



د زړه بدوالی او کانګې چې د امیندواری په لومړۍ درې میاشتني کې عام دي، کولی شي په خوله کې د تیزابیت چاپی ټاک رامینځته او د غاښونو تخریب لامل شي. د خولې پاملرنه نه کول او د کاربوهایډریټ مصرف زیاتوالي په پایله کې، د غاښو د خرابیدو مقدار کې زیاتوالی لیدل کېږي.

د امیندواری له امله په مور کې هورمونل بدلونونه؛ په غاښونو کې وینه بهیدل، سوروالی، پړسوب او حساسیت، او په ډیرو پرمختللو قضیو کې، د انفیکشن لامل کېدی شي چې د غاښونو د له منځه تللو لامل کېدای شي. دا د مور او ماشوم د دواړو په روغتیا منفي اغیزه کوي.



د دې اندیښنې له امله چې درملنه به په امیندواری منفي اغیزه وکړي، د غاښونو درملنه معمولا د دې پروسې په جریان کې ځنډول کېږي. د ځانګړو روغتیايي ستونزو پرته، په ځانګړې توګه د امیندواری د 14 او 20. اونیو ترمنځ، د خولې او غاښونو روغتیا لپاره ډیری درملنې پلي کېدی شي.

امیندواره میرمنې باید د ورځې په اوږدو کې کم مقدار خواړه وخورې ترڅو د زړه بدوالي او کانګې مخه ونیسي. سربیره پردې، دوی کولی شي له خواړو وروسته بې بورې ژاوله وژوي.

د غاښونو د تخریب د مخنیوي لپاره چې د کانګې وروسته د معدې د تیزاب له امله رامینځته کېدی شي، نو باید د کانګې کولو وروسته د یو ساعت لپاره غاښونه برش نکرې.

وچه خوله په امیندواره میرمنو کې د هورمونل بدلونونو له امله لیدل کېدی شي. د وچې خولې د شکایتونو د کمولو لپاره د کافي اوبو څښل یا د بې بورې ژاوله ژاول ترڅو د لعاب سرایت زیات کړي.



د امیندواری پرمهال د خولې او غاښونو روغتیا ساتنه او وده هم د مور په عمومي روغتیا او د نوي زیږیدلي ماشوم په وده کې حیاتي اهمیت لري.

د زیږون وروسته د خولې او غاښونو روغتیا یې وده او ساتنه اړینه ده. دا باید هیر نکړو چې ماشومان د زیږون سره سم په غاښونو کې هغه باکتریا منځ ته راځي چې د مور د غاښونو د تخریب لامل کیږي. سربیره پردې، د زیږون څخه وروسته باید ماشوم ته خواږه یا بوره لرونکي خواږه ورنکړ شي، او د غاښونو د درد څخه د مخنیوي لپاره باید هر سهار او د ویده کیدو دمخه د غاښونو وری په پاک ټوکر سره ومینځل شي.



د امیندواری په جریان کې د غاښونو او وری ناروغي د مخنیوي او درملنې وړ دي.

د امیندواری په جریان کې، مور باید د خپلو غاښونو ډیره پاملرنه وکړي او د امیندواری په پیل کې او کله چې نوې ستونزې رامینځته شي سمدستي باید د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړي

دا خپرونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتويات یوازې او یوازې د ترکیې د جمهوریت د روغتیا وزارت مسؤلیت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

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

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t y sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



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

د خولې او غاښونو
روغتیا په امیندواری
کې مهمه ده



sihhat |