

مەزگەللىرىڭىزنىڭ تەبىئىي ئىسپاتى ۋە ئىسپاتى



جەمەتتە رەتتەن بىر ئىسپات بىلەن رەتتەن بىر ئىسپات
"HAMIM" دىن سىزنىڭ تەبىئىي ئىسپاتىڭىز. رەتتەن
رەتتەن بىر ئىسپات بىلەن رەتتەن بىر ئىسپات.
[/https://www.haamim.com/2346](https://www.haamim.com/2346)

د. رەتتەن رەتتەن بىر ئىسپات

31 ۋە 2018



مەزگەللىرىڭىزنىڭ تەبىئىي ئىسپاتى ۋە ئىسپاتى

د. رەتتەن رەتتەن بىر ئىسپات

مەزگەللىرىڭىزنىڭ تەبىئىي ئىسپاتى ۋە ئىسپاتى
مەزگەللىرىڭىزنىڭ تەبىئىي ئىسپاتى ۋە ئىسپاتى
مەزگەللىرىڭىزنىڭ تەبىئىي ئىسپاتى ۋە ئىسپاتى

قندى قىلىش ۋە قىزىقۇرۇش ئارقىلىق پەيدا قىلىنغان قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن.



WHAT TO AVOID?
TIP#5
 Fried and fatty foods.



www.HabibiHalaqas.org

ئارقىلىق قىلىش ۋە قىزىقۇرۇش ئارقىلىق پەيدا قىلىنغان قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن.

ئارقىلىق قىلىش ۋە قىزىقۇرۇش ئارقىلىق پەيدا قىلىنغان قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن، ئۇنىڭ ئارقىلىق قانداقلا بولسۇن.

مَقَرَّةٌ وَتُجْتَمَعُ فِيهَا فَطُورٌ وَكَعَاقِبٌ وَكُزْبَاتٌ وَكَأَنَّهُمْ يَخْتَلِفُونَ فِيهَا بَيْنَ قَبْلِ صُومِ الْبَرِّ وَبَيْنَ صُومِ الْبَرِّ وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا



WHAT TO AVOID? TIP#6

Foods containing too much sugar.



www.HabibiHalqaqat.org

رَوَاتٍ فِيهَا رُغَيْزٌ وَبُخَارٌ وَبُرُّقٌ وَنُجَبَاتٌ وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا

وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا وَكَيْفَ يُدْعَى مَا فِيهَا