

ئەو خۇراكانەي ددان رەنگ دەكەن

ھەموو جۆرەكانى چاي بەتايىبەتى
چاي رەش زياتر لە قاوہ ددانەكان رەنگ دەكەن، ھەرۋەھا
ساسى تۇخ ۋەكو ساسى سۇيا Soy sauce، ساسى تەماتە، ساسى
كارى Curry sauce. سىپۇرت درىنك و خواردنەوہ وزبەخشەكان Energy
drinks چىنى عاجى ددان دەرۋوشىيىن رەنگى دەكەن. شەرابى سوور
ماددەي تانىن و كرۇمۇجىنەكان لەخۇدەگرىت كە ددان رەنگ دەكەن، ھەرۋەھا
شەرابى سىپىش بە ھۇي ترشيتىيەكەيەوہ ددان رەنگ دەكات. توتوتى مۇر و رەش،
گىلاس، ھەنار، جۆرەكانى ترى ميوەي رەنگاۋرەنگ ددان بە رەنگى جىاواز رەنگ
دەكەن. سۇدا، كۇلا، نوشابە گازدارەكانى تر بە توندى ددانەكان رەنگ دەكەن، چونكە
كە ترشيتىيە ھەندۇكىيان ھىندە چرە كە نزىكە لە ترشيتىيە پاترى. قەنادى، شىرىنى،
مژمژە Popsicles، بىشىشت زمان و ددان رەنگ دەكەن. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن
برىتىن لە: كەم كردنەوہى ئەم خۇراك و خواردنەوانە، شوشىتنى دەم بە شىۋەي
غەرغەرە بە ئاۋ پاش خواردنى ئەم خۇراكانەي سەرۋە ئىنجا بەكارھىنانى
فلچەي ددان، ھەرۋەھا بەكارھىنانى داۋى پاككردنەوہى كەلىنى
ددان Floss سوودى ھەيە.



لەكاتى دووگيانىدا لەم خۇراكانە دووركەوہ

لەكاتى دووگيانىدا، پىۋىستە ئافرەت لە چەند خواردن و خواردنەويەك دووركەوۋىتەوہ يان
سنووردارىيان بكات بە مەبەستى خۇپاراستن لە ژاراۋىبوون بە خۇراك و پاراستنى كۆرپە، بۇ نمونە
ھەندىك خۇراك بە مىكرۇبى لىستىريا Listeria ئالوودە دەبن كە خواردنباي لە لايەن ئافرەتى دووگيانەوہ
دەبىتتە ئەگەرى لەبارچوون يان مردنى كۆرپە لەكاتى لەدايكبوونىدا، پەنىرى نەرم يان روپۇشەكەي
شىن ھەلگەرايىت ھەلگەرە بەم مىكرۇبە. بەكتىرياي سالمونىلا Salmonella گەلىك جار ھۇكارە بۇ
ژاراۋىبوون بە خۇراك، بۇ نمونە شىرى پاستىورىزە نەكراۋ، پەنىرى پارمىسان Parmesan ھىلكەي خاۋ
يان خۇراكى دروستكراۋ بە ھىلكەي خاۋ، گۆشتى سوورى خاۋ، گۆشتى پەلەوۋىرى
سەرچاۋەن بۇ ئەم بەكتىريە. مەشەخۇرى تۇكسۇپلازما
يان نەخۇشىيە پشیلە Toxoplasmosis گەلىك جار لە
گۆشتى خاۋ يان بە تەواۋى نەكولايىت بەدى دەكرىت،
ھەرۋەھا لەناۋ پىسايى پشیلە و لەناۋ سەوزە و ميوەدا
كە بە باشى نەشۇرابىن. واپاشترە كە ئافرەتى دووگيان
دووركەوۋىتەوہ لە قاوہ، خواردنەوہ ئەلكېھولىيەكان، خواردنەوہ
وزبەخشەكان، شوكولاتە، ھەرۋەھا ماسى و بەرھەمەكانى ماسى
لەبەر رىژەي جىاۋازى كانزاي جيوہ كە زىان بە كۆئەندامى دەمارى
كۆرپە دەگەيەنىت، بۇ نمونە ماسىي تونە، ماسىي مارلىن Mar-
lin، سوۋردفىش Swordfish، لەگەل ئەو خۇراكانەي كە رىژەي بەرزى
فىتامىن A لەخۇدەگرن ۋەكو جگەر و زىتى جگەرى نەھەنگ
Cod liver oil.



بە خۇراک بەرگىرى لەشت بەھىز بەكە

خۇراكى دروست گىرنگى زۇرى بۇ بەھىزگىرىنى سىستىمى بەرگىرى لەش ھەيە كە پىيۇستە بۇ خۇپاراستىن لە نەخۇشىيە ۋەزىيەكانى ۋەكو ھەلامەت، لە گەل ھەكردنى جومگە، ھەستەۋەزىيەكان، شىرپەنچە. پىرۇتىن بەشېكە لە مىكانىزمى بەرگىرى لەشدا، بۇ نمونە خۇراكى دەريا، گۆشتى بىچ چەۋرى، ھىلگە، نۇك، پاقلمەنىيەكان، بەرھەمەكانى سۇيا، تۇو و كاكلمەكان Nuts. فېتامىن A رۇلى ھەيە لە رىكخىستى سىستىمى بەرگىرى لەش و پاراستىنى پىست و ناۋپۇشى كۇئەندامى ھەرس، سەرچاۋەكانى برىتىن لە: پەتاتەى شىرىن، گىزەر، سېنناغ، بىبەرى شىرىنى سور، قەيسى، ھىلگە، شىر. فېتامىن C لەش دەپارىزىت لە ھەكردنەكان بە ھاندانى دروستىۋونى دژتەن و بەھىزگىرى بەرگىرى لەش، سەرچاۋە خۇراكىيەكانى برىتىن لە: ميوە مزرەكان، بىبەرى شىرىن، فەراولە، كىۋى، تەماتە. فېتامىن E دژەتۇكسانە و بەرگىرى لەش بەھىزگىرى، سەرچاۋەكانى برىتىن لە: تۇۋى گولەبەرۇزە، باۋى، زەپىتى روۋەكى، بندق، سېنناغ، كەرى فستىقى سودانى Peanut butter. كانزاي زىنك يان تۇتيا يارمەتى بەھىزگىرىنى سىستىمى بەرگىرى لەش دەدات، لەۋانەشە كە ھانى چاكبونەۋەى برىن بدات: گۆشتى بىچ چەۋرى، گۆشتى پەلەۋەر، خۇراكى دەريا، شىر، دانەۋىلەى تەۋا، پاقلمەنىيەكان، كاكلمەكان ۋەكو گۆپز، باۋى، بندق، كازو، فستىق. ماددە خۇراكىيە گىرنگەكانى تر برىتىن لە: فېتامىن B6، فېتامىن B9 يان فۇلېت، كانزاي سىلېنىۋم، ناسن.



نەخۇشانى شەكرە دەتوانن ميوە بىخۇن، بەلام !

بەيۋەندىي نىۋان خواردنى شىرىنى و نەخۇشىيە شەكرە توشىۋىۋاننى نىگەرەن كىرۋو، بۇ نمونە ميوەكان كە رىژدى جىۋاۋى شەكر لەخۇدەگىرن. ئەمە روونكراۋەتەۋە كە نەخۇشانى شەكرە دەتوانن ميوە بىخۇن، لە راستىدا ھەلپۇردنى ميوە لە خۇراكى پىرۇسىسكراۋ باشترە كە رىژدى بەرزى شەكر و كاربۇھىدراتى تر و چەۋرى لەخۇدەگىرن. ميوەكان ماددەى گىرنگى سىرۋىتى لەخۇدەگىرن لە رىشال، فېتامىن، ئەنزىم، كانزا، ماددەى دژەتۇكسان كە پىيۇستى بۇ نەخۇشانى شەكرە. زۇربەى نەخۇشانى شەكرە دەتوانن كە ھەمان خۇراكى كەسانى ناسايى بىخۇن، بەلام بە كەمكردنەۋەى بىر و كەرەتەكانى خواردن. گەلىك جار خواردنى ميوە شىرىن لەبەر رىژە بەرزەكەى شەكر بۇ نەخۇشانى شەكرە مەترسىدار دەپىت. ميوە شىۋا بە بىرى گونجاۋ بۇ نەخۇشانى شەكرە برىتىن لە: سىۋ، فەراولە، ھەرمى، ئالو، گىلاس. ميوە نە گونجاۋەكانىش برىتىن لە: خورما، شوتى، بۇيە پىيۇستە كە بىرى كەم بىخۇرىن. ۋا باشە كە بىرى ميوەى رۇژانە لە ۳۰ گرام زىاتر نەپىت كە دەكاتە نىزىكەى ۱۵ گرام كاربۇھىدرات بە شىۋەى شەكرى ميوە (فرەكتۇز Fructose)، بۇ نمونە نىۋ مۇز يان سىۋىكى مامناۋەندى، ۲ كەۋچك كىشمىش يان ميوۋ. باش نىيە كە توشىۋو بە نەخۇشى شەكرە بىرى زىادى ميوەى شىرىن لە ماۋىەكى كەمدا بىخوات.



بەرزبونەۋەي پەستانى خوين لەكاتى دووگيانىدا

مندالېوندا پەستانى خوين بۇ ھالەتتى ناسايى پيش دووگيانى دادەبەزىت، بەلام ئەگەر لەگەل بەرزبونەۋەي پەستانى خوين پىرۇتتىن لەگەل مېزدا بەدى بىكرىت و نىشانەي تر دەرکەون و پەستانى خوين پاش مندالېون درەنگ دابەزىت، ئەوا بە ھالەتەكە دەوتىرتىت ژاراۋىبونى دووگيانى Pre-eclampsia. ھۆكارى توشىبون بە بەرزبونەۋەي پەستانى خوين لەكاتى دووگيانىدا ھېشتا بە تەۋاۋى نەزانراۋە. زۆرىيەي ھالەتەكان بى نىشانەن، بەلام ئەگەر ھالەتەكە بۇ ژاراۋىبونى دووگيانى پەرەسەنەت، ئەوا چەند نىشانەيەك لە توشىبو دەردەكەون ۋەكو: سەرنىشەيەكى توند و بەردەۋام، تىكچوونى بىنەن، سىك ئىشە، رشانەۋە، كەمبونەۋەي جۈلەي كۆرپە. بەرزبونەۋەيەكى سادە يان مامناۋەندى پەستانى خوين لەكاتى دووگيانىدا نايىتە ئەگەرى ھېچ گىرقتىك بۇ داىك و كۆرپە، بەلام بەرزبونەۋەيەكى زىاتىرى پەستانى خوين ئەگەرى ئەم ئالۇزىيانەي لىدەكرىت: جەلتەي مېشك، نەخۇشى گورچىلە، نەخۇشى جگەر، گىرقتەكانى پەيۋەست بە مەيىنى خوين، خوينبەربونى سەخت لە وىلاش Placenta، كىبونى گەشەي كۆرپە، مندالېونى ناكام يان پىشۋەخت، لەداىكبونى كۆرپە بە مردۋىي.



ھەندىك نافرەت بۇ يەكەم جار لەپاش ھەفتەي بىستەمى دووگيانىدا دووچارى بەرزبونەۋەي پەستانى خوين دەين Gestational hypertension و لە ماۋەي ۶ ھەفتەي پاش

گرنگىدان بە پىستى مندالى تازەبوو





نیشانه‌کانی بالغبوونی کج

بالغبوونی ته‌واو واته سووړی خوینی مانگان‌ه‌ی دهستی پیکردیټ و به شیوه‌یه‌کی ریک جی‌گی‌ری‌بو‌یټ. نیشانه‌کانی تری بالغبوون بریتین له: گه‌شه‌کردنی مەمک، گه‌شه‌کردنی موو له خوارو‌ه‌ی ناوک و بن که‌وشه‌کاندا، درټ‌بو‌یټکی کتو‌پ‌ری بالا، زیادبوونی کیشی له‌ش، گۆران له روخساری گشتی و کونتوری له‌شدا، گه‌وربوونی قه‌بار‌ه‌ی مندا‌ل‌دان، چالا‌ک‌بوونی گلانده‌ی چه‌ریه‌کانی پیست و نه‌گه‌ری سه‌ره‌ل‌دانی زیکه‌ی گهنجیټی، گۆران له باری ده‌روونی‌دا. بالغبوون Puberty له‌شدا، کاته سه‌ره‌ل‌ده‌دات که گلانده‌ی پتیتو‌ته‌ری Pituitary که‌وتو‌ته‌ی ژیره‌ی می‌شک هۆرمونیک ده‌رده‌دات به ناوی گۆنادو‌تروپین Gonadotropin که هیلکه‌دانه‌کان هانده‌دات بۆ زیاد به‌ره‌مه‌یټنای هۆرمونی نیستروژین Estrogen. له‌گه‌ل بالغبووندا گۆرانیک‌ی به‌رچاو له لایه‌نی سوۆز و لایه‌نی ده‌روونی‌دا رووده‌دات له‌گه‌ل زیادبوونی نه‌گه‌ری زاووی و دووگیانی و مندا‌لبوون. به‌گشتی نه‌و گۆرانانه‌ی که په‌یوه‌ستن به بالغبوون له نیوان ته‌مه‌نی ۹ - ۱۶ سالی‌دا به‌ره‌ به‌ره‌سه‌ره‌ل‌ده‌دن. ته‌مه‌نی بالغبوون له کچی‌که‌وه بۆ کچی‌کی تر، هه‌روه‌ها به پیی شوینی جوگرافی ده‌گۆریت، بۆ نمونه له‌و شوینانه‌ی جیهاندا که خۆراک و ئاستی ژانیان باشه بالغبوون له ته‌مه‌نیکی بچو‌کت‌ر ده‌ستی‌ده‌کات.

زۆر مانه‌وه له جه‌مامی گه‌رم و ساونا کاریگه‌ری نیگه‌تیف ده‌کاته سه‌ر توانای مندا‌لبوون له پیاواندا

له‌ ماوه‌ی هه‌ر لیدانیک‌ی دل‌دا، له‌شی پیاو نزیکه‌ی ۱۰۰۰ دانه سپرم Sperm به‌ره‌م دیت. نه‌گه‌ر ژماره‌ی سپرم له هه‌ر سانتیمه‌تر سیجایه‌کی تو‌وا‌ودا له ۲۰ ملیون که‌مه‌تر بوو نه‌وا نه‌گه‌ری پیتانندی هیلکۆکه که‌م ده‌یټه‌وه، بۆ به‌رزترین توانای پیتانندی هیلکۆکه و اباشه که نه‌م ژماره‌یه له ۳۹ ملیون که‌مه‌تر نه‌یټ. گه‌لنک فاکته‌ر کار ده‌که‌نه سه‌ر ژماره و ته‌ندروس‌تی و کوالیتی خانه‌کانی سپرم، بۆ نمونه نه‌خو‌شی، هۆکاری هۆرمونی، ستایلی ژیان، هۆکاره‌کانی ده‌روبه‌ر. هۆکاره‌کانی که‌مبو‌نه‌وه‌ی ژماره‌ی سپرمه‌کان و دابه‌زینی کوالیتی یان ته‌ندروس‌تی سپرم بریتین له: جگه‌ره‌کیشان، زیاد خوارده‌وه‌ی نه‌لکه‌ول، راهاتن له‌سه‌ر ماده‌ه هۆشه‌ره‌کان، که‌می مه‌شقی و ه‌رزشی. به‌گشتی له‌پاش ته‌مه‌نی ۵۰ سالی‌دا ژماره و جووله‌ی سپرم که‌م ده‌یټه‌وه. نه‌مه‌ش سه‌لمین‌راوه که به‌سه‌ربردنی کاتیک‌ی زۆر له گه‌رمای گه‌رم و ساونادا کاریگه‌ری نیگه‌تیف ده‌کاته سه‌ر ژماره و کوالیتی سپرمه‌کان و توانای مندا‌لبوون، چونکه‌ی دروستبوون و کوالیتی سپرم له پله‌ی گه‌رمی به‌رزدا لاواز ده‌یټ.

پیستی مندا‌لی تازه‌بوو زۆر ناسک و نه‌رمه، زۆریش هه‌ستیاره، بۆیه‌ی چاودزیه‌کی تایه‌تی پیوسته. یه‌کینک له‌گرفته باوه‌کان زیکه‌ی مندا‌له‌ی Baby acne که به‌هوی نه‌و هۆرمونانه رووده‌دات که له دایکه‌وه له‌کاتی دووگیانیدا گه‌یشتوونه‌ته له‌شی مندا‌ل، نه‌م زیکانه له‌خۆیانوه نامینن بۆیه پیوست به‌هیچ چاره‌سه‌رینک ناکات ته‌نیا نه‌گه‌ر زیکه‌کان سه‌ختتر بوون و پاش ۳ مانگ چاک نه‌بوونه‌وه. شین و مۆریونی چهند شوونیکی له‌ش له‌به‌ر تپه‌ری‌بوونی مندا‌ل به‌که‌نالی له‌دایک‌بوون حاله‌تیک‌ی باوه و هیچ مه‌ترسی نییه و له‌خۆیه‌وه پاش ماوه‌یه‌ک کال ده‌یټه‌وه. چهند روژیک پاش له‌دایک‌بوون، پیستی مندا‌ل وشک ده‌یټ و تفر فری دده‌دات، لیره‌دا هه‌فتانه ته‌نیا ۳-۴ جار مندا‌ل‌که‌ت بشۆ و به‌توندی به‌خاوی زبر پیست وشک مه‌که‌ره‌وه چونکه پیسته‌که‌ی هینده ناسکه له‌وانه‌یه به وشک‌کردنه‌وه و داروشان‌دنیکی توند بقلیشیت یان بدریت. به‌کاره‌ینانی ماده‌ی شیدارکه‌ره‌وه Moisturizer به‌شیوه‌ی گه‌یروه یان زه‌یتی مندا‌ل Baby oil سووده‌خسه، هه‌روه‌ها کریمی تایه‌ت بۆ چاره‌سه‌رکردن و خۆپاراستن له سووربوونه‌وه‌ی پیست له نه‌نجامی به‌کاره‌ینانی دایپه‌ر Diaper (حه‌فازه) سووده‌خسه. سابوون و پاک‌که‌ره‌وه‌ی سووک بۆ شووشتی مندا‌ل و جله‌کانی به‌کاره‌یننه. پاش شیردان، هه‌موو ناسه‌واره‌کانی شیر له‌سه‌ر ده‌موچاو و ملی مندا‌ل‌که‌ت پاک که‌ره‌وه.

