بۆ خانمان.....ئەم کارانە بکە و دنیا بە دوو گیان دەبی

کاتێک خانمان دەچنە پرسی هاوسەرگیریەوە تاکە ئاواتیان ئەوەیە کە سکپە ببن ، زۆرێک لە هاوسەران دوای هاوسەرگیری هەوبەرووی خەفەت و بێتاقەتی دەبنەوە لەبەر ئەوەی ناتوانن سکپەببن ئەمش هۆنگە ببێتە هۆکاری سەرهەڵدانی کێشە لە لای هێندێک لەو هاوسەرانە.

ئەوکارانەی پەیوستە ئەنجامی بدەیت ئەمانەن....

- ئەوخواردنانە بخە کە دەوڵەمەندن بە دژە ئۆکسان: خواردنە دژە ئۆکسانۆکانی وەک فلێت زینک یارمەتی چالاک بونی توخم دەدەن لەهەردو گۆزدا.

- خواردنی ژەمێکی باش لە بەیانیاندا: ئەوخانمانەی کە بەباشی نانی بەیانی دەخۆن یارمەتی دەریان دەبێت لە چالاکبونی هێلکەکانیان ئەمش وادەکات بۆخۆرای سکپە ببن.

- دورکەوتنەوە لە خواردنی چەوریی زیانبەخشکان: خواردنی چەوری سودبەخش هۆژانە زۆر گرنگە لە تەندروست راگرتنی توخمە زۆربوندا، لە لەکەینەوەیەکدا کە لەسەر چەوریی زیان بەخشکان ئەنجام دراوە ئەوە خراوەتە ڕوو کە چەوریی زیان بەخشکان هۆکاری سەرەکین بۆ لاوازی توخمە زۆربوون.

- دوربکەوێرەوە لە خواردنی کاربۆهیدرایت: خواردنە کاربۆهیدراتییەکان وەک شەکر،نان برنج، هۆکارن بۆ لاوازی توخمە زۆربون. بۆیە تا بۆت دەکرێت خۆتیان لەبەدور بگرە.