

امیندوارو مورانو ته مهم ټکي:

که چیرې د وینې لوړ فشار (هایپرټینشن) ولري، خواړه باید پرته له مالګې یا لږ مالګې سره پخ کړئ. ډیر مالګین خواړه باید ونه خوړل شي.

سګرټ او الګول باید هیڅکله ونه کارول شي. د سګرټ څکولو سیمو ته له ورتګ څخه باید ډډه وشي.

د چای او قهوي مصرف باید کم شي. چای او قهوه باید یو ساعت مخکې او یو ساعت وروسته له ډوډۍ ونه څښل شي.

د کرنیزو محصولاتو لکه سبزیجات او میوې څخه د زیان رسونکي پاتې شونو لږ کولو لپاره باید د مصرف دمخه خورا ښه ومینځل شي.

د خواړو د پای ته رسیدو نیتې ته باید پاملرنه وشي. نامعلوم خواړه باید د امیندواری پرمهال ونه خوړل شي.

د امیندواری دمخه او د امیندواری په جریان کې ناکافي او غیر متوازن تغذیه؛

دا د مور لپاره د زیږون خطرونه رامینځته کوي او د شکر ناروغۍ په څیر ناروغیو سره هم تړاو لري.

له بلې خوا، په ماشومانو کې، دا د فزیکي او ذهني ودې د خنډ لپاره لاره هواروي، د ناروغیو د اخته کیدو خطر کې د پام وړ زیاتوالی، او مړ زیږون سبب ګرځي.



تاسو کولی شئ د لومړني پاملرنې موسسو څخه وړیا اوسپنه او ویتامین ډي تقویه ترلاسه کړئ.

د زیږون څخه مخکې د پاملرنې خدمتونه د کورنۍ روغتيايي مرکزونو، د کډوالۍ روغتيايي مرکزونو او روغتونونو کې وړاندې کېږي.

دا خپرونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتوايات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

په امیندواری کې کافي او متوازن خواړه

وخورئ ترڅو تاسو او ستاسو ماشوم صحتمند وساتئ

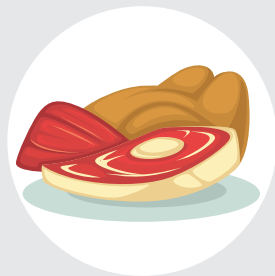
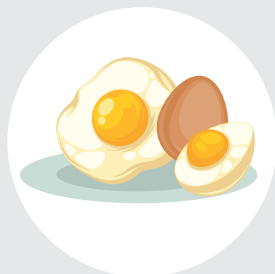


د امیندواری- دمخه او د
امیندواری- په دوره کې
ناکافي او غیر متوازن
تغذیه ډیری روغتیایی
ستونزې رامینځته کوي
چې د میندو او ماشومانو د
مړینې لامل کیدای شي.

**مناسب او متوازن تغذیه د
سالم امیندواری- راز دی!**

د امیندواری- دمخه د مور خوراکي رژیم او د زیږون
ورسته د ماشوم وزن، دماغ وده او روغتیا ترمینځ
نږدې اړیکه شتون لري.

زموږ په هیواد کې، د ناسمې تغذیې له وجي؛
58% امیندوارو میرمنو کې د اوسپنې کمبود (د
وینې کمښت) او فولیک اسید کمبود، کوم چې
د وینې د حجرو د تولید لپاره اړین دي، د آیوډین
کمښت چې په فزیکي او ذهني وده کې اغیزمن
دی، او د کلسیم کمښت چې د هډوکو په وده کې
رول لوبوي مخامخ دي.



امیندواری- میندې!

په خواړو کې باید مایع غوړی- وکارول شي.
باید په خواړو کې د آیوډین لرونکي مالکې وکارول شي.
د ډیرو اوبو یا شیدو په څښلو سره د مایعاتو اندازه
زیاته کړل شي، شیدې، د تازه میوو جوس، او هره ورځ
لږترلږه 10 گیلاس اوبه وڅښل شي.
د انیمیا د مخنیوي لپاره؛ باید هګۍ، سوره
غوښه، حبوبات، تازه میوې او سبزیجات ډیر تغذیه
شي.
په امیندواره میرمنو کې د ویتامین ډي کمښت د مور
په رحم کې د ماشومانو په مغز او هډوکو منفي اغیزه
کوي او له دې سره د زیږیدونکي ناروغۍ او انفیکشن
خطرونه زیاتوي.
په دوبي کې له غرمې وروسته باید په ورځ کې د 10-15
دقیقو لپاره لمر واخستل شي.

دوی باید هره ورځ لږ تر لږه درې گیلاسه شیدې یا
مستې وڅوري او له شیدو څخه جوړ شوي پنیر ته
ترجیح ورکړي.

د معمول ورځني خوراک سربیره، یوه هګۍ یا هم د
هګۍ په اندازه غوښې، چرګ یا کب غوښې وڅوري.
که چیرې دا خواړه ونه خوړل شي، نو د دال یا د
نخودو سوپ خوړلو اړین دي.

تازه سبزیجات او میوې چې په ویتامینونو کې ډډایه
دي باید په منظم ډول په هره ډوډۍ کې وڅوړل شي.
لږ لږ او په مکرر ډول د خواړه خوړلو او د اوږدې مودې
لپاره د وږې پاته نه پاته کیدلو توصیه کیږي.

د حبوباتو سربیره، تازه سبزیجات (رنگارنگ
سبزیجات) یا د ویتامین سي ډډایه میوه باید وڅوړل
شي.