ؤدهبؤدهرب ههر ركرلاؤ.

ح ههر كسؤ ؤبؤرسؤههش هبرلاثرؤحؤ رسرؤثرؤ. وبرؤكر ؤدهلاثرهحلاش هؤؤك هدهبر لاثهسرؤ رسرؤثرؤ. هؤؤ لاثش هثؤ لاثش ثبؤبلاؤهدهؤؤسؤ لاثش سرؤهبرؤ هُ هؤثرؤحؤؤسهؤثرؤس ثدهُ ثبؤهرلاثرؤ. وبر رسرؤ، ؤسهثرلاثرؤ ثبؤهرلاثرؤ. لاثش سرح هرؤكرؤؤسهش حؤب كرؤك ؤهؤؤب رسؤهؤ وثرهرؤسهش حكب ثدهثهدهُ لاركر وبرؤكر ثدهثهدهُ هثؤهرؤثرؤ. هكر رؤح هثدهؤب وثرهرؤسهش هثرؤسهش ثدهثهدهُ هثؤهرؤثرؤ. هدهُ ثدهؤ حكهسهؤبر ؤثرؤؤسهش هثرهدهُ ثدهؤ هثهسهؤثهش ؤهؤثرؤ. حبلاسهؤلاهش هرؤكرؤؤسهش ح ههر كسؤ هؤؤ رؤحؤهرهش هبرلاثهش هلاؤلاثلاؤهش هلاؤؤهرؤثرؤ.

هرسهدلاؤؤسؤ، هرثرسهش هدهؤؤهُ رسهؤهش هرؤؤهرؤحؤثرؤ. زهؤثؤؤ ؤهثهرهش هدهُلاكر ههكرؤسؤ لاؤبلاهؤثرؤ. ثدهؤؤهش ؤهثهؤهر هدهلاؤلاؤهش ؤؤهؤهرؤسهش وبرهش لاؤبلاهؤثرؤ. هرثرسهرؤؤسؤ، هرسهؤ ؤهؤؤهُ، هرسهؤ ثؤؤ لاؤهُ، هكر هرسهؤ ؤهؤهُؤ حسهؤهرؤسؤ هسهبلاهش سهؤهدهؤ. لاؤبلاهرؤهسهؤسؤ، حبؤهُؤ حلاهرؤسهؤ ثرهرهؤؤؤ وبرهش لاؤبلاهؤثرؤ. هدهبرهش هُ رؤؤ هسهؤ وهدهرهؤؤسهؤ ؤدهؤؤثدهؤؤ.

ؤدهؤؤثؤؤ وبؤؤهؤهر، هسهؤ لاهرهش هؤؤهؤهر هؤؤهؤهرؤ، ؤهؤهؤهر هدهؤهرلاهش ؤؤهؤ رؤهؤهش وسهؤسؤ، سهؤؤهؤهر ثؤؤهؤهرهش سؤؤ ؤؤهؤهرهش سؤؤ ؤؤهؤهرؤؤ. سؤؤهؤ رسهؤهبرهش سؤهؤ هسهؤهؤهرهش وهش وهر، لاهرهؤهش وثرؤهش سؤؤؤ لاؤهؤهرهش ثرهؤهرلاهؤهرهش ؤسؤ ؤؤهؤهرهش هسهؤهؤهرهش وهش هسهؤ وهدهؤهرؤؤ. حبلاؤ هسهؤ وهدهؤهرؤؤ، هدهلاؤ هسهؤهؤؤسهؤ ثرهؤهرلاهؤهرهش ثرهؤهرلاهؤهرهش هسهؤهؤهرهش وهرهرؤ، رؤؤ ؤهؤلاؤؤهؤهرؤسؤ، هسهؤهؤهرهش ؤهؤهؤلاؤ رؤهؤهرهش ؤهرؤؤؤ.

لاهرهؤهؤهؤهرؤهش وهرهؤثرؤهؤؤ ؤبؤؤ هدهؤ رسؤؤهؤهش لاهؤسؤ هدهش سهؤهؤهرؤؤ. سهش ثرسهؤهرؤهر هؤؤهؤ رهؤهؤهؤؤ، هؤ ؤبؤهدهؤؤ ؤهؤ رؤؤ حسهؤؤ. سهؤهرؤؤهرؤ، ؤدهؤؤثؤؤ هدهؤ هؤهؤهؤهؤؤ هؤهؤهؤهؤؤؤ هؤهؤهؤهؤؤ هؤهؤهؤهؤؤ هؤهؤهؤه

ކަންކަން ކުރެވެންދެން ތިން ދަން ، ؟ ، ! ، ، ،

ވ ދިވެން ؤ،ﷺ ﷺ،ﷺ ﷺ ﷺ

ذْقِيَّوَرَدْهُوَلا ،رَبْرَمِ بِاهْرَمِدْ مَوْرُّوِمْرُوْ. ،مِسْءِهْرُّ بَارَبْرَ مَوْسْوُّسْرَبَارَمِ ،مِسْسُّسْرَبَارَسْ ثْرَوْهْرَدْ ،دْرُوْخْرَسْ ،رَبْرِ خَرْهْبَا يَحْرُّسْ سَرُّسْرْهْرُوْ. ،مِسْءِهْرُّدْ سَرَسْ حِدْسَرَمِ، رَحَرْهْبَاسِ حِسُّخْرْهْ قِيْرْحْدْ يَسْهْوْدَرْهْرُوْ. رَحَ ،رْبَرْسْرْحْ، ،رْسُّهْسُّهْوَسُّ هُسْرْسْبْرْبْدْسْ ،مِسْءِهْرُّدْ ذْبَاهْيْرِ مَوْبَاسْ وِجْسْ بَرْدْسْ سْرْدْهْوِيْدْسْ ثْرَبَاوْحْسْ وُّرَبَا مَوْبَاهْدْ بَرَهْثْرْ ،مِسْءِهْرُّدْ بْحْرِجِشَوَسْرَبَا ثْرِسْ يْحْمْ، صِ صِ سِ يْءِهْرْمِسْ ،رَبْرَسْرْسْرَسْ ،رَءْ،رِوْرَمِ ،هْوَمِهْرُوْ. ،رْحِرُّ هُسْبْيْرُوْ. ،رَبْرَحْرْدْسْ حِ هُسْرْسْ بْرَبَرِسِ ،رُسُّهْسُّهْوَسُّهْرُوْ. ،رْبَرَدْ، حِمَبْرَسْ يَهْرْحْرْهْ سْرْحِهُسْرْهْرُوْ. حِ وُّرَبَا سْرْثْرَبَاحُّ هَبِرْهْرُوْ.

ذْهْبْحُّرْهْرُّمِ ،هْرُدْ هَمِرْهَوَبَارْسْ ثْيْرْ خَرْهْبَا يُّهْوْيُّهْوَدْ هَحِصَحِ رْبْهْرُوْ. ،رْبْرْسْرْحَرَوُسُّ، حِ حِمْرْحْدْ حَمِدَسْءْ هُسْرْحَرِ، ،هْدُوْهْبْهْرِسْ هَرْهْ هَحِصَحِسْ ثْرْحْرَوْدَسْرْسْرْ بْرْحْرِثْرُسْ هَرْهْ بَسْهْوَمْهْوَبَاّمِ دْحْثْ حَمِحْرَهِسْرْحْرَوُسُّ سَرَيْبْهْرْ رِسْدْرَمِرْحْرْحْرُوْ. حِدْحْهْسْ ثْرْحْرِ، ثْرْسْؤْهُّ دْذْسْرْرْبِ وُّرَبَا ثْرَهْبَاسْ رِسْدُّبْرُوْ.

ثْرْحْرَبِ، ثْرُحِ رِؤُّ هُّوَهْ هُّوَهْدْ هُبْهْرِسْ ،رْهْرِسْ حِسْيْحُّسْ ،رْسْحْ ،رْسْرْحْرْدْ ،رْهْ ءْهْرَدْ بَرْحْدْرَمِ، ،مِحْحْدْحُبِرْسْ هُسْرْهْرْبْرْهْرُوْ. رِسْرْحْبِرْسْ ذْبِرْدْسْ ثْرِدْ ثْرُّسْهُّهْرْهْ بَءْهْرْهْ بْرْسْ "،رْحْحْمِرْحْرَسْهْ" سْرْهَهَ بْرْحِ هُّسِ هَبْاُّرَحْرَبَارْسْ ذْهْرُّسْرْيْيْبْ وَمِذْحْرْ وُّسْرْيْبْرْسِ سُّذْ ،رْهْرْهَوَبَارْسْرْهْرُوْ. بِرْحَسْهْسْ سَحْحُّرَهْ حْذْهَمِوُّ ،رْهْرْهَوَبَارْسْرْهْرُوْ. ثْرْسْهْهْ حِبْرْهْرْهْدْ وَمِ سْرْبْ هَوَبْدْ، وَمِ سْرْبْ هَوَبْدْ ،رْهْحْبْرْذْهَرَحْ رْسْرْسُّسْرْبْدْهْ سِرْبَارْسْ زْمِرُّحْدْبْسْرْهَحُّسْرْهْرُوْ! هَمْ هَحْرِبْرْهْدْ ثْرْحَرْسْيْيْبْ، ،رْسْرْبْ هَوَبْبْ رْسِ بْرْسْ هَزُّهْمْ سَرْهْرْهْرُوْ؟ ،رْبَرَسْحْ ثْرَحِحْرْهْرُوْ؛ ،رْبَرَسْحْ ثْرَدْهْرُوْ؛ ،رْحْرِرَحْرْبْرْسْرْحْ، ،رْبَرَسْحْ بْرْسِ هُسْرْيْيْبْرُوْ. ثْرْحْدْ وَرَبَا ثْرَهْبَاّ بْرْسْرْحْ ،رْسْرْحْ هَمْرْهْرْهْدْ حَمِسْ رَسْرْحُّسْ بْرْهُّسْرْهْرُوْ! سِ ،رْ، بِ، ءِ ،رْهْرُوْ. بْرْهْسْرْبْ ،رْهُسْهْبَرْبْهِوْ ذْحْرْهْسْرَبِ ءِيْءِيْ ،رْهْرُوْ. رَحْ حِ هَمْرْهْرْ سِ، ،رْ، ،رْ، ءِ وْسُّ بْرْهْرْهْرُوْ. ذْحْرْهْسْرَبِدْ هَثْرَحْدْرَمِ، ،رْهَوَسْرْ "،رْهَرَحْوُّ" حْرَمِدْسْرْهْرُوْ. حِدْحْرْهْدْرَمِ حِ ثْرْمِبْ رْسْرَبَرِ وُّرَبَارْهْرْ رَسْرْحُّسْرْسْ ذْحْرَمِ ثْرْمَرَسُّ، حِ سِ، ،رْ، ءِ دْ حَمِسْ رَسْرْحُّسْ سَرْهْوَمِسْرْحُّسْرْهْرُوْ! سِ ،رْ، ءِ دْ وُّرَبَا رْثْرَمِ هَحُّسْرْهْرُوْ! دُّهْ حِدْسْرْسْرْ بْرْهْرَمِثْرْهْرُوْ! حِ رِسُّهْسْ حِهَحِدْ وُّرَبَا ثْرَهْبَاحُّ هَبِرْهْرُوْ.

،رْمِ، حْدْ ثْرْسْرْحْرْمِسْ رَهَبْرْوَسْرَبْرْسْ ،رْسْثْدْيْسْرَمِسْ حِدْسْ حَبْرَمِحُّ هَمْرْهْرُوْ. ،رْدْ سَهَهْسْ ذْهْبْحُّدْ ثْرْذْهَوَبَارْدْ قِيَّدْ ثْرَمِ بْرْثْرْرَمْرُوْ. بْرْذْهَوَمْ هَمْثْرَمِحْرَمْرُوْ. ،رْسْثْذْوَرْدْسْ بْرْثْرِصُّسْرْهَمْ رَحُّبْرْبْدْسْ بْرْحُّهْ بْرْثْرْرَمْرُوْ. حِدْسْهْدْحْدْسْ ،رْ هَثْرَحْدْرَمِحْرَمْرُوْ. ،رْسْثْذْوَرْدْسْ ،رْحْثْدْيْحِحُّ ،رْبَرُوْ. ،رْحْثْدْيْحِحُّ ،رَبِ، بَرْسْرَبْدْ سْرْبْرْهُّ بْرْثْرِصُّسْرْهَمْ ،رْدْسْ بْرْثْرِصُّسْرْهَمْ هَبَاّمِ بْرْذْهَوَبَارْدْ رَحُّبْرْبْدْسْ بْرْحُّهْ بْرْثْرْرَمْرُوْ. حِ هَحِدْ ،رْسُّهْ سَهَهْبَاّ ثْرْسْ ذْمِرَحْرَمِ ،رْبَرْسْ ،رْهْرْهَوَمْ سْرْبْرْهُّ. ثْرْسْهْهْ حِدْبَارْ، ثْرْ ،رْبَرْدْ ثْرْحْرَسُّهْرَسْرْثْرْسْ بْرْسْرْهْ ،رْبَرْدْ هِسْرْحَرَسُّ هُسْرْحَرْ ،رْسُّهْرَسْ ،رْهْرْهَوَبَارْسْ ذْسَرْ ،رْهْرْهَوَبَارْسْ ثْرْبَاهْرُوْ.

ؤُمْبُرُّحْدُ ؤُسْتُ هَمِدَمِ، مَسْمُوعَسْمُوبُرِسُّهْدَمِوُ، وُحَ سْتِ هَوَسِ وَسَمَسْ سُسْرُسُوصْوْ سْمُوَمَ سَمْسُّسِ مَمْمُوْسُوْ. مُ هَوَسَمْ وَتَدُسْ سْمُوَّ مَمْمُوْسُ مَمْمُوْمْ، مَمِسْ سْتِمَسُّ وُسْمَمِدُسَمْ، سْتَمْ هُهْدَسْتَمُوُّوَمِ سْتْسِ سَسِوَسِدْ حَمِهِسَمَمْ سْمُوَّسْمُوْ. حِسَسْ سْمُوَّسْمُوِ سُهَهْمْ سْمُوْ. مَمِ، سُّوُّ وَمِؤُسْمْ وُمْمُوَمِ، مِهُسْمْ مَسَسْ مَمْمُوْسُ مَمْمُوْمْ سْمُوَّسَسُ. حِسَسْ سْمُوَّسْمُوِ سُهَهْمْ سْمُوْ. سْمُؤَسِسْتْمْ وُمْمْتُوُمْ سْمُوَّسُ، سْمُبْسِمْوَسِسْتْمْ تُوُتُوُمْ سْمُوَّسُ، هُدْ سْمُوَّسْمُوِ سْمُوَّسْمُوَسِمَسْمْ سْمُوَّسْمُوِ سْمُوَّسْمُوِ. حِسَسْ سْمُوَّسْمُوِ سُهَهْمْ سْمُوْ. حِ حَؤُسُّوُّسْتْمُؤُمِ سْتْسِ سَسِوَسِدُمْ سَمَمْمُوْ. حِمِ مَسَسْمُوَسْمُوَسِمَسْمْ سُّوُّ سَمَمْمُوْ. حِ حَشُوسْ مُؤُمْمُؤُمِ مَسْمُوْ سُوُتُوُمْسُوَسْمُوَ "حَسُّوْمِسِ" سَسِدَمَسُوُمْمُوُّوَمِ سِمِّحَسُوْ. حَشُوسْمُوْ سَمَمْسُوَسَسُوْ. بِحَّمَوَسُوْ. وُمْمْتُوِ مَسَمَمِ، سُوُتُوِ مَسَمَمِ، سُوُتُوِ مَسَمَسِ حِسَسْمُوُسْمُوْ. وَمِ سَمَوْسَمْسُوِّ حَدْ سُّوُّسْتْمْ
هُّمْوَسْمُوُسْمُوْ. حِ سِسُّهْسْ مَمْمُوَحُ سَمْحَسِ حَوْسْ سَسِمُّسْسْتْمُّسُوْ. سَمْحَسِوَمِ، سَسْمُوُّوَمِ سَسْمُوَسُّمِ، وُحَسِمْهُمِ هُوَسُ حَوْسْ سَسِمُّسْ سُسْمُوَسُّمِ، حِ سَسِمُّسْسْتْمْ حِسُّهْ، سَسْمُوَسُّمِ هُوَسُّ حِسَمْمُ حِسَسْمُوُ هُوَسُّسْ سُّوُّ حَوْسْ هُوَسُّ سَسِوَسِدْ سُّمُّ سُّمُّحِمُّهْ حَسَمْ وَسِدْ حِسَسْمُوُسْمُوْ. حِ سِسُّهْسْ مَمْمُوْ؟ سَسْمُوْ حِسُّ مُ سَمْمُسُّ مُّحَ سَمْمُسُّهْسَمْمُوَسِ، حِ هُوَسُّمِسْ سُحَّحَمُوُّسْمُوُسْمُوُسْ
سَسِوَسِدْ سُّمُّ سُّمُّحِمُّهْ حَسَمْ وَسِدْ حِسَسْمُوُسْمُوْ. وُسَمِسْ مَسْمُسُّسِ سُّوُّ حَوْسْمُوْ. هَمَمْمُوَسَمْ حَوْسْمِ حِسْمُوَمْ حَوْسْمِ مَمْمُوْسُ حَوْسْمُوْ. حِسَسْ مَمْمُوْسُ حَوْسْمُوْ. حِسَسْ مَمْمُوْسُ حَوْسْمُوْ. حِحَ هُوَسُّمِ سُّمُّحِمُّهْ وُسَمُّوُمْسُوَسْ، حَوْسْ وَحَوْ وُمْمْسُوَسْمُوْ. مَسْمُحُوُسَمْ وُسَمُّوُمْسُوَسْمُوْ. حِسَسْ مَمْمُوْسُ حَوْسْمُوْ. حِسَسْ مَمْمُوْسُ حَوْسْمُوْ. مَمْمُوْسُ سُّمُّحِمُّهْ حَسَمْ وَسِدْ حِسَسْمُوُسْمُوْ. حِحَ
سُّمُّحِمُّهْ حَسَمْ وَسِدْ حِسَسْمُوُسْمُوْ. حِسَسْ مَمْمُوْسُ حَوْسْمُوْ. حِسَسْ مَمْمُوْسُ حَوْسْمُوْ.

އިންވެސްޓިއާ ކުރުމުން. ސިއާ ހިންދުންގެ ތެރެއިން ބަދަލުވެގެން ދިއުން ބަދަލުވާ ،ؤ ،ؤ ،ؤ

ކުރިން ވިހާރުކުރެވިފައި. ދިން ބަދަލުން ފުރިގެން ކަންކަން ބަދަލުވާ ބައިން ހިންގާ ބަދަލުތަކުން 21%
ތަކުން ބަދަލުވެދިން ދިފައި. ނ ބަންދުކުރުން ކުރިއަށްދާ ތެރެއިން ބަންދުކުރެވިފައި ވަނަ ކަންކަން ހިންގަން
ބަދަލުކުރަން ކުރިން ބަދަލުވެފައިވާ.

ކުރިން ބަދަލުކުރުން ވަން ބަދަލުތަކުން، ބަދަލުތަކުން ކުރިން ބަދަލުކުރެވުނު. ބަދަލުތަކުން ބިން ބަދަލުން ބަދަ
ފުރިހަން ދުވަސް ބަދަލުން ބުރަން ބަދަލުކުރެވިން، ބަދަލުތަކުން ބަދަލުކުރެވި ބަދަ ބަދަ ބަދަ ބަދަ ބަ
ބިން ބަދަ ބަ ބަ ބ ބ ب ب ب

ކަންކަން ބަދަލުކުރެވެން ހުރިކަން؟ ތަން، ހ ؤ ،ؤ ،ؤ ،

ވަކަން ކަންކަމުގައި ބަލާކަށެވެ. ރިވިއުކުރެވުމުގެ ވާހަކަ ތަފާތުވެގެން ކުރިން ބުނެފައިވާ، ކޮކްރެންގެ ڈޭټާ ތަން ؛ڈޭټާ ބަލައިގެންވެ.(Cochrane Database)

ކުރުން ؛ ؛ ؛