# بە خانمان....ئەم کارانە بکە و دەنیا بە دوو گیان دەبی

کاتێک خانمان دەچنە پرسی هاوسەرگیرییەوە تاکە ئاواتیان ئەوەیە کە سکپڕ ببن ، زۆرێک لە هاوسەران دوای هاوسەرگیری هووبەرووی خەفەت و بێتاقەتی دەبنەوە لەبەر ئەوەی ناتوانن سکپڕ ببن ئەمەش ڕەنگە ببێتە هۆکاری سەرهەڵدانی کێشە لە لای هەندێک لەو هاوسەرانە.

ئەوکارانەی پەیوەستە ئەنجامی بدەیت ئەمانەن....

- ئەوخواردنانە بخە کە دەوڵەمەندن بە دژە ئەکسان: خواردنە دژە ئەکسانەکانی وەک فلات زینک یارمەتی چالاک بونی توخم دەدەن لەهەردو گەزدا.

- خواردنی ژەمەکی باش لە بەیانیاندا: ئەوخانمانەی کە بەباشی نانی بەیانی دەخۆن یارمەتی دەریان دەبێت لە چالاکبونی هەلکەکانیان ئەمەش وادەکات بەخەرای سکپڕ ببن.

- دورکەوتنەوە لە خواردنی چەوریە زیانبەخشەکان: خواردنی چەوری سودبەخش ڕێژانە زۆر گرنگە لە تەندروست راگرتنی توخمە زۆربوندا، لە لەکەینەوەیەکدا کە لەسەر چەوریە زیان بەخشەکان ئەنجام دراوە ئەوە خراوەتە ڕوو کە چەوریە زیان بەخشەکان هۆکاری سەرەکین بە لاوازی توخمە زۆربوون.

- دوربکەوەرەوە لە خواردنی کاربۆهیدرایت: خواردنە کاربۆهیدراتییەکان وەک شەکر،نان برنج، هۆکارن بە لاوازی توخمە زۆربون. بەیە تا بەت دەکرێت خۆتیان لەبەدور بگرە.