دوگیانیدا نهک هر دهکری دوگیان بیت، بهلکو دهکری لهیهک کاتدا دوو مندالی دوو پیاوی جیای لهسکدا بیت.



An Israeli team of researchers invented a breathalyzer that can detect 17 different diseases including two types of Parkinson's, Crohn's, multiple sclerosis, kidney disease, and cancers including lung cancer, colorectal cancer, prostate cancer, and ovarian cancer.

780. تیمیک لهلیکولهرانی ئیسرائیل نامیریکی شیکرموهی ههناسهیان داھیناوه که دهکریټ لهریگهیهوه 17 نهخوشی جیاواز کهشفبکات لهوانه: دوو جوړی پارکینسون، کروون و رهقبونی فرهیی و نهخوش گورچیلهو چهند شیرپهټهیهک وهک شیرپهټهیهی سی و کولون و پروستات و هیلکهدان.

781. جۆرىك ماسى ههيه پييدهووترىت ماسى هيلى ئالتونى يان خهونهماسى، نهگهر كهسنيك ئهم جوره ماسييه بخوات دهكرى توشى و پرينهيهكى بكات كه 36 سهعات دهخايهنييت. لهسهردهمى ئيمپراتوريهتى رومانهكاندا بو خوشى و راباردن بهكار هينراوه.



782. An unborn baby can taste what its mother is eating and develop a preference for the foods that she eats.

كۆرپهه لهدايكنهبوو دهتوانييت تامى ئهو شته بكات كه دايكى دهيانخوات و چهزى بو ئهو خواردانانه پهياددهبييت كه دايكى دهيانخوات.

783. Drinking wine before a meal makes you eat 25% more.

خواردنهوهى شهراب پيش ژهمهخورك وات ليدهكات كه بهريژهى لهسهدا 25 زياتر بخوييت.

784. لهكاتى خويندنهوهى ئهم رستهيهدا، 25 مليون خانهى لهشت دهمرن.

**25,000,000 of your cells just died
while you read this sentence.**



785. بهیچچهوانه ی مروقی گهوره ساله وه، مندال کاتیک سهرمای ده بیت، نالهرزی بویه نهگهر مندالیکت بینی دهلهرزی، نهوا پیویسته یهکسر خواردنی پییده بیت چونکه نهگهری زوره هوکاری نهو لهرزینه، دابهزینی زوری ریژه ی شهکر بیت لهخویندا.



**Babies do not shiver when they are cold.
If you see a baby shivering, it needs to
be fed immediately because it probably
has an extremely low blood sugar.**

786. مروف ده توانیت بونی ترس بکات. کاتیک بنیایم دهرسیت جهسته ی ماددهیه کی کیمیایی دهردهداته ناو عارهقه کهیه وه کهسانی تر بههوی نهمه وه ده توانن بونی بکن، تهنانهت نهگهر ناگاداری نهوش نهبن که نههم بهشهره ترساوه.

One can smell fear. A chemical pheromone is released in their sweat when people are afraid, and other people can smell, even if they are unaware of it.



787. Down syndrome has been disappearing in Iceland since prenatal screening tests were introduced in the early 2000s. Almost 100% of women who had a positive test for Down syndrome decided to terminate their pregnancy.

لهوتهی پشکنینی پیش له دایکبونی پهیوهست به نهخووشی مهغولی له نایسلهندا جیهجیدهکریت لهسره تاکانی 2000هکانهوه، نهو نهخووشیه لهو ولاته بهر مو نهمانی تهواوتی ههنگاوده نیت.. زوربهی ههزه زوری نهو خانمانههی نههم ولاته که نه نتیجهی پشکنینه که میان پوزه تیف بووه، بریار یانداوه دوگیان نهبن!!!

788. Sperm count in Western men has dropped over 50% since 1973.

لهسالی 1973وه ژمارههی تووی پیاوانی روژئاوا بهر ژههی زیاتر لهسهدا 50 کهمیکر دووه. کهواته دهتوانین به شیوهزاری دارهسوتاوه کهو ژیر پرده کهی سلیمانی و کن قهراتی ههولیری، بیژین پییان نهماوه!!!



“Killing Season” is a British medical term used to describe the time around August when the newly qualified doctors join the National Health Service.

789. "وهرزی کوشتن" دهستهواژهیهکی پزشکی بریتانییهو بو وسفکردنی کاتی دهوروبهري مانگی ههشت دادهنریت که تییدا تازمیزیشکانی شیاو پهیومندی به خزمهتگوزاری تهندروستی نیشتمانی واته کهرتی تهندروستی حکومییهوه دهکهن.



According to top addiction experts: “Giving your child a smartphone is like giving them a gram of cocaine.”

790. بهناوبانگترین پسیپورانی بواری ئالودهبون دهلین: پیدانی موبایلی زیرهک به مندالهکمت وهک ئهوه وایه گرامیک کۆکابینی پیدهیت.



Princess Diana, on live TV, shook the hand of an AIDS patient without wearing gloves, challenging the belief that AIDS could be passed via casual contact. The act was seen as a huge moment for those suffering from the disease.

791. جاریک شازاده دینای بریتانیا لهپهخشی راستهوخوی تلهفزیۆنیدا تهوقهه لهگهه توشبویهکی نهخوشی ئایدز کرد بهبی ئهوهی دهسکیش بهکاربهینیت، بهمهش تهعهددای ئهوه پروایهه کرد که دهلئیت دهکری ئایدز لهریگهه بهرکهوتنی نانهقهستهوه بگوازیتهوه.. ئهه کارهه دینا وهک ساتیکی مهزن بو ئهوه کهسانهه بهدهست ئهوه نهخوشیهوه دهناڵینن، دانراوه.



A woman was sentenced to life in prison for poisoning her child to death with antifreeze. She gave birth to a second child while in prison who was given to foster care. But he became sick with the same symptoms, indicating a genetic, metabolic disorder, not poisoning. She was later released.

792. جارېك ژنيك بهتومته كوشتنی مندالهمی به ژهراویکردن به نهنترفریز، زیندانیكرا. نهم ژنه هر لهزیندانا مندالیکی تری بوو و درا به دایهنگهیهك بو بهخیوکردنی. بهلام نهم مندالهمش نهخوش كهوت و ههمان نیشانهكانی یهكهم مندالی تیدا پیدابوو. دهر كهوت كه هوكاری نهمه تیکچونی میتابولیکی بوماییه نهك ژهراویبون. بویه ژنهكه نازادكرا.

نهم روداوه جهخت لهسهر پیویستی هلموشاندنوهی سزای لهسیداردان دهكات. تهسهوركه بهریزان نهگهر نهم ژنه بهتاوانی كوشتن لهسیداره بدرایه و پاش لهسیداردانی دهر كهوتایه كه نهو نهیكوشتوو، چون قهربوو بكرایتموه!!!!!!

793. Eating pizza regularly reduced the risk of developing oesophageal cancer by 59% in a study.

لنیکولینهوهیهك دهر یخستوو كه خواردنی پیترزا بهشپوهیهکی مونتهزوم، مهترسی سهر همدانی شیرپهنجهی زراو بهریژهی لهسهدا 59 كهمدهكات.

794. سوعبت و پیکهنین دوانن لهخیرترین ریگاکان بو رزگار بون لهفشاری دهرونی و نازار.

Humor and laughter are 2 of the fastest ways to get rid of stress and pain.

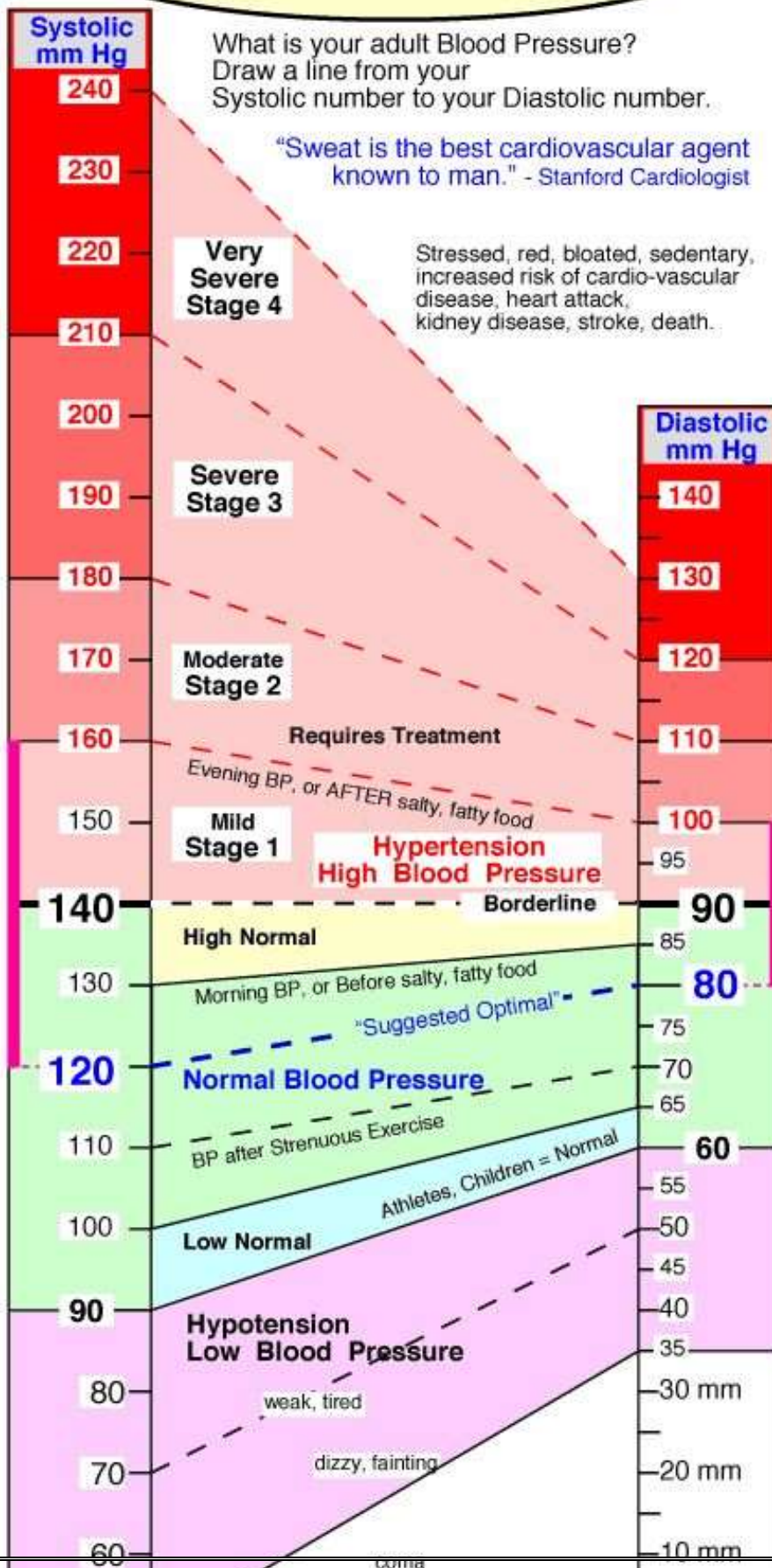
795. Brain scans taken during a study showed that listening to poems activated parts of participants' brains that are not activated when listening to music or watching films. چهند پشکینیکی میشک که لهکاتی لیکۆلینهوهیهکدا ئهجامدراون، دهریانخستوه که گوینگرتن لههونراوه چهند بهشیکی میشکی بهشداربوانی لیکۆلینهوهکهیان چالاککردوه که به گوینگرتن لهموزیک یان سهیرکردنی فیلم، چالاک نابن.
796. Regular mammograms actually increase the risk of dying of Cancer' breast cancer.

ئهجامدانی مهموگرافی واته تیشکهپشکینین بۆدهرکهوتنی لوو لهمههک بهشیوهیهکی دهوری، مهترسی مردن به نهخۆشی شێرپهنجهی مههک، زیاتردهکات.

797. بهریزان ئهم هیلکارییه زۆر زۆر گرنگه، تهناهت بهقهدهر ناسکهعهیادهیهک بۆ لای پزیشکیکی لیهاتوو روخۆش نهک ئهوانهی چروچاو دهیهن به یهکدا، گرنگه. ئهم هیلکارییه باسی فشاری خوین واته زمخت دهکات. لای راست ژمارهکهی خوارهوهیهو لای چهپ ئهوهی سهروهیهو تئیدا رونکراوتهوه که چ پلهیهک نمونهیهو چ پلهیهک بهرزی نۆرمالهو چ پلهیهک بهرزی مهترسیدارو زۆر مهترسیدارهو پیویستی به چارسهسهه. ههروهها بهههههمان شیوه سهبارهت به نرمیی فشاری خوین.

ئینجاکونی لویه بهچاوی کهوانتهپرکیرین یان ههلبژاردنی هاوژینهوه سهیری ئهم وینهیه بکهو لئی وردبهرهوه.

Blood Pressure Chart



798. کاتیک له ریسٹورانٹیکدا دانیشتیوت، پاش ئهوهی سهیری ئهوه لیستی ناوی خوار دانانه دهکهیت که له بهر دهمتا دانراوه یان بۆت دههینن و داوای فلانه خوار دن دهکهیت، ههر چند عهزیه تیشه به لام به عهزیه تی مهزانهو بجۆ دهستی شهرفیت بشۆ. بۆ؟ چونکه ئهوه لیسته پیسترین شتی ریسٹورانته که دهستی لیده دهیت.

When you're at a restaurant,
wash your hands after ordering.
The menu is generally the dirtiest
thing you can touch.

799. حاله تیکی نهخوشی ده ماریی ههیه که پیی دهوتریت ویز لسهخت. ئهه حاله ته ده بیته هۆی ئهوهی نهخوش یاری بهوشه بکات و قسهی سیکی بکات و نوکتهی قۆر یان چیرۆکی بیهوده و بیسه روبر بهر بگێر یتهوه بهی ئهوهی درک بهوه بکات که ئهه شتانه له روی کۆمه لایه تیه وه نهگونجاون.

There's a rare neurological condition called Witzelsucht that causes a person to make puns, sexual comments, dirty jokes, or tell pointless stories at inappropriate times without knowing that it's socially unacceptable.



800. له سهدا 90ی دراوهکانی ئه مهریکا به کۆکاین که یهکیکه له ماده هۆش بهر هکان، پیسبووه. ئینجا کونئ بویه کاتیک وه رهقهیهک یان زیاتر یان که مترت دهسته کهویت، نهک ههر ماچی مهکه به لکو داوی بهر کهوتنه که، دهستیشت پاک بشۆ. ههر وایزانه چلک بهر دهستت کهوتوه، له راستیدا له چلک پیسترو زیانه خشته لۆ ته ندروستیت.



801. Owning a cat can reduce the risk of heart attacks and strokes by more than a third, researchers found.

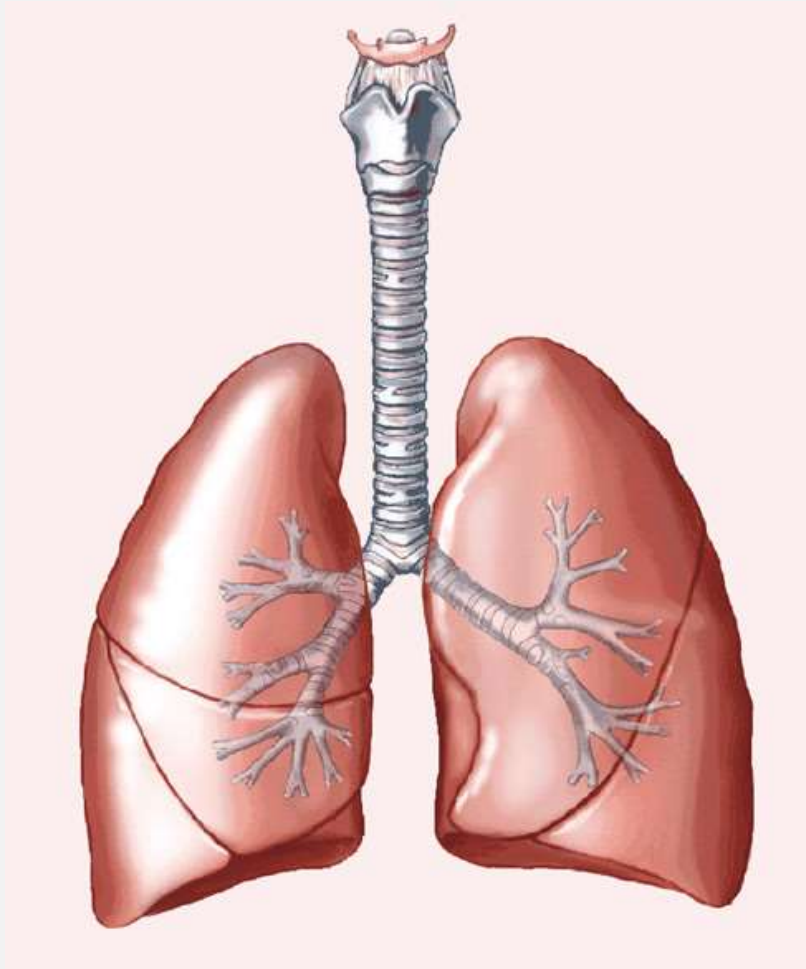
چهند لیکوآینهوهیهک دهریانخستووہ که هه بونی پشیلہ مہترسیی جہلدهی دل و جہلدهی دہماغ بہر یژہی زیاتر لہیہک لہسہر سی کہ مدهکات.

802. Multivitamins increase the risk of cancer and heart disease, according to recent studies.

چهند لیکوآینهوهیهکی نوئ دهریانخستووہ کہ مہلثیفیتامین مہترسیی توشبون بہ شیر پهنجہو نہخوشیہکانی دل زیادهکات.

803. Your left lung is smaller than your right lung to make room for your heart.

سیی چہپت لہہی راستت بچو کترہ. بو؟ بوئہوی شوینی زیاتر بو دلٹ بمینیتہوہ.



804. One-third of first heart attacks are fatal, and another third result in permanent damage to the heart.

سښهکی جهلدهکاني دل کوشندن و سښهکی تريان زيانيکی هميشهیی لهدل ددهن .
805. دهکری ژنان لهکاتی دوگيانيدا دوگيان بين، به کوردييهکهي واته دهبل نهخوا!!!

It's possible for a woman to get pregnant while she is already pregnant.

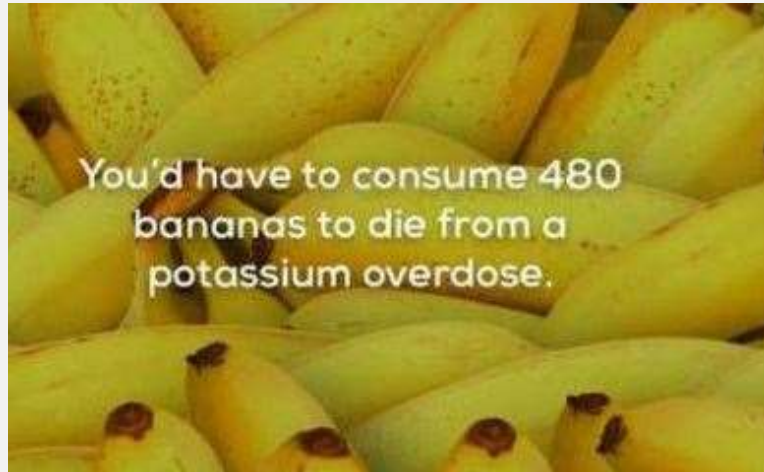


806. نهخوشتی زههائمهز نهومندهی کاریگهري بههیزی لهسهز یادگای زانیاری ههیه، نهومنده کاریگهري لهسهز یادگا واته زاگیرهی سوزداری نیه. ههز بویه کاتیک توشبویهکی نهه نهخوشتیهه، ههوالئیکی خراپی پندهگات، ههز زوو ههوالهکهی بیردهچیتهوه بهلام خههباریهکهی دهمینیتهوه بهبی نهوهی بز انیت بچی خههباره. نههه بو عاشق خهتههه!!!!

Alzheimer's Disease does not affect emotional memory as strongly as informational memory. As a result, Alzheimer's patients given bad news will quickly forget the news, but will remain sad and have no idea why.



807. بۆ ئهوهی بههوی زوربونی توخمی پوتاسیوموه عومری دریزت بۆ جهماعهت جیبهیلیت، دهبی 480 مۆز بخویت.



808. مروّف سى جور فرمیسکی ههیه: بنچینهی، خونویستانه، دهرونی. فرمیسکی دهرونی بریتیه لهوهی کاتیک ده ریده دهین که خهفته بار بین. ئهم جوره پیکهاته کهی له دوو جوره کهی تر جیاوازه و نازار شکینیکی سروشتی تیدایه بهناوی لوسین ئینکفالین، ئهمه شه هوکاری ئهوهی که رهنکه پاش گریان، ههست بهباشی بکهین.

We have three types of tears - basal, reflex and psychic. Psychic tears, the ones we produce when we are sad, have a different chemical make up than the other two and contain a natural painkiller, leucine enkephalin, which is perhaps why we feel better after we cry.



809. جوریک قارچک ههیه که خوی لهخویدا سهلامهته بۆ خواردن بهلام ئهگهر بهدوایدا شهراپ بخویتهوه، دهکری بتکوژیت و عومری دریزت بۆ جهماعهت جیبهیلیت.

شهراپ خوی لهخویدا شتیکی بیس نیگهتیقه، مادام ئهمهشی هاتهسهر ئهوا قهزیه کهی بوو به دوو قهزیه!!!



There is a mushroom that is safe to eat but can kill you if you drink alcohol afterwards.

810. It's completely possible to "pop" a human testicle. And it doesn't take a lot of force, either. Some researchers claim it can be done with a mere 5 pounds of pressure.

تهقینی هیلکه گونی مروّف نهك هه دهگمهن نیه بهلكو شتیكه زور ری تیدهچیت، تهناهت هیزیکی زوریشی ناویت. ههندیك لیكۆلینهوه دهفهر مون دهكری به فشاری تهنها دوو کیلوو روبهك، بهتهقیت. بهلام واومیلا بو ئهو كهسهی كه هیلکه گونهكهی دهتهقیت، رهنكه لهئازارا جهههنههم به ملهوهنی ببینیت.

811. A lack of exercise is now causing as many deaths as smoking across the world, a study suggests.

لیكۆلینهوهیهك ئاماژهی بهوه داوه كه وهرزشه كردن لهسهه تاسهری جیهاندا، بهقهدهر جگهره كیشنان مروّف دهكوژیته.

812. People who regularly eat dinner or breakfast in restaurants double their risk of becoming obese.

ئهو كهسانهی بهشیوهیهکی مونتهزهه نانی ئیواره یان نانی بهیانی له ریسستورانته دهخون، مهترسی قهلهوبونیان دوو ئهوهندهی كهسانی تره.

813. Sitting for more than three hours a day can cut two years off a person's life expectancy.

دانیشتن بو ماوهی زیاتر له سه سهعات بهشیوهیهکی روژانه، دهكری دوو سال له تهمهنی شهرفیت كهمبكات.

814. بهقهدهر پیویست نهخهوتن دهكری قهلهوت بكات.

زانیاریهکی سهیره بهلام راستیشه.



815. لهئیسټادا ژماره ی ئو کسانه ی لهسرتاسره ی جیهان، کیشیان لهئاسایی زیاتره، لهو کسانه زیاتره که کیشیان کهمتره.

ئهمه ویرای زانیارییه ټهنډروستییه که ی، ئوهش دهردهخات که ئهگهر عدالته هه بیته لهجیهاندا نهک هه و هک ئیستا کهس نامریت لهبرسا، بهلکو یهک فهقیر چیه نامریت.



Drinking coffee daily lowers risk of suicide by 50% for both men and women. Researchers explained, *caffeine not only stimulates the central nervous system but also act as a mild antidepressant.*

816. خوار دنهوهی قاوه بهشپوهیهکی روژانه مهترسی خوکوشتن بهریژهی لهسهدا 50 لئاو پیاوان و ژنانش کهمهکات. لیکولینهوهکان رونیانکردووهتهوه که کافیین که ماددهیهکه لئاو قاوهدا ههیه، کاری تنها وروژاندنی کوئندامی مهرکهزیی دهمار نیه بهلکو وهک دژمخهموکییهکی مامناوند (واته نه زور بههیزو نه زور لاواز) یش کاردهکات.



Smoking makes breasts sag faster than normal by breaking down a protein in the skin called elastin, which gives youthful skin its elastic appearance and supports the breast.

817. جگهره کیشان له لایهن خانمانه وه ده بیته هوی ئه وهی مهمکیان زووتر له حالتهی ئاسایی شۆر بیته وه، ئه مهش له ریگهی له ناو بردنی پروتینیکه وه ده بیت له ناو پیست که ناوی ئیلاستین. ئه م پروتینه جیری ده دات به پیستیکی گهنجانه وه مه مک به هیز ده کات.

818. ههسته کانت چون کاریگهری له جهسته ده کهن:

- + توره بی: جگهر لاواز ده کات.
- + خه فته سی لاواز ده کات.
- + دودلی گه ده لاواز ده کات.
- + فشاری دهرونی: دل و ده ماخ لاواز ده کات.
- + ترس: گورچيله لاواز ده کات.

HOW YOUR EMOTIONS HARM YOU:

ANGER: WEAKENS THE LIVER

GRIEF: WEAKENS THE LUNG

WORRY: WEAKENS THE STOMACH

STRESS: WEAKENS THE HEART AND BRAIN

FEAR: WEAKENS THE KIDNEY

819. شوتی لهسهدا 97ی ناوه، کاهووش ههروایه. تههاته لهسهدا 95ی ناوه، گیزهریش لهسهدا 90ی ناوه. به نیسهبت نانیشهوه، لهسهدا 30ی ناوه.

WATERMELONS
are 97% water,
lettuce 97%,
tomatoes 95%,
carrots 90%,
and bread 30%.



820. مهترسه به لام هاوکات نهچی بچی حساسیهت به فشه بگری و وابزانی تهنها خورانیکی ساده یان شتیکی کهمبایهخ دروستدهکات.

نهم نازداره ی لای چهپی وینهکه کچیکی تهمن 26 ساله، به لام بههوی حساسیهت به خواردهمندی ده ریاییهوه توشی نهخوشییهکی پیری کردووه که کردویتهی به ژنیکی تهمن 50 سال و کردویتهی بهو شیوهیهی لای راستی وینهکه. نینجاکونی لویه پیویسته همومان لههجالیکدا بچین ناسکهفهحسینک بکمین بزانیین حساسیهتیمان بهچی ههیهو بهچی نیه.

A 26-year-old woman has aged 50 years in matter of days due to a strange aging illness caused from an allergy to sea food.



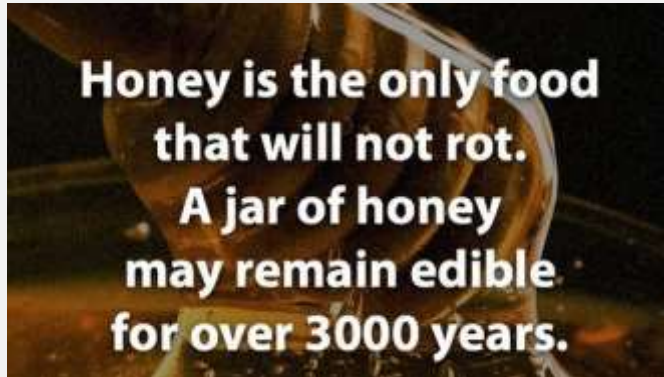
821. بۇنكردى مۇزو سىۋى سەوز دەكرى يارمەتيدەرىك بىت بۇ دابەزاندى كىشى لەش.

Smelling bananas and green apples can help you lose weight.

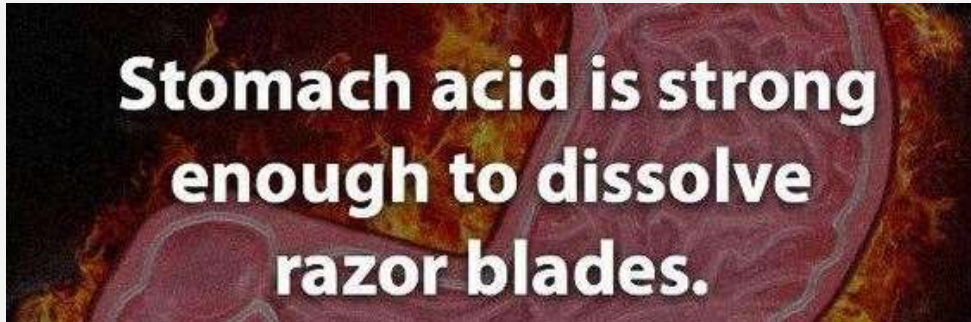


822. ھەنگوین تاكە خۇراكە كە بۇگەن ناكات. قوتويەك ھەنگوین دەكرى تا زياتر لە سى ھەزار سال، بەشىۋەيەك بىننیتەۋە كە بۇ خواردن بشىت. تەبەن مەخسەۋى شەرىفم ھەنگوینی ئەسلە نەك عادى!

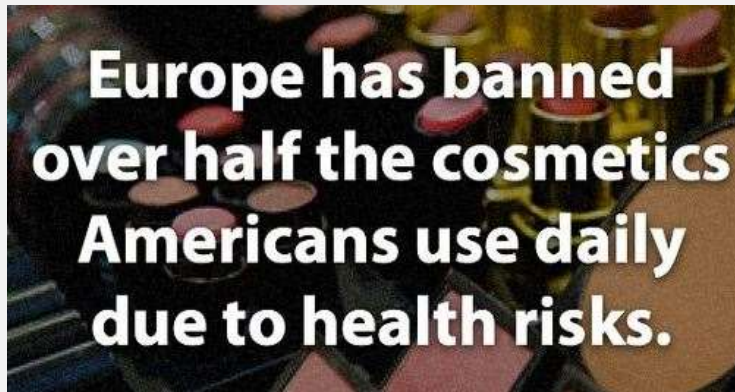
Honey is the only food that will not rot. A jar of honey may remain edible for over 3000 years.



823. نهو ترشهی مهعیدهی شهر یفت دهریده دات هینده بههیزه که دهتوانیت گویزان بتوینیتهوه.
ئینجاکونی لویه نهگهر دهر ویشیکت بینی لهکاتی گهر مبوندا گویزانئیکی ههأدا بو ناو دهمی و قوتیدا، زور عهجیب
نهبی بهلاتهوهو دهتوانیت داوای شتی گهورهتری لئیکهیت!!!



824. زیاتر لهنیوهی نهو ماکیاجانهی نههمه ریکیهکان بهشیومیهکی روزانه بهکاریان دههینن، بههوی مهترسییان
لهسر تهندروستی، لهلایهن نهوروپاوه قهدهغهکراوه.



825. ههفتهی سی جار دهموچاوی شهر یفت به رونی گویزی هندی و سوادی نانکردن بشو، لهماوهی تنها یهك
مانگدا، دهموچاوت تهنانهت نهگهر وهك وینهکهی چهپ بیت، وهك هی راستی لئیدیت و هینده جوان دهبیت،
بهدوری مهزانه که رهگهزی بهرامبهر چرکسهاتی بینینت، بلئیت: به یارمهتی خوت نهبوریمهوه!!!

Wash Your Face With
Coconut Oil And Baking
Soda 3 Time A Week
And This will Happen
In A Month!



826. به هاتنی سالی 2020 خه مۆکی ده بیته یه کیک له هۆکاره سه ره کیه کانی مردن و که منهدامی.

By 2020, depression
will be one of the
leading cause of death
and disability

827. ئەو که سانهی به ئاسانی دهموچاویان له شهرما سور هه لده گهری و ده بی به ته ماتهی شله، له کهسانی تر به خشنده ترن و زیاتر جیمتمانن.

People who
blush easily
are more generous
and trustworthy than
those who don't.

828. Green tea has 50% more vitamin C than black tea.

چای سهوز بهرێزه ی له سهدا 50 له چای رهش، فیتامین سی زیاتر تێدایه.

829. Diesel fumes are more carcinogenic than cigarettes and cause lung cancer, according to the World Health Organization.

به پي فهرمايشتي ريخراوي تهندروستي جيهاني، دوكله گاز (واته سوتهمهني كارپنكهري سهياره ي گاز) له جگهره شير په نجه پيتره و ده بيته هوي شير په نجه ي سي.

830. In addition to sugar, soft drinks contain phosphoric acid, which can cause bone disease, and caffeine, which can lead to high blood pressure and heart problems.

سه رباري شهكر، خوار دنه وه گاز بيه كان نه مانه شي تيدايه: ترشي فوسفوريك كه ده كرى نه خوشي نيسك دروستنكات و كافين كه ده كرى بيته هوي بهرزه فشاري خوږين و كيشه ي دل.

831. You should stop eating chips not just because of their high fat content, but also because their high concentration of acrylamide makes them carcinogenic.

پيوسته هه رچي زووه واز له خوار دني چيس به نيت. تنها له بهر نه وه نا كه چه ربي زوري تيدايه، به لكو هه روه ها له بهر نه وه به چه ربه كي زور پي كه اته ي نه كريلاميدي تيدايه كه نه خوار دنه مه نييه ي كر دو وه ته خوراكي شي په نجاوي واته ده بيته هوي شير په نجه.

832. To lose one pound of fat, you need to burn roughly 3,500 calories.

بو دابهز اندني نزيكه ي نيو كيلو له كيشي جيسي شهر يفت، پيوسته نزيكه ي سي ههزار و پينج سه د كالوري بسوتنيت.

833. By walking at a fast pace for three hours or more at least one time a week, you can reduce your risk of heart disease by up to 65%.

ده توانيت له ريگه ي روښتن به هه نكاوي خيرا، بو ماوه ي سي سه عات يان زياتر، لانيكه م به كجار له هه هفته يه كدا، مه ترسي توشبونت به نه خوشي دل بهر تزه ي تا له سه دا 65، كه مبه كيت.

834. نيه مال كردن هه مان نه و كار دانه وه كيميائيه له ميشكدا دروسته كات، كه بريندار بونكي جه سته ي، دروستيده كات.

Being ignored causes the same chemical reaction in the brain as experiencing a physical injury.

835. بو فير خوازه وينه بيه كان...

پاش چونه سه ر ناو ده ستي شهر يفت بشو. نه گه ر نا له كاتي ته وقه كر دنت وهك به شي سه روه ي وينه كه كه نور ماله، وهك نه وه و ايه نه وه بكه يت كه له به شي خوار موه ي وينه كه دا هاتووه!!!!

رهنگه نه وه فه خامه تانه ي هيو ايه تيان ته وقه كر دنه له گهل ره گهزي بهر امبه ر، زور كيشه يان نه بيت له گهل نه م شته!!!!!!!



836. The chest pain is the most common symptom of heart disease.

نازاري سنگ باوترين نيشانهی نهخوشي دلّه.

837. ئەو پهله سپيانهی لهسهر نينوکی پهنجه دروستهبن، بيزيانن و هوکاري دروستبونيان زياتر ئەو

برينداربونه بچوکانهن که لهکاتي گهشهکردنی نينوکدا رودهدهن. بهپچهوانهی ئەو بروايهی که باوه، ئەم په لانه

بهلگهی زيادهرویی يان کهمیی کالسيوم و توتيا يان هيچ فيتامينيک نيه لهخواردنی ئەو کهسهدا.

The white spots on finger nails are called Leukonychia, and are harmless and most commonly caused by minor injuries that occur while the nail is growing. Contrary to popular belief, leukonychia is not a sign of excess or deficiency of calcium and zinc or other vitamins in the diet



838. سهرکوکردنی فرمیسک و وا خونیشانان که باشیت فشاریکی زور لهسهر میسک و دلت دروستدهکات، بهلام گریان به تهنروستی دتهیلآینهوه. بویه ههرگیز لهگریان شهرم مهکهو جارجاره بچوره سوچیکی دور له عیل و عهشهرهت و بگری بو ئهوهی نازارمهکانت سوک بن.

Holding in the tears and pretending to be okay puts a lot of stress on your mind as well as your heart. Crying keeps you healthy.

839. Of the 56.9 million deaths worldwide in 2016, more than half (54%) were due to the top 10 causes. Ischaemic heart disease and stroke are the world's biggest killers, accounting for a combined 15.2 million deaths in 2016. These diseases have remained the leading causes of death globally in the last 15 years.

لهکۆی ئهوه 56 ملیۆن و 900 ههزار کهسهی لهسالی 2016، لهسهرتاسهری جیهاندا عومری درێژیان بو تو جیههیشتوو، هۆکاری مهرگی لهسهدا 54یان 10 هۆکاره سهرهکییهکهی مردن بون. ئهوه نهخۆشییانهی دل که پهیههندییان به نهگهیشتنی خوینی کافی بو ئهوه ئهندهیهی لهش ههیهو نهخۆشی جهلدهی دهماغ، گهورهترین دوو مروفقوژن و پیکهوه لهو سالهدا

عومرى دريژى 15 مليون و 200 هزار كهسيان كهت كردووو بو عومرى توپان پهيست كردووو. له 15 سالى رابردودا ئهم نهخوشيبانه وهك هوكارگهلى سهرهكى مهرگ لهسهرتاسهرى جيهاندا، ماونتهوه.

840. The leading cause of death worldwide is heart disease.

هوكارى سهرهكىي مردن لهسهرتاسهرى جيهاندا، نهخوشيبهكانى دله.

841. كاتيك جيسمى شهرىفت توشى گرهى خوږ دهبيت، ئهوه خانهكانى پيستت نيه زيانيان پيدهگات و پاشان

دهمرن، بهلكو دى ئين ئهه خانهكانى پيستته كه به خوږهكه زيانيان پيدهگات و پاشان ئهوهنده پياون خويان دهكوژن بو ئهوهى نهگورين بو خانهى شيرپهنجهه.



When you get a sunburn, it's not your skin cells being damaged by the sun and dying, it's your skin cells' DNA being damaged by the sun and then killing themselves so they don't turn into cancer.

842. نهچى بچى ههرگيز هيج خواردهمهنيبهك بخويت كه به روژنامه پيچرابيتتهوه، چونكيكوم ئهوه مهرهكهبهه لهروژنامهدا بهكاردههينرئيت پهيوهنديبهكى راستهوخوى به نهخوشى شيرپهنجهوه ههيه.



DID YOU KNOW?

YOU SHOULD NEVER EAT ANYTHING WHICH IS WRAPPED IN NEWSPAPER BECAUSE INK USED IN NEWSPAPER IS DIRECTLY LINKED TO CANCER.

843. خوار دنهوى چای رهش دهکری رى لهزبانگه یاندنی جگهره کیشان به سی، بگریت.



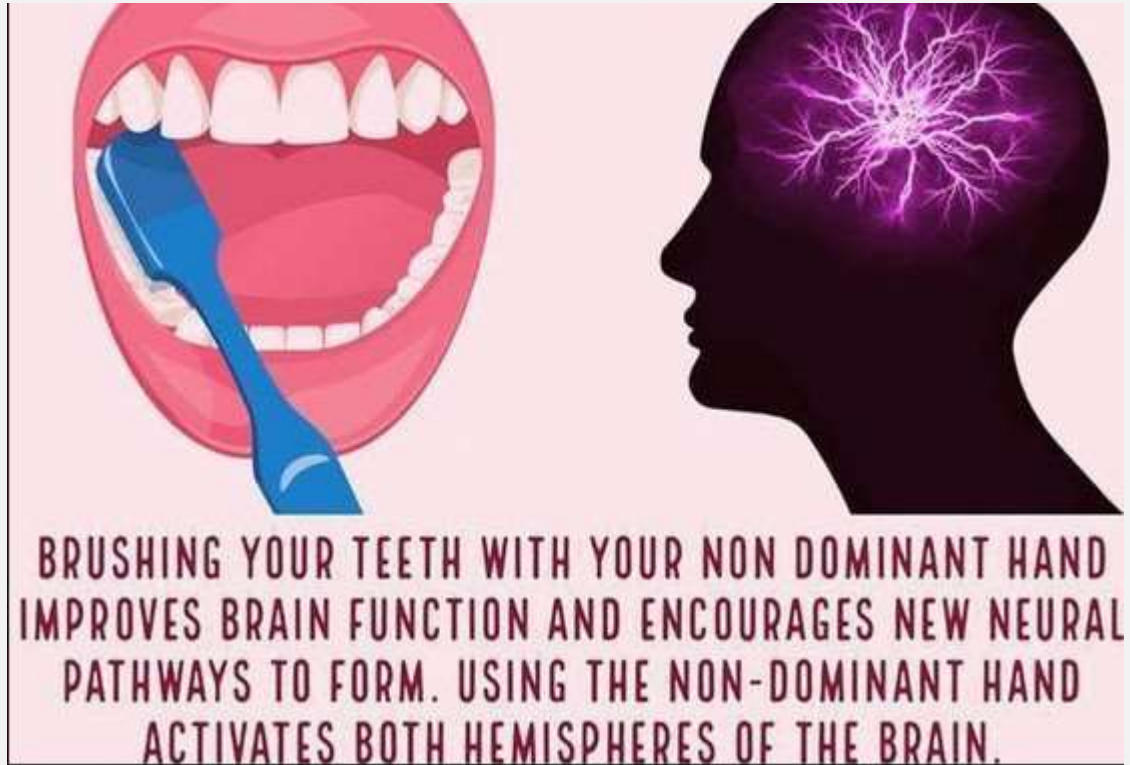
844. کاتیک منال واز لهمزینی په نجه گهوره ی ناهینیت، دوا جار ده می ناوهای لیدیت.



845. Laziness and inactivity kills just as many people as smoking.
تهمملى و ناچالاكى نهوندهى جگهره كيشان مروّف دهكوژيت.
846. Sleeping without a pillow reduces back pain and keeps your spine stronger.
خهوتن بهبى بهكار هينانى سهرين، نازارى پشت كهمدهكات و بربرهى پشتت به بههيزى دههينتهوه.
847. ناسكهنيوه روخهو يادگا واته زاكيره بههيزدهكات و مهترسيى جهلدهى دل كهمدهكات.



848. شتنی ددان به دهستی نازل کارکردنی دهماخ به هیژدهکات و هانی دروستکردنی دهمارهریرهوی نوی دهدات. بهکارهینانی دهستی نازل ههردوو نیوهگوی دهماخ چالاک دهکات.



849. Transparent urine is not a warning sign of a health issue, but it means that you drink too much water.

میزی شهفاف، نیشانیهکی وریاکهروه نیه بۆ کیشیهکی تهنروستی، بهلام بهلکو نهویه که ناو زور دهخویتهوه.
850. لیکولینهویهک که لسه 2500 پیانو نهجامدراوه، دهریخستوه که سیجار لیونوه لههموو ههفتهیهکدا!!، نهگمری توشبون به نهخوشی خوینبهری تاجیی دل بهریژهی لسه 50 کهمهکات.

A study of 2500 men found having an orgasm at least 3 times a week cuts in half the likelihood of coronary heart disease.



851. ههموو سهعاتیک 100 کهس بههوی پیسونی ههواوه عومری دریژیان بۆ تو جیدههین.

Did You Know?

Air pollution
kills 800
people
every hour.

852. The simple act of hand-washing could save more lives worldwide than any vaccine or other medical intervention, according to the CDC.

بهگویره ی ناوهنده کانی کونتر و لکردنی نهخوشی، دهستشتن هرچهنده کاریکی ناسانه دهکری لههر پیکوته یان هر دهستوهر دانیکي تری پزیشکی، زورترین ژیان لهمردن رزگار بکات لهسهر تاسهری جیهاندا.

853. More than five million Americans are estimated to have Alzheimer's disease—a number that's expected to nearly triple by 2050 if there are no significant medical breakthroughs, according to the Alzheimer's Association. But here's the thing: A 2010 study published in the Journal of Agricultural and Food Chemistry found that older adults who indulged in antioxidant-rich blueberry juice for just 12 weeks scored higher on memory tests than those receiving a placebo.

بهگویره ی کومهله ی نهلزه هایمهری نهمهریکا، ژماره ی نهو نهمهریکیانهی نهخوشی نهلزه هایمهریان ههیه، به زیاتر له پینج ملیون کس دهخه ملینریت. چاوهر و اندهکریت نهو ژماره ییش بههاتنی سالی 2050، له سی نهوهنده نزیکیتهوه نهگهر وهرچهرخانی پزیشکی رونهدات. هاوکات لیره دا شتیک ههیه، لیکولینهوهیهکی سالی 2010 که لهگوفاری Agricultural and Food Chemistry and بلاوکر اوتهوه، دهریخستوه که نهو کسه بهتهمنانه ی تنها بو ماوه ی 12 ههفته تیربون لهشهرهتی توترکی دهوله مهند به دژهتوکسینهر، لهتاقیکردنهوهی تاییهت به یادگا واته زاکیره بهرترين پلهیان بهدهستهیناوه به بهر اورده بهوانه ی دهرمانی بهدیلیان وهرگرتوه.

854. 150 minutes of moderate exercise a week can add about four years to your life, as compared to never exercising, according to the American Heart Association.

بهگویره ی کومهله ی دلی نهمهریکا، وهرزشکردنی مامناوهند (نه زور توندو نه زور سوک) بو ماوه ی سهدهو پهنجا خولهکی ناسک لههر ههفتهیهکدا، دهکری چوار سالی ناسک لهتهمننت زیادبکات به بهر اورده بهو کسهانه ی هرگیز وهرزش ناکهن.

855. Believe it or not, sleeping in the buff could help you live longer, according to one 2014 study published in the journal Diabetes. That's because as we

sleep, our bodies cool slightly, causing reparative growth hormones to be released. If you're too warm, you get fewer of those hormones. Plus, being cooler reduces the body's level of cortisol, the stress hormone that can lead to overeating, diabetes, and disease-causing inflammation.

بروئهکهی باشه، نایکهی کهیفی خوته، ئای ئهړئ وه لا!!!!

خهوتن بهشيوازی فورکهی واته بهروتی دهکړیت یار مهتیدهرت بیت لهو هی ته مهنت در یژتر بیت، نهمه بهقسهی فهخامهتی جهنابم نا، بهلکو بهگویرهی لیکولینهو میهکی سالی 2014 که له بلاو کراوهی "Diabetes" دا بلاو کراوه ته وه. هوکاری نهمهش بو نوه دهگهړیته وه که کاتیک بهروتی دمخوین، جهستهی شهریفمان که میک سار دده بیته وه مو ده بیته هو ی دهر دانی هو رمونگهلی گهشه ی قهر بوی. نهگه ر جیسمی شهر یفت زور گهر م بیت، نوه هو رمونگهله که متر دهر ددریت. سهر باری نوهش، سار دتربونی جهسته، ئاستی هو رمونی کورتیزول له جهسته دا که مده کات که هو رمونیکه په یوهندی به فشاری دهر ونییه وه هه یوه دهکړی بیته هو ی زور خوار دن و شهکرو نوه هو کر دنانه ی دهنه هو ی نه خوشی.

856. Every year nearly 1.8 million people die from faecally transmitted diseases, mostly among children.

هه موو سالیک نزیکه ی یهک ملیون و 800 هزار کهس تنه نا به هو ی نوه نه خوشیانه وه گیان له ده سنده دن، که له پریگهی پیساییه وه دهگوازرینه وه. زور بهی نهم قور بانینانهش منان.

857. The US National Institutes of Health (NIH) spends \$14 billion of its \$31 billion annual budget on animal research.

هه موو سالیک دامه زراوه تهن دروستیبه نیشتمانییه کانی نهم ریکا له کو ی 31 ملیار دولاری بودجه ی سالانه که ی، 14 ملیار دولاری ناسک تنه نا له لیکولینه وه له سهر گیانداران، خهر جده که ن.

858. The 1950s sleeping pill thalidomide, which caused 10,000 babies to be born with severe deformities, was tested on animals prior to its commercial release.

له سالی 1950 کان حه بیکی خه و دروستکرا به ناوی سایلودوماید، به کار هینانی نهم دهر مانه بو وه هو ی له دایکبونی 10 هزار مندالی شیواوی توند له جهسته یی. نوه ی جیگای سهر نجه نوه میه که نهم دهر مانه پیش نوه ی بلاو بکریته وه، له سهر گیاندارانی تر تا قیکر ابو وه.

859. 15 خولهک پیکه نین بهقه دهر دوو سه عات خهوتن، سودی هه یه.

15 minutes of laughter equals the benefit of 2 hours sleep.

860. زانینی نهم ناسکه زانیا ریه زور زه روره بو هه موو نیشقوریک.

خشته ی نرمترین و بهرترين پله ی فشاری خوین بهگویره ی ته مه نه جیا وازه کان.

ستونی یه که م: ته مه ن

ستونی دوو م: نرمترین پله

ستونی سییه م: ئاسایی
ستونی چوارم: بهرترین پله

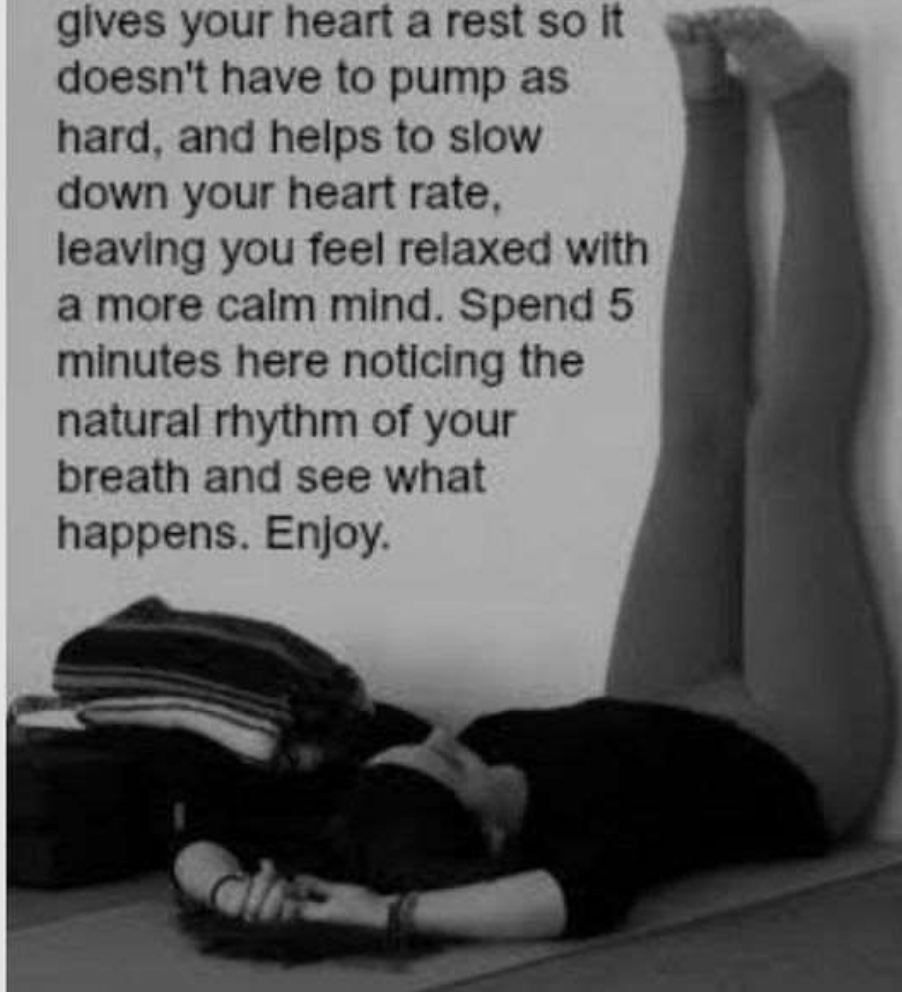
BLOOD PRESSURE CHART BY AGE

Age	Min	Normal	Max
1 to 12 months	75/50	90/60	110/75
1 to 5 years	80/55	95/65	110/79
6 to 13 years	90/60	105/70	115/80
14 to 19 years	105/73	117/77	120/81
20 to 24 years	108/75	120/79	132/83
25 to 29 years	109/76	121/80	133/84
30 to 34 years	110/77	122/81	134/85
35 to 39 years	111/78	123/82	135/86
40 to 44 years	112/79	125/83	137/87
45 to 49 years	115/80	127/84	139/88
50 to 54 years	116/81	129/85	142/89
55 to 59 years	118/82	131/86	144/90
60 to 64 years	121/83	134/87	147/91

861. ئەم شێوه وهستانه هاوکات زۆر بههینزو ریفریشکەر مهیهو بو تهندروستی دلی شهرفیت بهسوده.
ئەم شێوه وهستانه، پشوو دههات به دل و وای لیدهکات که ناچار نهییت به توندی خوین ههلبادات و یارمهتی کهمکردنهوهی
خیرایی دل دههات و وات لیدهکات ههست به هوانهوهی جهستهیی و میشکیکی ئارام بکهیت. تهنه پینچ خولهکی ناسک
بهمشیه بهسه بهره، سهرنج دههیت که ریتمی ههناسه دانت سروشتی دههیتهوهو چتی تری بهسودیش رودهات.

Legs Up The Wall

This powerful yet incredibly restorative pose is beneficial to the health of your heart. It gives your heart a rest so it doesn't have to pump as hard, and helps to slow down your heart rate, leaving you feel relaxed with a more calm mind. Spend 5 minutes here noticing the natural rhythm of your breath and see what happens. Enjoy.



862. A study by the University of California has proven that just a 5 minute conversation with a pretty girl is beneficial to a man's mental health.

لیکولینهوهیهک که له لایهن زانکوی کالیفورنیاوه نهجامدراوه، سهلماندویهتی که تنها گفتوگو کردن له گهل کچی جوان بو ماوهی تنها پینچ خولهک، بو تهنروستی میشکی پیاو بهسوده.

863. There are approximately 86,000 lower-limb amputations on diabetics in the United States each year. Rates of amputation were higher among men than women and higher among African-Americans than whites. Experts believe nearly half of all amputations could have been prevented with appropriate examinations and education.

864. According to new research – and contrary to popular belief from about a decade ago – wearing a bra, underwired or otherwise, does not cause breast cancer. Dr. Sally Norton, a NHS consultant, discussed the facts about breast cancer with The Daily Mail. When asked if underwired bras cause breast cancer Dr. Norton said, "No. This is a myth that has been started and perpetuated by some poor scientific studies that have since been robustly proven wrong." So you can be worry-free and wear any style of bra that tickles your fancy, including underwired bras.

بهگویره ی ناسکه لیکو لینه وهیه کی نوئ، بهپنچه وانه ی نهو بر وایه ی که دهیه یه که له موبهر باو بوو، له بهر کردنی ستیان جا تهلدار بیت یان هر جور یکی تر، نابینته هوئی توشبون به نهخوشی شیرپهنجه ی مه مک که باوترین جوری شیرپهنجه یه له ناو خانماندا.

دکتور سالی نورتن که پزشکی راویژکاره له کهرتی تهنروستی نیشتمانی بریتانیا، له میانه ی ناسکه گفتوگو یه کدا له گهل روژ نامه ی دهیلی مهیلی نهو ولاته، به دیار یکر او ی له کاتیکدا پر سیاری لیکرا که ناخو ستیانی تهلدار دهینته هوئی شیرپهنجه ی مه مک، له وه لامدا زور بهرونی وتی: "نهخیز. نه مه نهفسانه یه که که له لایهن ههنديک لیکو لینه وه ی زانستی لاوازه وه، بلاوه ی پیکراوه وه بهتونديش سهلمینراوه که هه له یه". ئینجا کونئ بو یه دهوانیت به میشکیکی ئارامه وه هر شیوازیکی ستیان که حضرت لئی، له بهری بکهیت به هه موو جور هکانییه وه.

2016-4-25

865. نهگه ری مردنی خه لکی ئاسیا به هوئی له کار کهوتنی دل، له روژی چواری مانگ، له هه موو روژیکی تر زیاتره. بهر یژه ی زیاتر له سهدا حصوت، نه م جوره مردنه له سهروو چاوهر و انکرا وه یه. هوکاری نه مهش بو نه وه دهگه ر یته وه که له روژ هدا نیگه رانیی دهرونی کلوریی خه لکانی نه م ناوچه یه له ژماره چوار، زیاده کات، نه م به زمهش پینده و وتریت کاریگه ری باسکه ر قیل.

Asians are more likely to die from heart failure on the 4th of the month than they are any other day of the month (7.3% death rate above expected), due to increased stress from Tetrachobia (their cultural fear of the number 4). This has been termed the Baskerville effect.



866. لیکۆلینهوهیهک دهریخستووهر که ئهو کهسانهه له مانگی پینجدا له دایکبون، که مترین مهترسی نهخۆشییان لهسهره، ئهوانهش که له دایکبوی مانگی 10، زۆرترین مهترسی نهخۆشییان لهسهره. به کوردی و زمانه جلفهکهه خومان، له دایکبوانی مانگی 5 بهرزان و له دایکبوانی مانگی 10 لوقمی شروبین!!!

A study found that people born in May have the lowest risk of illness and disease, while those born in October have the highest.



867. Yawning doesn't always necessarily mean you're tired, it also means your body needs more oxygen.

شهرت نیه باویشکدان ههمیشه مانای ئهوه بدات که ماندویت، جاری وا ههیه مانای ئهوه دهدات که جهستهه شهریت پیوستی به ئوکسجینی زیاتره.

868. Most depression is caused by over-thinking.

زۆربهه جار هۆکاری توشبون به خهمۆکی، بیرکردنهوهه زۆره.

869. رهنگه زۆربهمان لهو جۆره هاوړی یان هاوکارانهمان هه بیته که ههر لهخۆوه توره ده بیته و شهری

لیده بیتهوه، یان بۆ نمونه زۆرجار تو خۆت به دنیا ناگۆریتهوهو به پهری ئهتهکیهتهوه خواردن دهخویت، کاتیکت زانی هاوړی یان هاوکاره کهت لهزموقت دهداو به نیمچهتوره بوئیکهوه پیت دهلیت: توخوا جوان بیخو یان دهلی هیواش!! بۆیه زۆرجار تهناهت ناچار ده بین تهناهت به ههز ریشهوه سلاویشی لیکهین.

ئهم جۆره کهسانه نهخۆشن. ئینجا کونئی عهرزی برای خۆم کهم، جۆره نهخۆشییهک ههیه پیندهووتریت میسوفونیا واته حساسیهت یان رق لهدهنگ. ئهو کهسهه ئهم حالتههه لهگهلهدا بیته زۆرجار به شتی زۆر بچوک توره ده بیته، وهک ملچه ملچکردن لهکاتی نان خواردن یان ههناسهدان بهدهنگی بهرز.

Someone who suffers from "misophonia" will often be made angry by very small things – Such as a person who eats or breathes too loudly.



870. Orgasms release a flood of natural chemicals – which can, in turn, help with many other health problems like blood pressure or migraines etc.

ئهو ئورگازمه‌ی له‌کاتی سینکسدا پینده‌گه‌یت، جگه له‌وه‌ی به‌هه‌شتت به‌مله‌وه‌نی پیشانده‌دات، لیشاویک ماده‌ی کیمیایی سروشتی له‌هه‌شتدا دهرده‌دات که یارمه‌تی سوککرنی چهن‌دین کیشه‌ی ته‌ندروس‌تیش له‌وانه به‌رزه‌فشاری خوین و لاسه‌ریشه، ده‌دات.

871. Approximately 56% of boy babies born in the U.S. are circumcised at birth, representing a decline of 20% since 1950. Worldwide, approximately one-third of men have been circumcised.

نزیکه‌ی له‌سه‌دا 56ی منالانی کور له‌ئه‌مه‌ریکا، له‌کاتی له‌دایکوبونیا‌ندا خه‌ته‌نه‌ده‌کرین، ئهم ریژه‌میش ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نیت که له‌سالی 1950وه، به‌ریژه‌ی له‌سه‌دا بیست که‌میکردوه. له‌سه‌ر ئاستی جیهانیش، نزیکه‌ی یه‌ک له‌سه‌ر سی پیاوان خه‌ته‌نه‌کراون.

ئه‌گه‌ر برواش ناکه‌یت، که‌شفیکی مه‌یدانی بکه، عیلم و شه‌رع شه‌رمیان بریوه!!!

872. For an adult human, taking just one step uses up to 200 muscles.

هه‌ر هه‌نگاوێکی که‌سی پی‌گه‌یشه‌توو، پی‌ویستی به‌به‌کاره‌ینانی نزیکه‌ی دوو سه‌د ماسوله‌کی ناسک هه‌یه.

ئیسنا تی‌گه‌یشه‌تی که‌ لۆچی رۆشتن (به‌پی‌ نه‌ک به‌سه‌یاره!) یه‌کێکه له‌باشترین وه‌رزشه‌کان بۆ جه‌سته‌ی شه‌ریفه‌ت!!!

873. Redheads need 20% more of general anesthesia to achieve the same result

بۆ ئه‌وه‌ی هه‌مان ئه‌نجام به‌ده‌ست بێت، سه‌ر سوره‌کان به‌ به‌راورد به‌وانی تر، پی‌ویستیان به‌ له‌سه‌دا 20 زیاتری سپرکردن هه‌یه.

874. سه‌د ره‌حمه‌ت له‌پیشیان که‌ فه‌رمویانه: برسیتی ره‌گی هاری پی‌وه‌یه. ئه‌وه‌تا زانست جه‌ختی له‌سه‌رده‌کاته‌وه.

ووشه فون... گهورهترین سهنتهري خزمهتگوزاري موبایل و نهلیکترونییات/ بهرترین کوالیتی و گونجاوترین نرخ: 07701591187

برسیون دهبیتههوی کهمیونهوی ناستی ماده سیروتونین لهلهشداو ئهمهش دهبیتههوی هلقولینی هستگهلیک که کونترولناکرین لهوانه نیگهرانی، فشاری دهرونی، تورهی و خهفت.

Being hungry causes serotonin levels to drop, causing a whirlwind of uncontrollable emotions such as anxiety, stress, anger and sadness.



875. If your stomach acid got on to your skin it would burn a hole in it.

ئهگهر ئهو ترشهی لهگهدهتا ههیه بخریته سهر پیستت کونی دهکات.

876. میثکی مروّف تا پاش سهعات 10ی بهیانی بهمهزبوتی ناکهویته کار بو فیروبون. زانستیش سهلماندویهتی

که دهوامی قوتابخانهکان زور زوو دهستیپدهکات.

The human brain isn't fully functional for learning until after 10 AM, science has proved that schools begin way too early.

877. کهمخهوی دهکری لهماوهی کهمتر لههفتهیهکدا بهبری 900 گرام، کیشی مروّف زیادبکات.

Lack of sleep can cause weight gain of 2 pounds (0.9 kg) in under a week.

878. ناسکهخهوتن واته کهرویشکهخهو توانای جهستهییت باشتر دهکات، داهینانت زیاتردهکات، ژیانی سیکسیت باشتردهکات، فشاری دهرونیت سوکدهکات.

Napping actually improves stamina, boosts your creativity, boosts your sex life and reduces stress.

879. Children who are born to women with big butts tend to be a lot smarter than those born to a woman who has a smaller butt.

بهگشتی ئهو مندا لانهی دایکیان سمتیان گهورهیه ئهگهری زوره لهوانی تر زیرهکتر بن.

ئینجا لهمهودوا وهره روت بیت بلی زیرهکم!!!

لهمهودوا ئهگهر یهکی پیمان بیژی یهک و یهک دهکاته چند دهی بلین: نیونهفهر!

880. There are four major bones in the knee.

ئهژنوی مروف چوار نیسکی سهرهکی تیدایه.

881. ئهگهر یهکیکیت لهجگهرهکیشه ئیقورهکان و بهجددی دتهوئیت وازی لی بهینیت، ئهوا حتمن ئهم

ناسکهزانیارییه بهسوده بوت.

ئهگهر دتهوئیت واز لهجگهرهکیشان بهینیت، ئهوا سی روژ لهسهر یهک تهرشرف بهره بو ساونایهک. لهوی لهریگهی

عارهفکردنهوه، نیکوتینی لهشت دهردهمیت، ئهمهش واز هینانهکه ناسانتر دهکات.

882. Oily fish, vitamin A and vitamin C can all help to preserve good eyesight.

ماسی چهر، قیتامین ئهی، قیتامین سی، هممو ئهمانه دهکری یارمهتیدهر بن لهپاراستنی توانایهکی باشی بینین.

883. When your eyes are watering it may be a sign of dry-eye, and your eyes are producing more moisture to compensate.

کاتیک چاوی شهریفت ئاودهکات، رهنکه ئهوه نیشانهیهکی وشکبونهوهی چاوت بیت و ئهو ئاوکردنه ئهنجای

بهرههمهینانی شی زیاتر بیت لهلایهن چاوتوه بو قهربوکردنهوهی ئهو وشکییه.

884. When working at a computer, you should follow the 20-20-20 rule – look at something twenty feet away from your computer every twenty minutes for twenty seconds.

لهکاتی کارکردنت لهسهر کومپیوتهر، بو سهلامتی چاوت پیویسته رینمایی سی بیستهکه جیهجیهکیهت که دهلئیت، هممو

بیست خولهکیک، بو ماوهی بیست چرکه، سهیری شتیک بکه لهدوری بیست پیوه که به زمانی دارهسوتاکهو ژیرپردهکهو

کن قهراتی لای خومان دهکاته نزیکهی شمش متهرو یهک سانتمهتری ناسک!!!!

885. While a fingerprint has 40 unique characteristics, an iris has 256. This is why retina scans are increasingly being used for security purposes.

په نجه مۆر بهو هممو شان و شهو که توه تهنه 40 تاييه تمهندي جياوازي ههيه، به لام گلينه ي چاو 256 ي ههيه. نه مه شه هوکاري نهوه ي روژ له دوای روژ وینه گرتي گلينه بو هوکارگه لي نهمني، له زيادبوندايه.

ئيسنا خو تيگه يشتي بو چي له کاتي بايو مته تري و کاتي هه ليزاردنه که دا پنيان دهوتيت، زحمهت نه بي چاوي پيوه ني!!!

886. Everyone has one eye that is slightly stronger than the other.

هه مو که سنيک چاويکي که ميک له چاوه که ي تری به هيزتره.

برون پشکيني ده قيقی بو بکه ن، وه عد بي نه گهر وا نه بو، بلين وا نيه!!!!

887. Eye transplants are currently impossible due to the sensitivity of the optic nerve.

له ئيسنادا پرۆسه ي چاندني چاو کاريکي مه حاله. هوکاري نه مه ش بو هه ستيا ريبی بينينه ده مار ده گهر يته وه.

2019-6-27

888. Our eyes are made up of over 2 million working parts.

چاوي مروف پيکه اته وه له زياتر له 12 مليون به شي کارکردن.

889. In an average life, your eyes will see 24 million different images.

به دريژايي ژيانتي، چاوي شه ريفت 24 مليون وینه ي جياوازي ده بينيت.

رهنگه نهو براده رانه ش که زور شه ريف نين به ماناي کلاسيکيه که ي، چاويان زياتر بينيت!!!!

890. Eyes are the second most complex organ after the brain.

چاو دووه نالوزترين نه ندامي جه سته يه. ده ماخ يه که مه.

If you're trying to quit smoking, go to a sauna 3 days in a row. You'll sweat out the nicotine and it'll be easier to quit.



891. لیكۆلینهوهیهك ده ریخستوو كه نهگهر لهسهر لای چهپ بخهویت نهگهری زۆرتره دیوهز مه ببینییت وهك لهوهی لهسهر لای راست بخهویت. نه مهش یهكینکی تره لهحیکمهتهکانی سوننهتی خهوتن لهسهر لای راست.

A study found you are more likely to have nightmares if you sleep on your left side instead of your right.



892. جیسمی شهر یفت لهسه عات 3 تا 4 ی بهر بهیان لاوازترینه، ئەمەش ئەو کاتەیه که زۆر بهی خهلك لهکاتی نوستنیاندا عومری درێژیان بو تو جیده هیلن.



893. لیکۆلینهوهیهك ده ریخستوه که خهوتن لهسه سك، زۆرترین ئەگهری بینینی خهوی کافرسانی دروستهکات.

A study found that sleeping on your stomach is the most likely position to produce an erotic dream.



894. لهکاتى خهوبینیندا، جیسمى شهرفیت، ئیفلیج دهبیت.

تهبعن ئهم ئیفلیجبونه کاتییه نیمههتیکى گهورهیه، نهگهر ئیفلیج نهبوايه ئهوا بو نمونه کاتیک پیاویکی کورد لهخهوهکهیدا خوی لیبوه به بروس لی و کۆنفۆ دهکات، که بهیانی ههستا لهخهوه، دهبینیت ژنه دامارهکهی کردوه به میزه لانی تهقیو!!!!

when you dream your
body is paralyzed

895. کاتیک ناتوانیت لهشهودا خهوت لیبکهویت، ئهوه مانای ئهوهیه که تو لهخهوی کهسیکی تردایت.

Brain Facts



The inability to fall asleep at night means you are awake in someone else's dreams.

896. بهگویره ی چند لیکولینه و میهک، چپسی پهتاته لههه موو خورایکی تر زیاتر ده بیته هو ی قهلهو ی.

DID YOU KNOW?



ACCORDING TO STUDIES,
POTATO CHIPS CAUSE MORE
WEIGHT GAIN THAN ANY
OTHER FOOD.

897. ئەو کەسانەى خواردهمەنى توون دەخۆن، لەکەسانى تر زیاتر سەرکەشتەرن و زیاتر حەزبان لەسێکسکردنە.

ئەوه بۆیه هەندىجار هەندى کەسى قسەبێسانسۆر راستەوخۆ پاش خواردنى ببیهرى زۆر تون دەلێن: برارپرپرپرپرپر
کە توونە، بەخوا یان کەسێک ئەگێم، یان کەسێک ئەمگێه!!!!



DID YOU KNOW

**People who eat spicy foods
tend to be adventurous and
also have more sex.**

898. More than 4.5 million patients need blood transfusions each year in the U.S. and Canada.

هەموو سالتیک، تەنها لەویلایهته یهکگرتوو هکانى ئەمەریکا و کەنەدا، زیاتر له چوار ملیۆن و 500 هەزار کەس پێویستیان بە گواستنهوهى خوین ههیه.

899. 43,000 pints: amount of donated blood used each day in the U.S. and Canada.

هەموو رۆژێک تەنها لە ئەمەریکا و کەنەدا، 21 هەزار و 500 لیتر خوین دەبەخشریت و بەکاردههینریت.

900. Only 37 percent of the U.S. population is eligible to donate blood.

تەنها لەسەدا 37ى دانیشتوانى ویلایهته یهکگرتوو هکانى ئەمەریکا شیاون بۆ خوین بەخشین.

901. Professor Devra Davis argues that cancer research has been plagued by corporations and politicians manipulating and “fudging” data about cancer-causing toxins such as benzene and tobacco for money. Additionally, she argues that too much of the “War on Cancer” is misdirected by focusing more on treatment rather than on prevention.

خانم پسیپورو نوسهرو پروفیسوریکی ئهمه ریکی ههیه بهناوی دئفرا دا قیس. سهبار هت به شیرپه نجه قسهیه کی هینده جوان و راستی ههیه، حقه نهك هه قسهه کی بهلکو خوشی پیوه بخوی هه چهنده جوانیش نیه!!!
ئهم خانمه ده لئیت، لئیکولینه وهکانی په یوه ست به شیرپه نجه توشی به لای ئهو کومپانیو سیاستمه دارانه بون که زانیاریهکانی په یوه ست بهم ژههرانه ی ده بنه هوی شیرپه نجه وهك بهنزین و توتن، قورخردوهو زانیاری درو دروسته کهن له پیناو پار هدا. ئهم خانمه ده شلئیت، له ریگهی زیاتر ته رکیز خسته سهر چاره سهر وهك له ریگرتن له توشبون بهم نه خوشیه، بریکی زور پاره له "جهنگی دژبه شیرپه نجه" به فیر وده درئیت.

902. Skin cancer is the most common form of cancer in the U.S., with over 2 million cases of skin cancers diagnosed every year.

بهر بلوترین جوری شیرپه نجه له ویلایه ته یه کگرتو وهکانی ئهمه ریکا، شیرپه نجه ی پیسته. سالانه تنهها لهم ولاته زیاتر له دوو ملیون حالته ی توشبون بهم جوره شیرپه نجه یه ده ستنیشان ده کريت.

903. Approximately 175,300 new cancer cases occurred globally in children up to age 14 in 2008. An estimated 96,400 children died from cancer in 2008.

له سالی 2008، له سه رتاسه ری جیهاندا، 175 ههزارو 300 حالته ی نویی توشبون به شیرپه نجه له ناو منالانی تا ته من 14 سال، رویداوه. ژماره ی ئهو مناله توشبوانهش که لهو ساله دا به هوی ئهم نه خوشیه وه گیانی پاکیان سپاردوه، به 96 ههزارو 400 کهس ده مخه مئینرئیت.

904. There are 28 million cancer survivors worldwide.

له سه رتاسه ری جیهاندا، 28 ملیون کهس هه ن که توشی شیرپه نجه بون و چاکبونه ته وه.

2017-1-16

905. The National institute of Health (NIH) posits that the cost of cancer in 2007 in the U.S. was \$226.8 billion overall. Globally, the economic impact of cancer is substantially higher than any other cause of death.

په یمانگای نیشتمانی ته ندروستی، پیوایه که تیجوی شیرپه نجه له سالی 2007 تنهها له ویلایه ته یه کگرتو وهکانی ئهمه ریکا، به گشتی 226 ملیارو 800 ملیون دۆلار بووه. له سه رتاسه ری جیهانیش کاریگه ری ئابوریی ئهم نه خوشیه به شیوه یه کی بهرچاو له کاریگه ری هه ره کاریکی تری مردن، زیاتره.

906. Approximately 77% of all cancers are diagnosed in people who are 55 years old or older.

نزیکه ی له سه دا 77 ی حالته کان ی دیاری کردنی توشبون به شیرپه نجه، لهو که سانه دایه که ته مه نیان 55 سال یان سه روترن.

907. As of January 2008, there were approximately 12 million people alive in the U.S. who had a medical history of cancer.

تا سالی 2008، نزیکه ی 12 ملیون کهس له ویلایه ته یه کگرتو وهکانی ئهمه ریکا هه بون که سه رباری ئه وه ی میژوی توشبون به شیرپه نجه یان هه بووه، له ژیاندا بون.

908. The American Cancer Society estimates 577,190 people will die from cancer in the U.S. per year, or more than 1,500 people a day.

بهگویره ی خهملاندنهکانی کومهلگهی شیرپهنجه ی نهمهریکا، هموو سالیک 577 هزارو 190 کس لهو ولاته به نهخوشی شیرپهنجه گیان لهدهست ددهن، واته زیاتر لههزارو 500 کس لهههر روژیکدا.

909. In 2008, cervical cancer was the third most commonly diagnosed cancer in women worldwide. An estimated 529,800 were diagnosed, with over 85% of those diagnosed in developing countries.

لهسالی 2008، شیرپهنجه ی ملی مندالدان، لهسهر ناستی جیهان، سنیهم بهربلاوترین شیرپهنجه بووه لهناو خانماندا. ژماره ی نهو خانمانه ی تنها لهو سالهدا توشبونان بهو نهخوشییه دیاریکراوه، به 529 هزارو 800 کس دمخهملینریت لهسهدا 85 ی نهمانهش خه لکی ولاته تازمپیشگهیشتوو هکان بون.

910. Lung, prostate, and stomach cancers are the most commonly diagnosed cancers in men. Breast, cervix, and colorectal cancers are the most commonly diagnosed cancers in women.

باوترین جوړی شیرپهنجه لهناو پیاواندا، شیرپهنجه ی سی و پروستات و گدهیه، بهلام لهلای خانمان شیرپهنجه ی مهمک و ملی مندالدان و ریخولیه.

911. Researchers believe that more than half of all cancers and cancer deaths are potentially preventable.

زانایان لهو پروایه دان که زیاتر لهنبوه ی توشبون به هموو جوړهکانی شیرپهنجه و مردن بههوی نهو نهخوشییهوه، نهگهری هیه رییان لینگیریت.

912. The most common cancer in women globally is breast cancer, with an estimated 1.4 million new cases diagnosed in 2008. Breast cancer is also the leading cause of cancer death in women worldwide, with an estimated 458,400 deaths a year.

لهسهر ناستی جیهان، بهربلاوترین جوړی شیرپهنجه لهناو خانماندا شیرپهنجه ی مهمک. تنها لهسالی 2008، یهک ملیون و چوار سهد هزار حالته ی نویی توشبون بهو نهخوشییه لهجیهاندا، دیاریکراوه. ههر نهو نهخوشییه هوکاری سهرهکیی مردنی خانمانه بههوی شیرپهنجه ووه سالانه نریکه ی نیو ملیون خانم دهکوژیت لهسهرتاسهری جیهاندا دهکوژیت.

913. In 2008, 7.6 million people died of cancer globally, which equates to 21,000 cancer deaths a day. By 2030, 21.4 million new cancer cases are expected to occur globally with 13.2 million cancer deaths.

تنها لهسالی 2008، لهسهرتاسهری جیهاندا، ههوت ملیون و 600 هزار کس بههوی شیرپهنجه ووه عومری دریزیان بو تو جیهیشتوووه، واته 21 حالته ی مردن لههموو روژیکدا. چاوهرواندهکریت بههاتنی سالی 2030 یش، 21 ملیون و 400 هزار حالته ی نویی توشبون به شیرپهنجه روبات و لهم ژمارهیش سیانزه ملیون و 200 هزاریان گیان لهدهستبدن.

914. Cancer is the leading cause of death in developed countries and the second leading cause of death in developing countries, after heart disease. Globally, heart disease is the number one killer.

خوا په نامان بات و بمانپاريزيت، به خوا برا نهم شيرپه نجه يش سه گه. هوکارى سهره کيى مردن له ولاته پيشکوتو وهکاندا بهو ههمو شان و شهو کته وه، شيرپه نجه يه. له ولاته تازمه گه شه کردو وهکانيشدا شيرپه نجه دووهم هوکارى مردنو به کهم نه خو شى دله. به گشتيش له جبهاندا نه خو شى دل يه کهم هوکارى مردنه.

915. In 2008, there were an estimated 12,667,500 new cases of cancer worldwide. Eastern Asia had the most new cases (3,720,000) and Micronesia the fewest (700). North America had approximately 1,603,900 new cases.

تهنها له سالى 2008، له سرتاسرى جبهاندا 12 مليون و 667 هزارو 500 حالتهى نوې توشبون به شيرپه نجه دهرکهوتو وه. لهم ژماره يش ناسياى روژه لات زورترين حالتهى بهرکهوتو وه که سى مليون و 720 هزار حالته بو وه که مترين حالته يش له ناوچه يش مايکرو نيزيا بو وه که کومه له دورگه يه که 700 حالتهى تيدا دهرکهوتو وه. به نيسبته کيشوهرى نهمه ريكاي باکوريشه وه نزيکه يه که مليون و 603 هزارو 900 حالتهى تيدا دهرکهوتو وه.

916. Those who sleep less than six hours a night are more likely to develop colon cancer than those who sleep more.

نو برادرو خوشکه دهرانه ي روژانه که متر له شهش سه عاتى ناسک ده خهون، نه گهرى توشبونيان به شيرپه نجه ي کولون له وانه زياتره که زياتر ده خهون.

917. Smoking causes an estimated 90% of lung cancer. Tobacco has killed 50 million people in the last decade. If trends continue, a billion people will die from tobacco use and exposure this century, which equates to one person every six seconds.

نيمه مانانى جگهره نه کيش، جار جاره برادره کانمان به گالته وه پيمان دملين، تو يه که عاده ته خراپه، نه ويش نه ويه که جگهره ناکيشيت، يان دملين، به گويم که بيکيشه!!!! به لام نه چى بچى به گوئيان بکيهت.

له راستيدا هوکارى له سه دا 90 توشبوانى شيرپه نجه ي سى، جگهره کيشانه. تهنها له ده يه ي رابردودا توتن عومرى دريژى 50 مليون که سى بو تو جبهيشتو وه. نه گهر نهم ليشاوى مهرگه بهم ريمه بهر دوام بيت، نه و لهم سه ده يه دا يه که مليار کهس به هو ي به کاره ينان و بهرکهوتنى توتنه وه، عومرى دريژيان بو تو جيده هيلن، نه مهش ده کاته مهرگى يه کهس له هر چرکه يه دا.

16-1-2017

918. An estimated 5 to 10% of cancers are entirely hereditary. Most cancers develop through a combination of hereditary and environmental factors.

نه گهر و ابرانيت بو ماوه ي هيج روليكى نيه له توشبون به نه خو شى شيرپه نجه، نه و دياره گا به گونا دناسيته وه. له سه دا پينج بو 10 نه خو شيه کانى شيرپه نجه ته و او بو ماوه يين. زوربه ي شيرپه نجه کانيش به هو ي کوبونه وه ي هو کاره کانى بو ماوه ي و زينگه يى دروسته يين.

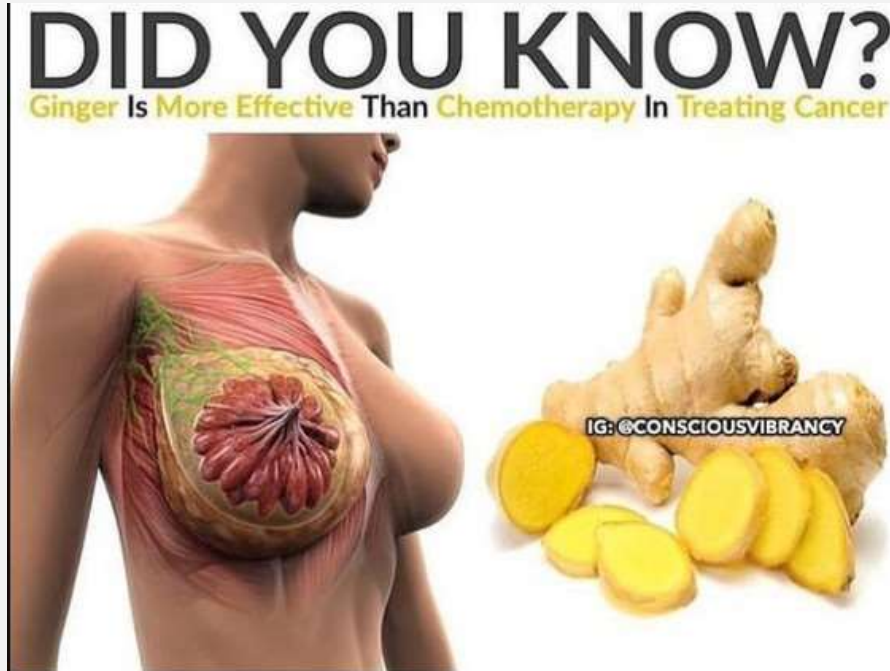
ياره بى خواهه ههموان له وه خو شيه يپاريزيت و شيفاي عاجلش بو توشبون بنيريت.

919. نيوهش وه که برام وان، زه نجه فيل بو شيرپه نجه، له چاسه رى کيميايى کاريگه تره. زه نجه فيل ماده ده يه کى

تيدايه به ناوى 6- شوگاؤل که پيکه اته يه کى کيمياييه و په لامارى خانه بنه رته يه شيرپه نجه يه کان ده دات و ده يانکوژيت. ليکولينه وه يه که ناشکرايکرو وه که نهم پيکه اته کيمياييه له زه نجه فيلدا هه يه، ده کرى تا 10 هزار

جار لهچارهسهری کیمیایی تهقلیدی، کاریگهتر بیت لهپهلاماردانی خانه بنهړهنتییه شیرپهنجهیهکان لهږهگی لوی شیرپهنجهیدا.

DID YOU KNOW?
Ginger Is More Effective Than Chemotherapy In Treating Cancer



Ginger contains 6-shogaol, a chemical which targets and kills cancer stem cells. A study reveals this compound in ginger could be up to 10,000 times more effective than conventional chemotherapy in targeting the cancer stem cells at the root of cancer malignancy.

920. Squeezing breasts may prevent cancer.

Good news for men - you may actually be saving the life of your significant other by continuously grabbing her breasts. According to the UC Berkeley and Lawrence Berkeley National Laboratory, squeezing breasts can prevent cancer. Apparently mechanical forces and applying physical pressure on the breasts can stop the rapid growth of cancer and prevent out of control cells from turning malignant.

نهم زانیارییه بو پیاوان و ژناني گیراو هم زیارته هم تیجارهت!!!!
گوشینی مهمك دهكرئ رئ له شیرپهنجه بگرئیت.

ههو الکی خوش بو پیاوان، دهتوانیت ژیانی هاوژینهکته لهږیگه ی بمردهوام گرتنی مهمکیهوه، رزگار بکهیت. بهگویره ی دوو دامهزراوه ی نهکادیمی نههمریکی، دهكرئ گوشینی مهمك رئ له شیرپهنجه بگرئیت. دیاره هیزگهلی میکانیکی و فشاری جهستهیی خستنه سهر مهمك دهكرئ خیرا گهشهکردنی شیرپهنجه بووهستینیت و رئ لهگورانی خانهکان بو خانه ی شیرپهنجهیی بگرئیت.

921. On a worldwide scale, lung cancer is the most common cancer-related death in men and women, responsible for 1.38 million deaths annually.

ووشه فۆن... گەورەترین سەنتەرى خزمەتگوزارى مۆبايل و ئەلېكترونىيات/ بەرزترین كوالىتى و گونجاوترىن نرخ: 07701591187

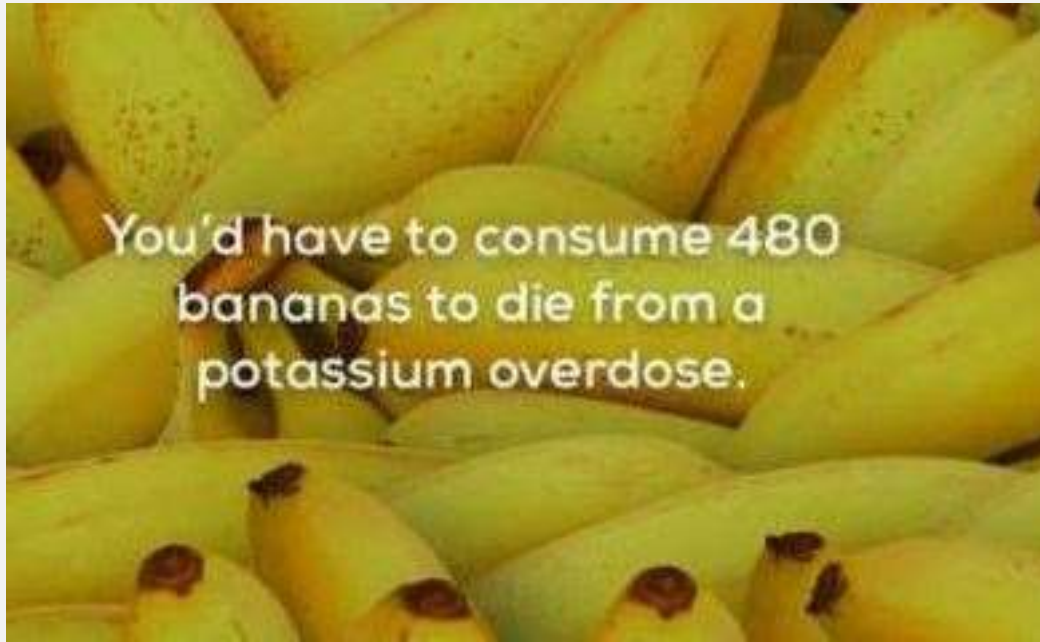
بەربلاوترىن حالەتى مردنى پەيوەست بە شىرپەنجه لەسەر ئاستى جىهان، لەناو پياوو ژنىشدا، ھۆكارەكەى شىرپەنجهى سىيە. سالانە تەنھا بەھۆى ئەم نەخۆشىيەوہ يەك ملیون و 380 ھەزار كەس لەجىھاندا، عومرى درىژيان بۆ تۆ جىدەھيلن. 922. پاكردىنى سىو واتە لىكردىنەوہى تويكلەكەى، نيوہى تەواوى ريشالەكانى لادەبات و نزيكەى لەسەدا 30ى ئەو قىتامين سىيەى تىيداىە، ناھىلىت.

ئىنجاكونى بۆيە بەبىانوى قۆرو سەيرو سەمەرە نەچى بچى تويكلەكەى لى بكەيتەوانى!!!

Peeling an apple will remove 50% of it's total fiber, and around 30% of it's vitamin C.



923. بۆ ئەوہى بەھۆى زۆربونى توخمى پۆتاسىيۆمەوہ عومرى درىژت بۆ جەماعەت جىبھىلىت، دەبى 480 مۆز بخۆيت.



924. لەسەدا دووى خەلك هەنگرى شىۋەيەكى ناباوى حىننىكى تايىەتن بەناوى ABCC11. ئەم جۆره كەسانە مۆسەفاتىكى زۆر عەجىب و غەرىب و مۆهيميان هەيە، ئەويش ئەويە كە بنباليان هەرگىز بۆن ناكات.

Two percent of people carry an unusual form of a specific gene (ABCC11) that means their armpits never smell.



925. ئاميرىك هەيە كە دەتوانرىت بۆ هەميشەيى جىگەي دل بگرىتەوه. تەنها كارىگەرى لاوه كىش كە هەيەتى ئەويە لىدان واتە ترپەي نىە.

نهمه بو که پلی نهمو کچه باشه که کور که پیوتبوو: دلکه کم هزده کم لهسه سنگم بتخوینم، کهچی لهباتی سوپاس و پیزانین و تبوی: ناخر نترسم ترپه تری دلت خهوم لیبرینیت!!!!



926. مالی زاناکانیشم به قورگرت جاری و ا همیه له بهتالییا نازانن لیکولینهوه لهسه چی بکن !!!
لیکولینهوه هیهک ناشکر ایگردوه که بونکردنی تر دهکری ژیان دریژبکات. به فشه نهمو لیکولینهوه هیه نهمو گازی گوگردیدی
هایدر و جینهی که لهتر دا همیه، دهکری یار مهتیده ریگرتن بیت له زیان گهیشتن به مایتوکوندریون و مهترسی توشبون
به شیرپهنجهو جهلدهی میشک و جهلدهی دل و نهخوشی تریش که مدهکاتهوه.



A study revealed that smelling farts can make you live longer. The gas hydrogen sulfide that's present in farts can help prevent mitochondrial damage, lowering the risk for cancer, stroke, heart attacks, and more.

927. لهسهدا 42ی پیاوان و لهسهدا 25ی خانمان پاش دهرچون لهتوالیتی گشتی، دهستیان ناشون.

**42% of men
and 25%
women
don't wash
their hands
after using
a public toilet.**



928. نهگهر جیسمی شهریفه چینیکی چهوری بهئهستوری زیاتر له 60 سم هه بیته، نهوا دهکری ری لهگوللهیهکی 9 میلیمتری بگریته که بچینه ناو نهئدامهکانی ههناوتهوه.



929. کاتیک کهسینک سهر خوش دهبیت، لهسدا هفتاو پینج قسهکانی راسته.



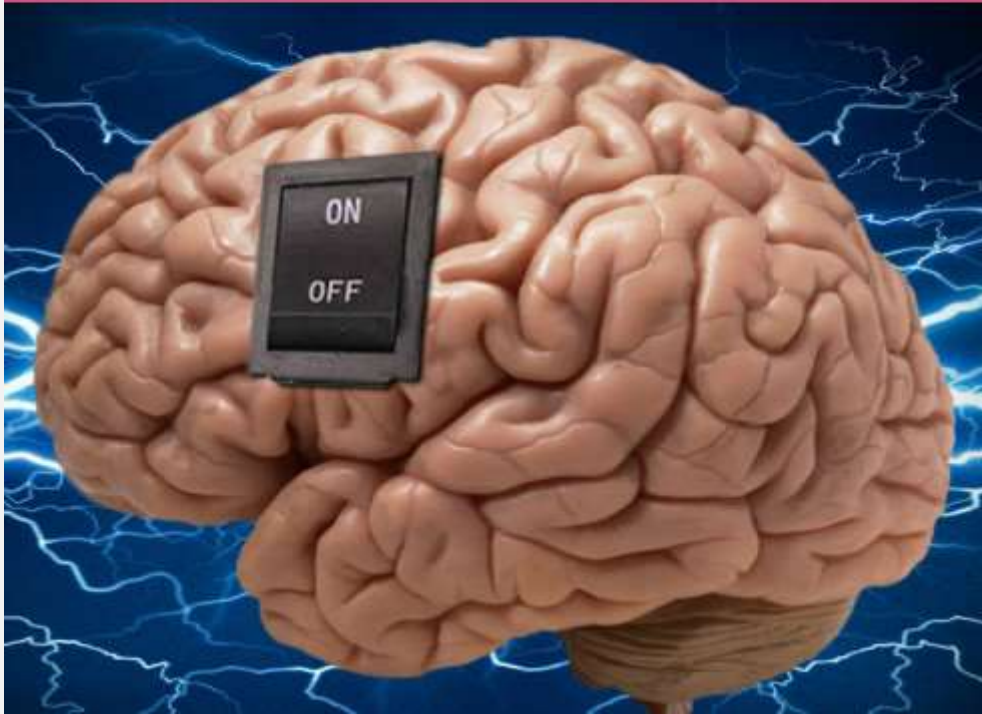
930. باز دانیکی جینات همیه، نهگهر لهههر کهسینکدا ههبیت، دهبیتههوی نهوهی نیسکهکانی ههشت نهونده لهنیسکی کهسانی ناسایی چرتربیت. بههوی نههمشهوه دهوانیت لهروداوی هاتوچو رزگاری ببیت بهبی نهوهی هیچ درزیک بکهوئته نیسکهکانی. بهلام کیشیهکیشی همیه، نهو کهسه ناتوانیت مهلهبکات.



There is a mutation that causes bones to become 8 times denser than normal that allow people to walk away from car accidents without a single fracture but with a trade-off of being unable to swim.

931. نهلکهول وات لیناکات که هیچ شتیکت لهبیرنه مینیت، بهلکو لهکاتیکدا که تهواو سهرخوش دهبیت، میثکی شهریفنت بهشیوهیهکی کاتی توانای دروستکردنی یادگاری لهدهستدهدات. واته لهو کاتهدا میثکت هیچ شتیکی سهیف ناکات.

Alcohol doesn't make you forget anything.
When you get blackout drunk, the brain temporarily loses the ability to create memories



932. زمانیکى پیاپی نهو پاشان بونی بکه (مه بهستم مه چه کته تبعه ن!!!!!!)، بونی مه چه کته لهو کاته دا هه مان بونی هه ناسه ی تویه به نسیبه ت خه لکه وه!

Lick your wrist and smell it. This is what your breath smells like to others.

فهره ننگوچكه ي ناره سمى

بهنده ي موخليستان = من
تهقر يبهن = نزيكه ي
تهنه كه لوجى = تهكنو لوجيا
خومگيان = خوم
دختور = دكتور
دهمكارى = دهسكارى
سالى چاپ = سالى لهدايكبون
عهنته نيت = نينته نيت
فهخامه تي جهنابت = تو
كو = چون
لهگه ر = لهگهل
لو = بو
لوجى = بوچى
ملوين = مليون
مه عريفه = زانبارى
نهچى بچى = مهيكه
وى نين = يو نين (نهته وه يهكگر تو وه كان

گرنگترين سهرچاوه کان

www.factretriever.com

www.thefreedictionary.com

www.onekind.org

www.dailymail.com

www.reuters.com

www.factslides.com

www.boredpanda.com

www.lolwot.com

www.wikipedia.com

www.reddit.com

www.wonderslist.com

www.softschools.com

www.unbelievablefactsblog.com

www.weird-facts.org

زور سوپاس بۆ سپۆنسهری سهرهکیی ئەم کتێبه



ووشه فون: هیزی تهکنهلوژییای نوێ له کوردستان

گهورهترین سهنتهری خزمهتگوزاری موبایل و نهلیکترونییات

بهرزترین کوالیتی و گونجاوترین نرخ

ناونیشان: سلیمانی/ بازاری گهورهی موبایل/ پشت بازاری جهوزهکه: 07701591187

فهبیسبوك: <https://www.facebook.com/WshaPhone>

ئینستاگرام: www.instagram.com/wsha_phone

والی عهلی



- کتیبَنوس و وهرگیزی نینگلیزی و عهرهبی و کوردی و رۆژنامهَنوس و رهخنهگری زمانهوانی و ریکلامسازو بلۆگهر.
- سالی چاپ (لهدایکبون): 1978
- شوینی لهدایکبون و دانیشتن و خهوتنیش: سلیمانی
- نوسهري کتیبی "هیلاری کلینتۆن.. چیرۆکی گهیشتن بهلوتکهی شازنیکی سهرکرده".
- وهرگیزی کتیبی "کۆندی.. چیرۆکی سهرکهوتنی کۆندۆلیزا رایس".
- نوسهري زنجیرهکتیبی والینامه بهههردوو زمانی نینگلیزی و کوردی لهپال یهکدا.
- وهرگیزی کتیبی "رهوشت" ی د.عهلی وهردی.
- نوسهري کتیبی نینگلیزینامه ی والییات که تایبته به فیربونی زمانی نینگلیزی به شیوهیهکی جیاوازو ناباوو لهریگه ی شیعهروه.
- نوسهري کتیبی عهرهبینامه ی والییات که تایبته به فیربونی زمانی عهرهبی به شیوهیهکی جیاوازو ناباوو لهریگه ی شیعهروه.
- وهرگیرانی ههزاران ماده ی رۆژنامهوانی کورت و مامناوهند له نینگلیزی و عهرهبیهوه که له بهناوبانگترین مآله پرو بلاوکراوه کوردیهکاندا دابهزیون.

• ریگای پهوهندی

فهیسهوك:

<https://www.facebook.com/wali567>

<https://www.facebook.com/wali678>

www.instagram.com/waliali2020

نیستاکرام:

نیمهیل: walikurdistan@gmail.com