پرتەقاڵ یان شیرەی پرتەقاڵ؟

هەرچەند مامەڵەی فیزیایی یان کیمیایی بەســەر خۆراکی سروشتیدا Natural بێت هێندە دەبێتە خۆراکێکی ناسروشـــتی Unnatural و لە بەها خۆراکییەکەی کەم دەبێتەوە ئەگەر بە ڕێژەیەکی کەمیش بێت. بەهای خۆراکی شیرەی هەر میوەیەك لە بەهای خۆراکی خودی میوەکە کەمترە. خواردنی پرتەقاڵێکی تازە بە بەراورد لەگەڵ شـــیرەی هەمان پرتەقاڵ ڕێژەیەکی بەرزتر لە ماددە خۆراکییە گرنگەکان لەخۆدەگرێت بەتایبەتی ریشـــاڵ Fiber. نابێ ئەمەشـــمان لەبیر بچێت

خۆراک دژی نەزۆکی

لـــە چەندین لێکۆڵینـــەوەدا هاتووە کە پەیوەندی هەیە لە نێوان خۆراکی ناهاوســەنگ و تووشبوون بە نەزۆکی Infertility، پێچەوانەی ئەمەش راستییەکی زانستییە. پرۆتینی ڕووەکی Plant protein بایەخێکی زۆری هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەزۆکی، ڕووەکە دەوڵەمەندەکان بە پرۆتیـــن بریتین لە: پاقلەمەنییەکان، نیســـك، کاکڵەکان، نۆك. پرۆتینی ڕووەکی لەوانەیە کە رۆڵی هەبێت لە کەمکردنەوەی بەرگریی خانەکانی لەش بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینســـولین Insulin rasistance، لەوکاتەی کە زیادبوونی بەرگری خانە بەرانبەر بە ئینســـولین ڕێگا خۆش دەکات بۆ تووشـــبوون بە نەخۆشیی شـــەکرە کە ئەویش بە دەوری خۆی کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر توانای زاوزێ و بوون بە خاوەن منداڵ. لە لایەکی دیکەوە، کاربۆهیدراتە ئاڵـــۆزەکان Complex carbohydrates گرنگیـــی زۆریان هەیە بـــۆ زیادکردنی توانای زاوزێ، ئەو خۆراکانە ڕێژەیەکی بەرزی ریشـــاڵ لەخۆدەگرن و لەسەرخۆ هەرس دەکرێن، بۆ نموونە شـــۆفان Oats، برنجی قاوەیی، پەتاتەی شیرین. ترشە چەوری ئۆمیگا٣ یارمەتی کەمکردنەوەی هەوکردن دەدەن، بەرگریی خانە بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین کەم دەکاتەوە، هەروەها چانســـی جێگیربوونی هێلکەی پیتێنراو لەســـەر ناوپۆشی منداڵدان زیاتر دەکات و ئەگەری لەبارچوون کەم دەکاتەوە. ســـەرچاوە خۆراکییەکانی ئۆمیگا٣ بریتین لە: ماســـیی سالمۆن، ماسیی تونا، ڕۆبیان Shrimp.

هەستەوەری پاش خواردنی هێلکە

لەوانەیـــە کە هەر یەکێك منداڵ یان پێگەیشـــتوو بە خواردنی هێلکە دوچاری هەســـتەوەری بێت. هەســـتەوەری بەرانبەر بـــە هێلکە Egg allergy بـــە دووەم باوتریـــن جۆری هەســـتەوەری خـــۆراك دەژمێردرێت بەتایبەتـــی لە منداڵانـــدا، نزیکەی ١,٥-٣,٢٪ی منـــداڵان بە خواردنی هێلکە تووشی هەستەوەری دەبن. ئەم مەســـەلەیە لە منداڵان گرنگی زۆری هەیە چونکە پێکهاتەکانی هێلکە بەشدارن لە پێکهاتەکانی چەندین جۆری ڤاکسین Vaccines یان کوتانی منداڵاندا. هۆکاری هەســـتەورییەکە زیاتر بـــۆ پرۆتینی هێلکە دەگەڕێتـــەوە، جا هەر خۆراکێکی دی کە بە هێلکـــە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت وەکو کێك و کرێـــم دەبێتە هۆی پەیدابوونی هەستەوەری، نیشـــانەکانی هەستەوەری بەرانبەر بە خواردنی هێلکە بریتین لە: خورشت، سووربوونەوەی پێست یان پەیدابوونی خاڵی سوور یان بلۆقی سوور لەسەر پێســـتدا، ئازاری گەدە، لەوانەیە سکچوون یان ڕشانەوە، هەســـتکردن بە توندبوون لە قوڕگدا، ویزە Wheezing لە سینگدا. لەوانەیە نیشانەکان پاش هـــەر جارێکی خواردنی هێلکـــە جیاوازییان هەبێت، هەروەها لەکاتی خواردنی سپێنە یان زەردێنە بە جیا. هەســـتەوەریی توند و کاردانەوەی بەهێزی لەش Anaphylaxis بەرانبەر بە هەندێك خۆراك لە هەندێك کەســـدا ڕوودەدات، بەڵام لە حاڵەتەکانی هەستەوەری بەرانبەر بە هێلکە زۆر بەکەمی بەدی دەکرێت.

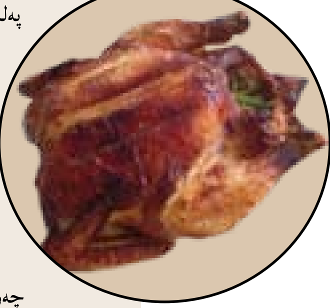
هەموو لایەنەکانی سپۆرت درینک

ڕێژەی شلە لە لەشدا لە نێوان ٥٥-٧٠٪ دایە، لەکاتی وەرزشدا ڕێژەی ئارەقەکردن زیاد دەبێت و لەش شـــلە ون دەکات، بۆ قەرەبووکردنەوە پێویستە کە وەرزشوان شلە بخواتەوە پێش دەستکردن بە وەرزش و لەکاتی وەرزش و لەپاش وەرزشدا. جا شلەی ونبوو بە ئاو یان بە ســـپۆرت درینك قەرەبوو دەکەیتەوە، ئەمە هەڵبژاردنی خۆتە، بەڵام ئەگەر کاتی وەرزشـــەکەت بۆ ماوەی پتر لە ٩٠ خولەك بەردەوام بێت ئەوا باشترە کە سپۆرت درینك بخۆیتەوە کە ڕێژەیەك کاربۆهیدرات لەخۆدەگرێت بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە ١٥-١٨ گرام کاربۆهیدرات لە هەر ٢٣٠ میللیلیتردا لەخۆدەگرێت. هەندێـــك جاریش بەکارهێنانی ئەو جۆرانەی ســـپۆرت درینك کە ڕێژەیەکی بەرزی کاربۆهیدراتان شـــەکریان تێدایە کە لەوانەیە بگاتە ٦٠ گرام (١٥کەوچکی کوپ) لە بتڵێکدا دەبێتە ئەگەری سك ئێشە و هێڵنج یان سکچوون، چونکە ڕێژەی بەرزی

که زیاد خواردنەوەی شیرەی پرتەقاڵ Orange juice بە بەراورد لەگەڵ پرتەقاڵی تەواو بە تێکڕایی وزەیەکی زیاتر بە لەش دەبەخشێت، بۆ نموونە پرتەقاڵێکی قەبارە مام ناوەند نزیکەی ١٠٠ کالۆری و ١٨ گرام فرکتۆز (شەکری میوە) لەخۆدەگرێت، کەچی ١٦ ئۆنس(٤٥٠ میللیلیتر) شیرەی پرتەقاڵ نزیکەی ٢٢٥ کالۆری و ٤٢ گرام شەکری فرکتۆز لەخۆدەگرێت چونکە ئەم بڕە شیرەیە واتە گوشینی نزیکەی ٥ پرتەقاڵ یان پتر. لە لایەکی دیکەوە، شیرەی پرتەقاڵی دەستکرد کە بە چەندین ماددەی کیمیایی و شەکر و ئاو سازدەکرێت هیچ بەهایەکی خۆراکی نییە، لەوانەشە کە ئەم ماددە کیمیاییانەی بۆن و ڕەنگ و چێژی پرتەقاڵ پێکدێنن بە جۆرێك زیان بە تەندروستی بگەیەنن.

پێستی پەلەوەر و کۆلیستیرۆل

لابردنی پێستی پەلەوەر Poultry بەتایبەتی پێستی مریشك یان عەلیشیش پێکهاتەی چەوری بە ڕێژەی ٥٠٪ کەم دەکاتەوە. پێستی مریشك و عەلیشیش ڕێژەیەکی بەرز لە ترشە چەورییە تێرەکان Saturated fatty acids و کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت. گۆشتی سینگی پەلەوەر کەمترین ڕێژەی چەوری لەخۆدەگرێت لابردنی پێست لەسەر ١٧٠ گرام گۆشتی سینگی مریشکی بێ ئێسك بڕی چەوری لە ٧-١٣ گرام کەم دەکاتەوە. لابردنی پێستی پەلەوەر و دوورکەوتنەوە لەو بەشانەی پەلەوەر کە گۆشتە تاریکەکان لەخۆدەگرن پێویستە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان هەیە بەتایبەتی نەخۆشیی دڵ، نەخۆشیی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، تووشبووان بە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنن هەروەها واباشترە کە ئەم نەخۆشانە تەنیا گۆشتی سینگی پەلەوەر بە کوڵاوی یان برژاوی بخۆن و هەرگیز لەناو زەیتدا سوورنەکرێتەوە. سینگی بێ پێستی پەلەوەر لە ڕووی ڕێژەی چەورییەوە نزیکە لە گۆشتی گۆلك کە چەورییەکەی لابرابێت، بۆ نموونە ٦ ئۆنس(١٧٠ گرام) لە سینگی مریشکی بێ پێست نزیکەی ٧ گرام چەوری لەخۆدەگرێت، کەچی ٦ ئۆنس لە گۆشتی سوور کە بەز یان چەورییە بینراوەکەی لابرابێت ٨ گرام چەوری لەخۆدەگرێت.



بەهای خۆراکی زەیتی ماسی

زەیتی ماسی Fish oil سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا ٣ بەتایبەتی جۆری EPA و DHA. زەیتی ماسی لە شانە چەورییەکانی ماسیی ئاوی سارد بەدی دەکرێت وەکو سالمۆن، ساردین، ماکاریل، هەروەها زەیتی ماسی بە شێوەی کەپسول لە دەرمانخانەکاندا هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە لەبەر هەر هۆکارێك ماسی ناخۆن. زەیتی ماسی و ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا ٣ بەتایبەتی یارمەتیدەرن بۆ تەندروستیی مێشك و لەش. ماددەی EPA دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت، ماددەی DHA لە پێکهاتەی پەردەی دەمارەخانەکان لە مێشکدا بەشدارە و ڕۆڵی پۆزەتیڤی هەیە لە گەشە و فرمانەکانی مێشکدا. سوودە تەندروستییەکانی زەیتی ماسی بریتین لە: کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەوکردن، کەمکردنەوەی ئەگەری ڕوودانی نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك، خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان، هەروەها زەیتی ماسی بۆ گەلێك حاڵەت و نەخۆشی دیکە سوودبەخشە، بۆ نموونە نەخۆشیی شەکرە، ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل، گرژی و ئازارەکانی سووڕی مانگانە، نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ، شێرپەنجەی مەمك، زوو لەبیرچوونەوە، خەمۆکی. کەمی ئۆمیگا ٣ لە خۆراکدا ڕێگا خۆش دەکات بۆ تووشبوون بە گەلێك نەخۆشی، هەروەها دەبێتە ئەگەری زیاد تینووبوون، زوو میزکردن، وشکبوونی قژ و پێست. واباشە کە یەکێکی پێگەیشتوو هەفتانە بە لای کەم ٢-٣ جار ماسیی ئاوی سارد بخوات، ئەگەر کەپسولی زەیتی ماسی بەکاردێنیت، ئەوا پێویستە کە ڕۆژانە ٢ گرام وەربگریت کە هەردوو جۆری چەوری EPA و DHA لەخۆبگرێت.

کاربۆهیدرات هەڵمژینی ئاو دوادەخات. بەگشتی سپۆرت درینك Sport drink وزە و شەکر لەخۆدەگرێت لەگەڵ ڕێژەیەکی کەم لە ماددە خۆراکییە سوودبەخشەکان. بەڵام بۆ ئەوانەی کە بەردەوام وەرزشی توند ئەنجام دەدەن لەوانەیە زیانی کەمتر بێت، چونکە زۆربەی وزە زیادەکە بە جووڵە سەرف دەکات.

خەمۆکی لە هەرزەکــــــــــــــ

خەمۆکـــی لـــە هـــەرزەکاردا Teenage depression تا رادەیەك جیـــاوازی هەیە لەگەڵ خەمۆکی پێگەیشـــتوان. هـــەرزەکار جگە لە هەســـتکردن بە نارەحەتی Irritability، لەوانەیە کە ئارەزووی پێشانی بـــۆ هەموو چالاکییەکان نەمێنێت کە لە رابـــردوودا زۆر بە گوڕ ئەنجامی دەدان، لەوانەیە کە دەســـتبکات بە بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمـــان. هەوڵی هەرزەکاری خەمۆك بۆ خۆکوشـــتن یان خۆلەناوبردن زۆرجار دەگاتە خۆکوشـــتنی تەواو Complet suicide، مەترسـیی خەمۆکی هەرزەکار لێرەیە کە لە هەموو حاڵەتەکاندا بە بێ

پیسبوونی ژینگە بە ژاوەژاو

پیســـبوونی ژینگـــە Noise pollution بە ژاوەژاو بەوە پێناسە دەکرێت کە ژاوەژاوێك ببێتە ئەگەری نارەحەتـــی و دابـــڕان لە کارێـــك یان فرمانێـــك. ژاوەژاو بە شێوەیەکی سەرەکی بە گرفتی شارە گەورەکان دادەنرێت، بەڵام ئێستا لە شارە بچووکەکانیشدا بەدی دەکرێت. غەڵبەغەڵب یان ژاوەژاو هۆکارێکی فیزیکییە بۆ شەکەتی و ســـترێس، ترافیك سەرچاوەیەکی بەهێزی پیسبوونی ژینگەیـــە بە دەنگە دەنـــگ و ژاوەژاو. هۆکارەکانی پیســـبوونی ژینگە بە ژاوەژاو بریتین لە: دەنگی فڕۆکە کە کاریگەرییەکی نێگەتیڤ دەکاتە ســـەر ئەو کەســـانەی کە لە نزیکی فڕۆکەخانەکاندا ژیان بەســـەر دەبەن، ژاوەژاوی ئۆتۆمۆبیل بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە لە شارە گەورە و قەرەباڵغەکان یان لە نزیك شەقامەکاندا دەژین کاریگەریی بەرچاو ی هەیە لەسەر تەندروستیدا، شـــوێنی کار بەتایبەتـــی کارگـــە و شـــوێنە پیشەســـازییەکان و فەرمانگە قەرەباڵغەکان هۆکارە بـــۆ ژاوەژاو، دەنگەکانی ناوماڵ Home Sound وەکو دەنگە دەنگی تەلەڤزیۆن، پاککەرەوەی کارەبایی..تاد هۆکارن بۆ نارەحەتی و پەســـتی. کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی غەڵبەغەڵب لەسەر تەندروستی بریتین

لە: کاریگەری نێگەتیڤ لەســـەر لایەنی زاوزێ، ســـترێس یان شەکەتییەکی درێژخایەن Chronic stress لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشـــی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و جەڵتەی مێشك، گرژبوون و ئازاری ماسولکە، بێهێزبوونی سستمی بەرگری لەش بەرانبەر بە نەخۆشییەکان، خراپبوونی کوا لیتـــی نووستن.

هۆکاری نۆرەکانی تۆقین

نۆرەکانـــی تۆقین Panic Attacks بریتین لە هەســـتکردن بە ترس و نیگەرانییەکی یەکجار زۆر بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان بە بێ بوونی هیچ مەترســـی و هیچ شـــتێکی خەتەرناك. نۆرەی تۆقین لەوانەیە کە لە هەر کاتێکدا ســـەرهەڵبدات هەتا لەکاتی نووستنیشدا، تووشبوو هەست بەوە دەکات کە خەریکە تووشـــی نۆرەیەکی کوشـــندەی دڵ دەبێتەوە. بەگشتی نۆرەکانی تۆقین ماوەکورتن و تەنیا بۆ 10 خولەك بەردەوام دەبن، کاتـــی دووبارەبوونەوەیان دیار نییە، هۆکاری راســـتەقینە بە تەواوی نەزانراوە، لەوانەیە بۆماوە گوشارە دەروونییەکان و گۆڕانی گەورە لە ژیاندا وەکو شـــووکردن و بوون بە خاوەن منداڵ یان دەســـتکردن بە پیشەیەکی نوێ رۆڵیان هەبێت لە تووشـــبووندا. هەندێك جار نۆرەی تۆقین لە خەڵکانی ئاساییدا رووددات بـــێ ئـــەوەی کـــە کێشەیەکی دەروونییان هەبێـــت. ئەو

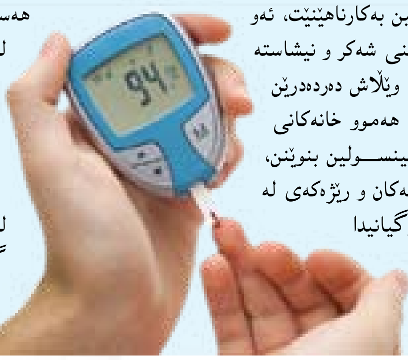
نیشـــانانەی کە هاوکات لەگـــەڵ نۆرەی تۆقیندا پەیـــدا دەبن بریتین لە: هەســـتکردن بە ونکردنی کۆنترۆڵ، زیادلێدانی دڵ و دڵەکوتێ و ناڕێکیی لێدانەکانی دڵ، خێرابوونی هەناســـە Hyperventilation، سەرســـووڕان، لەرزین، ئارەقەکردن. هەروەها لەوانەیە کە تووشبوو دوچاری نیشانەی توندتر بێتەوە وەکو: ســـینگ ئێشـــە یان توندبوون و گرژبوون لە سینگدا، هەناسە ســـواری. ئەم نیشـــانانە لە پڕێکەوە بەبێ ئەلارم سەرهەڵدەدەن، هەندێك جار نیشانەکانی نۆرەی تۆقین هێندە توند و سەختن کە تووشبوو دەترســـێت لەوەی کە دوچاری نۆرەیەکی دڵ ببوبێتەوە. ئەو کەســـانەی کە نۆرەی تۆقینیان زوو زوو دووبارە دەبێتـــەوە و زۆر پێیەوە نیگەران دەبن دەچنە ناو قالبی تووشبوون بە نەخۆشیی تۆقین واتە فۆبیا Phobia واتە گرفتێکی دەروونی کە پێویستی بە چارەسەری تایبەت دەبێت.

ـــــــــاردا مەترسیدارە

هیچ نیشـــانەیەکی ئەلارم یان ئاگادارکردنەوە کارەکە بەبێ بیرکردنەوەی قـــووڵ ئەنجام دەدات. بەگشـــتی لە هـــەرزەکاردا پەیدابوونی زیپکەی گەنجێتی Acne vulgaris ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی زیاد دەکات. گرنگترین نیشانەکانی خەمۆکی لە هەرزەکاردا بریتین لە: دواکەوتن لە ئەرکەکانی قوتابخانە، بەردەوام باسکردن لە بوونی گرفت لە تەندروستی جەســـتەییدا زیاتر بە شێوەی سەرئێشـــە و ئازاری گەدە، هەستکردن بە بێزاری بە شـــێوەیەکی بەردەوام. لە هەرزەکاری تووشـــبوو بە خەمۆکی لەوانەیە کە هەندێك لە نیشـــانە تایبەتەکان بە خەمۆکی پێگەیشـــتووان دەرکەون وەکو گۆڕان لە لایەنی خۆراکی و ئارەزووی خواردندا، گۆڕان یان گرفت لە خەودا، زیادبوون یـــان کەمبوونی کێشی لەش، هەستکردن بـــە ماندووبـــوون و ناچالاکیـــی هزری و بەدەنی.

نەخۆشی شەکرەی دووگیانی

شـــەکرەی دووگیانی Gestational diabetes واتە تووشبوون بە شەکرە تەنیا لەکاتی دووگیانیدا و نەمانی نیشـــانەکان راستەوخۆ لەپاش منداڵبوون. بەپێی توێژینـــەوەکان لەوانەیە نیوەی ئەو ئافرەتانەی کە دوچاری شـــەکرەی دووگیانی دەبن لە پاشـــەڕۆژدا ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم لێدەکرێت. شەکرە پەیدا دەبێت لەوکاتەی کە لەش چیتر هۆرمۆنی ئینســـولین بەرهەم ناهێنێت یان بە باشی ئینســـولین بەکارناهێنێت، ئەو هۆرمۆنەی کە پێویستە بۆ خانە بە مەبەستی گۆڕینی شەکر و نیشاستە بـــۆ وزە بۆ ژیانی رۆژانە. ئەو هۆرمۆنانەی کە لە وێلاش دەردەدرێن بۆ هێشـــتنەوە و بەردەوامبوونی دووگیانی وا لـــە هەموو خانەکانی لەش دەکات کـــە بەرگری بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینســـولین بنوێنن، بەمەشـــەوە شەکری گلوکۆز کەمتر دەچێتە ناو خانەکان و رێژەکەی لە خوێنـــدا بەرزدەبێتەوە، لە 3 مانگـــی کۆتایی دووگیانیدا رێـــژەی دەردانـــی هۆرمۆنەکانـــی وێلاش زیاد دەکات، بۆیە ئەگەری ســـەرهەڵدانی نەخۆشیی شـــەکرەی دووگیانی لەم مانگانەدا زیاتر دەبێت.



هۆکارە هاندەرەکان بۆ تووشـــبوون بە شـــەکرەی دووگیانی بریتین لە: کێشی زیاد و قەڵەوی، بوونی مەیلی خێزانی بۆ نەخۆشـــیی شەکرە، بوونی منداڵێك بـــە مردوویی یان بـــە قەبارەیەکی گەورە لە دووگیانی رابـــردوودا، مێژووی بەرگەنەگرتنی شـــەکر. ئەگەرچی نەخۆشیی شەکرەی دووگیانی لە زۆربەی ئافرەتـــە دووگیانەکاندا بێ نیشـــانەیە، بەڵام لەوانەیە کە تووشـــبوو دوچاری هەســـتکردن بە تینوبوون و زوو میزکـــردن بێت. بەهەرحاڵ، لەوانەیـــە کە ئافرەتـــی دووگیان لە ئەنجامی شـــەکرە تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بێت بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی لەگەڵ مەترسی گەورەبوونی قەبارەی کۆرپە کە زۆر جار پێویست بە نەشتەرگەری قەیســـەری دەکات. پارێزی خۆراك، مەشقی وەرزشی، لە هەندێك حاڵەتیشـــدا بەکارهێنانی دەرزی ئینســـولین گرنگترین هەنگاوەکانی چارەسەرکردنن.

هۆکارەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان

ئەگەرچی هۆکاری تەواوی زۆربەی نەخۆشـــییە دەروونییەکان نەزانراوە، بەڵام بەگشـــتی هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆژی و دەوروبەر رۆڵیان هەیە لە تووشـــبوون بە نەخۆشـــییە دەروونییەکان. هۆکاری بۆماوەیی Genetics رۆڵی هەیە لە تووشـــبوون بە نەخۆشـــییە دەروونییەکان، توێژەرەوەکان دەڵێن بوونی نارێکی لە چەندین جینی ســـەر کرۆمۆســـۆمەکان هۆکاری راســـتەقینەیە بەتایبەتی بە بوونی فاکتەری دیکەی وەکو ســـترێس، روودانی کارەســـات. هەندێك جۆری هەوکردن Infection کاریگەریی خراپ دەکەنە ســـەر شـــانەکانی مێشـــك و دەبنە ئەگەری نەخۆشـــیی دەروونی بەتایبەت لە منداڵاندا. زەبر بۆ مێشـــك لەکاتی لەدایکبوون یان هەر کاتێك پاش لەدایکبوون، سەقەتی زگماکی لە هەندێك شوێنی مێشکدا هۆکاری دیکەن لەپاڵ تووشبوون بە نەخۆشـــییە دەروونییەکان. بەدبەکارهێنانی دەرمان Substance abuse بۆ ماوەیەکی زۆر ئەگەری تووشبوون بە پەستی و خەمۆکی زیاد دەکات، هەروەها لەوانەیە کە بەدخۆراکی و ژاراویبوون بە کانزای قورقوشـــم هۆکاری دیکە بن. بەدمامەڵە لە خێزان، توندوتیژی، ئازاری جەســـتەیی، بەدمامەڵە و تەجاوزی سێکســـی، فەرامۆشکردنی یەکێك N-glect بەتایبەتی لە خێزاندا، گرفت لە دروســـتکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەســـانی دیکەدا. هۆکارە یارمەتیدەرەکانیش بریتین لە: مردنی یەکێکی نزیك، تەڵاق، گۆڕینی قوتابخانە یان شـــوێن و جۆری کار، باوەڕ بەخۆنەبوون، هەســـتکردن بە بێ بەهایی، نیگەرانی، تووڕەبـــوون، تەنیایی، کەمیی قەناعەت، بەکارهێنان و راهاتن لەســـەر دەرمان و ئەلکهول.