



# روغ عادتونه

د امیندواری نه مخکي،  
د امینداری پر مهال او  
د امیندواری نه وروسته

# د امیندواری نه مخکي

◀ مخکي له دی نه چي حامله شي باید ځان د امیندواری دپاره چمتو کړي. امیندواری د یوویتامین په خورلو سره پیل کړي. او باید د شراب او سگرت څکولو څخه ډډه وکړي.

## ویتامین ب – یو اضافی اړتیا

د هغه مهال نه چي سوچ کوي حامله شي، په ورځ کي باید ۴۰۰ مایکروگرام ویتامین وخوري. دا د ویتامین ب گاني یوه ډله ده. دا ویتامینونه د ماشوم د ملاتیر په مغز د ناقص پیدایښت څخه مخنیوي کوي.

## شراب نه څکول

شراب کیدای شي چي ماشوم ته د امیندواری د شروع نه تر پایه پوري زیان ورسوي. که د حامله کیدو پلان لري باید د همدا اوس نه شراب څکول پریردي، ځکه چي د امیندواری څرگنده نیټه مالول سخته ده. که ستاسي حامله کیدل د پلان سره سم نه وو، لازمه نه ده چي ورباندي اندیښنه وکړي. د امیندواری په اوله غونډه کي په دی هکله خپل ډاکتر او یا قابلې سره خبري وکړي.

## سگرت نه څکول

سگرت څکول د بنځو په هگی آزادولو باندي بدي اغيزي کوي، او داسي څرگند شوي دي چي د سگرت څکولو له کبله د نارینه سپرم په کیفیت باندي هم بدي اغيزي کوي. سگرت څکول د ماشوم د وډي دپاره خطرناکه ده. له همدې کبله کله چي د حامله کیدو پلان لري، باید سگرت څکول خوښي کړي.



## درملو ته یوه کتنه

هغه وخت چي تاسي د حامله کیدو پلان لري او په دغه مهال د درمل له لاري تر علاج لاندي یي، باید خپل ډاکتر سره خبري وکړي، چي آیا ستا علاج دوام ومومي، بدل شي او یا بیخي بند شي.

دغي ویبپاڼي ته مراجعه وکړي:

[www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk):

80 31 31 31 [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

(سگرت بندول)

# آيا د يو سم او روغ اميندواری دپاره چمتو يي؟

د نور مالومات دپاره	
درېم مخ ته وگورئ	<p>◀ <b>يد اميندواری نه مخکي</b></p> <p>د يو روغ اميندواری د چمتو والي دپاره تاسی بايد د ويتامين نه گټه واخلي، او د شراب او سگرت څکولو څخه ډډه وکړئ.</p>
پنځم مخ ته وگورئ	<p>◀ <b>د امينداری پر مهال</b></p> <p><b>خواره</b></p> <p>تاسي د خواره منل شوي رسمي لارښووني پيژني، تاسي بايد د ۷ په شان خوراک وکړئ.</p>
اتم مخ ته وگورئ	<p><b>د ويتامين اضافی اړتيا</b></p> <p>تاسي هم دا اوس ويتامين گولي خوري او پوهيري چي نور څه مکمل خواره ته اړتيا لري.</p>
لسم مخ ته وگورئ	<p><b>بدني فعاليتونه</b></p> <p>لږ تر لږه بايد هره ورځ نيم ساعت حرکت وکړي، او هغه تمرينونه چي د اميندواری پر مهال گتوري دي هغه ئي پيژني.</p>
دوه لسم مخ ته وگورئ	<p><b>شراب، سگرت او درمل</b></p> <p>د شراب او سگرت څخه بايد ډډه وکړي، ځکه چي د ماشوم په وده باندي بدني اغيزي لري. او يوازي هغه درمل وخوري چي ډاکټر تاسو ته ورکړي.</p>
څوارلسم مخ ته وگورئ د	<p><b>د کار ځاي</b></p> <p>آيا تاسي دا څيرني کړي چي ستا د کار په ځاي کي داسي شيان او حالتونه دي چي کيداي شي د اميندواری پر مهال کي تاسي ته کوم زيان ورسوي.</p>
څوارلسم مخ ته وگورئ	<p><b>په کور کي - شخصي پالنه</b></p> <p>تاسي په دي باندي پوهيري چي بايد د کریم، عطر او د سينگار د موادو څخه ډډه وکړي.</p>
څوارلسم مخ ته وگورئ	<p><b>د آسپزخاني صفایي</b></p> <p>تاسي پوهيري چي د خوراکي مواد له لاري د ناجور کيدو نه/ککړ کيدو نه مخنيوي وکړي.</p>
پنځه لسم مخ ته وگورئ	<p>◀ <b>د اميندواری نه وروسته</b></p> <p>تاسي پوهيري چي ماشوم ته له تي شيدې ورکول او په يو بی لوگي چاپيريال کي ژوند کول د ماشوم سلامتيا د پاره ډير مهمه ده.</p>

# خواره

◀ د ځيني اميندواري بنځي  
اشتها بنه کيږي او کله چي  
اوږي کيږي دوي ته د کانگو  
حالت راپيښيږي. که تاسي  
هم داسي حالت سره مخ ئي،  
بنه به دا وي چي څو ځله لږ  
لږ خوراک وکړي. هغه شيان  
چي خوري بايد سالم خواره وي.

## د خواره په هکله رسمي لارښوونې عملي کړی

- بيلابيل شيان وخورئ، د اندازي څخه زيات  
مه خورئ او بدني فعاليت وکړئ
- ميوې وخورئ او ډير زيات ترکاري  
وخورئ
- سبوس لرونکي ډوډوي وخورئ
- لږ غوړ لرونکي غوښه او ميده غوښه څخه  
گټه واخلي
- لږ غوړ لرونکي لبنيات مصرف کړئ
- مشبوع غوړ لږ وخورئ
- په خوراک کي لږ مالگه واچوئ
- شکر لږ وخورئ
- اوبه وڅښئ

دغه ويب پاڼي ته مراجعه وکړئ:

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



# د امینداری پر مهال

اندازه غذائي مواد و نه خوري، بيا بدن د هغه شیانو نه چې په بدن کې سپما شوي دي، مصرف کيږي.

خپل بدن ته پاملرنه او خپل ماشوم ته ښه شرایط برابرول دی پوري اړه لري چې تاسي سم او بیلابیل غذائي مواد او ویتامینونه وخورئ. په اتم مخ کې توضیح شوي دي.

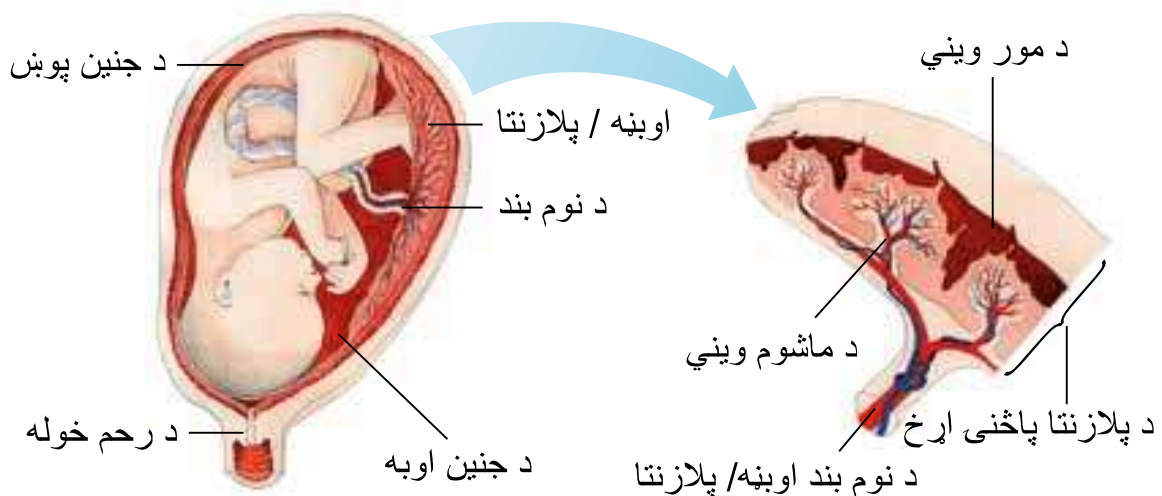
◀ هغه شیان چې تاسي خوري او څښي په رحم کې د ماشوم د ودې دپاره ډیره مهمه ده.

**تاسي خپل ماشوم ته خواړه ورکوي**  
ماشوم هوا، انرژي، ویتامینونه او مینرالونو ته اړتیا لري. هغه خواړه چې تاسي خوري، راساً ماشوم ته رسيږي. که تاسي په کافی

## هغه شیان چې تاسي خوري په ماشوم باندې اغیزي کوي

ماشوم ستا په رحم کې وده او ژوند کوي- د حامله ګي د شروع نه تر زیږن پوري. غذائي مواد او هوا او همدارنګه زیان رسوونکي مواد ستا د وینې له لاري دنوم بند او اوبڼه پلازنتا له لاري ماشوم ته انتقالیږي.

د ماشوم وینې د نوم بند له لاري اوبڼه ته تیريږي. ستا او د ماشوم وینې، غذائي مواد او ناپاکي مواد د یوې نازکې پردې له لاري یو بل ته بدلوي، مګر ستاسو وینې نه تقسیموي. ماشوم ستا د بدن څخه غذائي مواد اخلي او ناپاکي مواد تاته بیرته ورکوي. د اوبڼه سطح ډیره پراخه ده، او د داسې مواد نه جوړ شوي چې بنوئیدونکي او اغیزمن حالت لري. پدې مانا چې د مثال په توګه کله چې تاسي شراب یا سګرټ څکوي او یا نشه ای توکي مصرف کړي ډیر ژر په ماشوم باندې اغیزي کوي.



## تقریباً ۱۰۰ کالوري

- دوه دانې مېوي (مني، ناک، مالته) يا
- يوه دانه مېوه/گازر او يو گيلاس کم غور شيدې يا
- يوه ټوټه سبوس لرونکې ډوډي يا
- يوه دانه هگۍ يا
- شل دانې بادام

## تقریباً ۵۰۰ کالوري

- يوه ټوټه سبوس لرونکې ډوډي پڼير سره، يوه ټوټه تور ډوډي سيلد کب سره او يو گيلاس کم غور لرونکې شيدې/يوه دانه مېوه/يوه دانه گازر.

## ستاسي وزن

که تاسي د خپل اړتياوي نه زيات وڅوري، ستا د چاغ کيدو امکان زياتيږي. د يو زيات شمير اميندواري ميندي د اميندواري په مهال وزن زياتيږي، او پس له زيږيدو نه هغه اضافي وزن چي نيولی دي نه کموي. لاندي وگوري چي د اميندواري په وخت کي ستا وزن څومره زياتيږي. د وزن زياتيدل يوه زياته برخه د اميندواري په آخر کي راپېښيږي، په د مانا چي ستا وزن په هفته کي نيم کيلو زياتيږي.

## د ماشوم د زيرن نه څو ورځي مخکي د وزن زياتوالي داسي ښکاري:

تقریباً ۳،۵ کيلو گرام	ماشوم
تقریباً ۳،۵ کيلو گرام	رحم، اوبنه، د جنين اوبه او غټي تي
تقریباً ۲-۴ کيلو گرام	په بدن کي د ويني او مايعاتو زياتوالي
تقریباً ۱-۴ کيلو گرام	اضافي چاغي

ستا وزن بايد څومره زياتي شي، دا دی پوري اړه لري چي مخکي د اميندواري نه ستا وزن څو وو. په دی هکله خپل ډاکتر او يا قابلي سره خبري وکړه.

۱۳-۱۸ کيلو گرام	بی ام ای د ۱۸،۵ نه ټيټ	کم وزني
۱-۱۵ کيلو گرام	بی ام ای د ۱۸،۵ تر ۲۴،۹ پوري	نورمال وزن
۸-۱۰ کيلو گرام	بی ام ای د ۲۵ نه ۲۹،۹ پوري	چاغوالي
۶-۹ کيلو گرام	بی ام ای د ۳۰ نه جگ	زيات چاغوالي

دغي ويبپاڼي ته مراجعه وکړي: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) [www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk)

[www.komigang.com](http://www.komigang.com)

# بیا هم د خواړه په هکله



## د یو ۷ په شان خوراک وکړئ

1/5

غوښه، چرگ، چرگ گوري، هگۍ، کب، پنیر او سوس

2/5

ډوډۍ، آلوگاني، وریجی او مکروني

2/5

ترکاري، بیلابیل قسمونه

لکس کب د ۱۲۵ گرام زیات مه خوری، ځکه چې دا ډول کبان ډیر زیات دی اکسید لري.

### ځیگر مه خوري

ځیگر مه خوري، ځکه چې ځیگر ډیر زیات ویتامین A لري چې امکان لري ماشوم ته زیان ورسوي. میډه شوي ځیگر لږ ویتامین A لري، هیڅ کوم خطر نلري.

### قهوه، چای او کولا

په ورځ کې د درې پیالي قهوي نه زیات مه څښئ، او د نورو څښاکو نه چې کوفین لري لکه چای او کولا لږ وڅښئ.

### ډوډۍ د دوو کسو د پاره مه خورئ

ځیني امیندواري میندي د نور په پرتله د اوریتوپ ډیر احساس کوي. د امیندواري په اولو وختو کې تقریباً ۱۰۰ کالوري ته اړتیا لري چې د امیندواري په وروستیو وختو کې ۵۰۰ کالوري ته رسیږي.

## په هفته کې څو ځله کب وخورئ

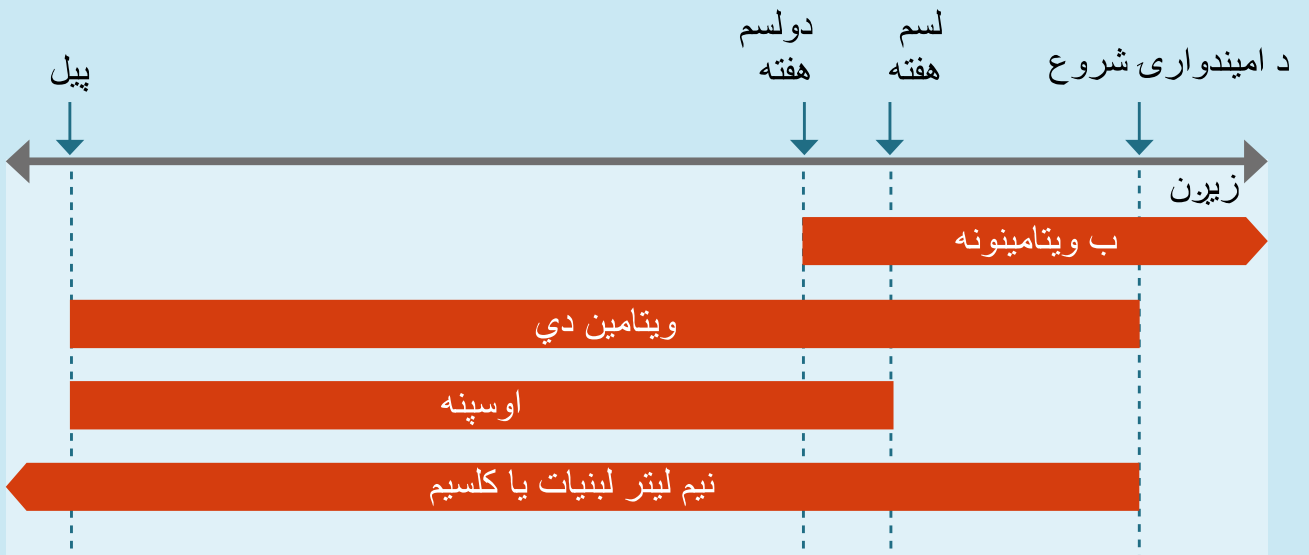
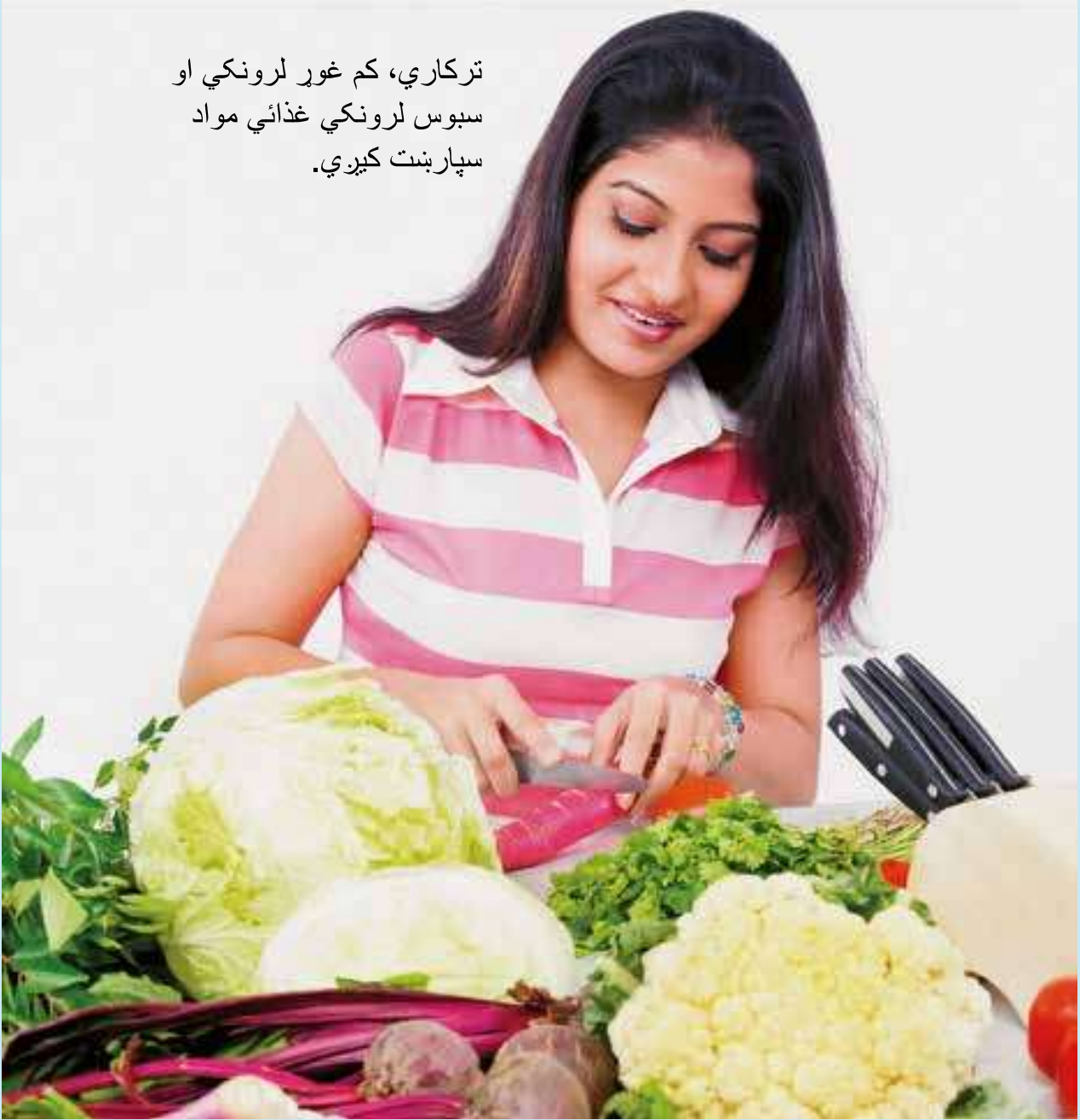
کب بدن دپاره گتوري دي، ځکه چې په کبانو کې سالم غوړ او د ویتامین D ښه سرچینه بلل کیږي، او همدا رنگه ایوډین او سلنیوم لري. په هفته کې باید ۳۵۰ گرام کب وخورئ، چې ۲۰۰ گرام یې غوړ لرونکي کب وي. لکه د مثال په توګه پلن کب، څی کب، تورسک کب، کولموله کب، کولو کب، څی کب او نور غوړ لرونکي کبان، لکه لکس، سیلد او مرکل کبان وخورئ.

## د غوښه خوړونکي کبانو څخه ډډه

### وکړئ – په دبلي کې تون کب او د لکس کب لږ وخورئ

امیندواري او شیدي ورکوونکي ښځي باید غوښه خوړونکي کبان لږ وخوري، ځکه چې دا ډول کبان زیات سیماب لري. غوښه خوړونکي کبان لکه شیدو کب، لقه کب، خالداره کب، شمشیري کب سیلد، تون د مثال په توګه د تون ټوټي او ددغه کبانو نور ډولونه دي. سپارښت کیږي چې په هفته کې د تون یو معمولي دبلي وخورل شي، او په دبلي کې سپین تون او البکور تون مه خورئ. په میاشت کې

ترڪاري، ڪم غور لرونڪي او  
سبوس لرونڪي غذائي مواد  
سپاربنٽ ڪيري.





# د ویتامین اضافي اړتیا

## اوسپنه

- د امیندواری د لسمی هفتي نه هره ورځ ۴۰ - ۵۰ میلیگرام اوسپنه.
- ◀ بڼه به دا وي چې د اوسپني اضافی اړتیا د ډوډي د دوو وختو تر مینځ د یو گیلایس د میوي او یا ترکاری جوس سره وخورل شي. د اوسپني خورل پرته د نورو شيانو نه د ویني د سري کرویاتو په جوړولو کي هم رول لوبوي.

## الکالسيوم

- هره ورځ نیم لیتر لبنیات/د شیدي نه جوړ شوي شيان، یا د کلسیم گولي.
- ◀ کلسیم په عادي توگه په شیدي او لبنیاتو کي پیدا کيږي. که تاسي لبنیات نه خوري، باید د امیندواری پر مهال هره ورځ د کلسیم ۵۰۰ میلیگرام گولی وخوري. کلسیم ستا او ستا د ماشوم هډوکو دپاره مهمه ده.

دغه وېبپاڼي ته مراجعه کړي:

→ [www.sst.dk](http://www.sst.dk) → [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## امیندواري میندي دپاره د ویتامینونو گولی

امیندواري بڼځي دپاره یوه دانه مولتي ویتامین او مینرال گولی د امیندواری پر مهال کي د هغه اړتیاوي، لکه ب ویتامینونه او دی ویتامین پوره کوي.

پرته له دی تاسي کولاي شي چې اوسپنه او کلسیم هم وخوري. د درملتون نه پوښتنه وکړي.

- ◀ ځیني ویتامینونه او مینرالونه دي چې تاسي باید د هغي نه زیات وخوري. اځیني نور ویتامینونه دي چې لازمه نه ده چې زیات وخوري لکه ویتامین A. که کوم شکمن پوښتنه لري د ډاکتر او یا درملتون نه پوښتنه وکړي.

## ب ویتامین

- د هغه وخت نه چې د امیندواری پلان لري او د امیندواري تر ۲۱ هفتي پوري باید هره ورځ ۴۰۰ میکروگرام ب ویتامین وخوري
- ◀ دا ویتامینونه د ماشوم د ملاتیر په مغز د ناقص پیدابنت خطر کموي. دا مرض کم پیدا کيږي، د پیدابنت په صورت د مغز، د سر د جوړبنت او د ملاتیر په مغز کي ځیني نیمگرتیاوي لیدل کيږي.

## ویتامین D

- د امیندواري په ټوله موده کي هره ورځ باید ۱۰ میکروگرام ویتامین D وخوري.
- ◀ بدن ویتامین D ته د کلسیم د جذبیدو او بدلولو دپاره اړتیا لري. د ماشوم د ودی او د هډوکي د کلکوالي دپاره او همدا رنگه ستا د غاښو او هډوکو دپاره ډیر مهمه ده. کله چې مور د امیندواري پر مهال، کي په بدن کي لږ ویتامین D ولري ماشوم هم د ویتامین D د کموالي سره پیدا کيږي.



## بدني حرکت تمرینونه

داسي تمرینونه چي د ویني جریان، روغ ساتني او هم د بدن توان او طاقت زیاتوي. بدني حرکتونه هم تمرینونه او هم تگ او گرځیدل دي چي زړه ژرژر درځيري او نبض وهل هم زیاتيري. خوله کيري، مخ سور کيري، او د زړه لږ ریریدیل یو مثبت نه بنانه ده- امیندواري میندي ته هم بڼه ده.

## د بدن د قوي کیدلو تمرینونه

داسي تمرینونه چي فشار سره ترسره کيري چي عضلي، هډوکي او بندونه غښتلي کوي. بی له دي نه چي تاسي څرنگه د قوي کیدلو تمرینونه ترسره کوي. باید دی ته پام وکړی چي په بدن باندي زورزیاتي مه کوي. د بدن د قوي کیدل تمرینونه چي ماشینونو سره ترسره کيري او یو لارښود راسره وي، د زیان د رامنځته کیدو خطر کموي.

## د کونډ تمرین

یو غښتلي کونډ د بي واک متیاز کولو څخه مخنیوي کوي، هم د امیندواری پر مهال او هم د هغه نه وروسته. کله چي تاسي امیندواره ئي باید د یو قوي کونډ خاوند وي چي وکولاي شي یو دروند وزن حمل کړي، چي ورسره عادت لري. د کونډ د بڼه ساتلو او قوي کیدلو دپاره بڼه به دا وي چي تاسي د کونډ تمرینونه ترسره کړي.

# بدني فعالیتونه

◀ **بڼه بدني تحرک، غښتلي عضلي، هډوکي او بندونه د یو روغ امیندواری بڼه بڼي برابر وي.**

## هره ورځ نیم ساعت

هره ورځ د نیم ساعت دپاره عادي بدني حرکتونه ترسره کړي.

دغه نیم ساعت کیدای شي هم بدني حرکت/گرځیدل او د بدن د قوي کیدلو تمرینونه وي. که داسي بدني فعالیتونه تاسي ته ستونزي راپیدا کوي، په هغه حالت قابلې سره او یا ډاکتر سره خبرې وکړي چې کوم ډول بدني فعالیتونه تاسي دپاره بڼه دي.

## پام وکړي چې

د دروند شیانو جگول کونځپ او ملا باندي فشار راوړي. د بدني فعالیتونو په وخت کي هم احتیاط وکړئ، ځکه چې په نس باندي د سخت فشار او یا د سخت غورځیدو خطر شته دي.

تر اوبه لاندي د لامبو وهلو نه ډډه وکړئ، ځکه چې تر اوبه لاندي د فشار بدلون ماشوم ته زیان رسوي.

**دغي ویبپاڼي ته مراجعه وکړي:**

→ [www.sst.dk](http://www.sst.dk) → [www.komigang.com](http://www.komigang.com)

## ادامه ورکړي او یا شروع کړي

که تاسي مخکي د امیندواری نه بدني فعالیتونه کوله، کولای شي چې خپل فعالیتونه ته ادامه ورکړي مگر په یوه آسانه طریقه. که د امیندواری نه مخکي بدني فعالیتونو نه کوله، بڼه به دا وي چې بدني فعالیتونه په یو ملایمه سطح شروع کړي.

## د امیندواری په ټوله موده کي فعالیتونه

تاسي کولای شي چې د خپل امیندواری په ټوله موده کي بایسکل وچلوي، لامبو ووهي او په حوض کي جمناسټیک وکړي. دا سپورتونه په خاصه توگه د امیندواری په پای کي او هغي میندي دپاره بڼه دي چې د ملا او د کونځپ ستونزي لري.

په ملایمه سطح بدني فعالیتونه په دی مانا چې ستاسي حرکت په ملایمه سطح وي او لږ ستړي شي. مگر په اوسني حالات ځان باندي فشار راوړل تاسي دپاره بڼه نه دي.

ملایمه بدني فعالیتونه دا دي، د مثال

په توگه:

- بڼه گرځیدل
- بایسکل چلول
- په حویلی کي کار کول
- لامبو وهل
- د بدن د قوي کیدلو تمرینونه

## درملو ته يوه کتنه

- تر هغه ځايه پوري چې امکان لري درمل کم وځوري. د بغيرنسخي درملونه او طبيعي درملونه هم په کي شامل دي.

که تاسي د درملنه لاندې ئی او درمل خوري، د اميندواری پر مهال بايد د خپل درملني په هکله خپل ډاکتر سره د يې چي د هډولمرد يني خ. یرکو یربخ اميندواری پر مهال کي بايد د هغه نه ډډه وشي، مگر ځيني درملونه دي چي بايد هغه ته ادامه ورکړي.



خپل تنده اوبه سره ماته کړي

دغي ويبپاڼي ته مراجعه وکړي:

➔ [www.sst.dk](http://www.sst.dk) ➔ [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk) ➔ [www.stopinien.dk](http://www.stopinien.dk)

# شراب، سگرت او درمل

◀ کله چي امیندواره ئي باید د شراب او سگرت نه ډډه وکړي، همدا رنگه دغیر فعال سگرت څکولو نه. د درمل نه هم باید ډډه وکړي مگر دا چي ستا ډاکتر تاسي ته درمل ورکړي دي.

## شراب نه څکول

که یوه امیندواره بنځه شراب وڅکي، د شراب هغه ساتندوي مواد چي د مور په ویني کي گډ شوي د ماشوم په وینه کي هم گډیږي. شراب د مور په وینه کي جذبیږي او د اوبنه له لاري ماشوم ته رسیږي. شراب د امیندواری په ټوله موده کي ماشوم ته زیان رسوي. دا څرگنده نه ده چي یو مور څومره لږ شراب وڅکي چي د اندازي نه زیات نه وي او په بله اړخ مطمینه وي چي ماشوم ته زیان نه رسیږي. په همدی کبله سپارښت کیږي چي د شراب نه بیخي ډډه وکړي. د شراب زیانونه د عمر تر پایه پوري پاتیږي، او د زیانونو اندازه دی پوري اړه لري چي یوه بنځه څومره شراب څښلي ده. خطرناکي زیانونه د مغز او د زړه ناروغتیاگانې به ئي.

## سگرت نه څکول

که تاسي پخپله سگرت څکوي او یا په غیرفعال توگه د سگرت د لوگی څکولو ته مجبوره شي، د ماشوم ودي ته زیان رسوي. د تنباکو په لوگی کي مواد دا خطر رامنځته کوي چي ماشوم د وخت نه مخکي وزیږي او د پیدایښت په وخت کي وزن یې کم وي- په ډیر کم حالاتو د ماشوم د میړیني امکان هم شته دي. که تاسي پخپله سگرت څکوي، په هغه صورت خطرونو یې زیات دي. غیرفعال سگرت څکول د زیانونو امکانات زیاتوي.

## که تاسي سگرت څکوي

■ روغتیایي چارو اداره دا سپارښت کوي چي سگرت څکول بیخي پریږدي.

د ماشوم د سلامتیا دپاره ښه به دا وي چي تاسي بیخي سگرت څکول پریږدي بی له دي چي د نیکوتین د ژاوله او پلستر نه استفاده وکړي.

که بي له نیکوتین ژاولي او پلستر تاسي ته ستونزي جوړوي، باید په دی هکله خپل ډاکتر او قابلې سره خبري وکړي.

## غیرفعال لوگی څکول

که یوه امیندواره په غیر فعاله توگه د لوگی څکولو ته مجبوره شي، دا هم دا خطرونه زیاتوي چي ماشوم د وخت نه مخ وزیږي، د زېږن په وخت کي وزن یې کم وي او یا جنین مړ شي. هر څومره چي بنځه د لوگی څکولو ته مجبوره شي په هماغه اندازه خطرونه یې زیاتیږي.

■ د روغتیایي چارو اداره سپارښت کوي چي امیندواري میندي باید مجبوره نه شي چي په غیر فعاله توگه لوگی وڅکي، نه په کور کي او نه د کار په ځاي کي.

د روغتیایي چارو اداره سپارښت کوي چي میندي د امیندواری په ټوله موده کي شراب و نه څښي.

# د زيرون نه وروسته

◀ همدارنگه ستا عادتونه د زيرن نه وروسته هم د ماشوم په سلامتيا باندي اغيزي لري.

## شيدې ورکول

د مور شيدې ماشوم دپاره رښتنی غذائي مواد ده. د شيدو ورکولو په موده کي بايد د سگرت څکولو نه ډډه وکړي او د شراب نه بيخي ځان ليري وساتي.

## شيدې ورکول او شراب

شراب د مور په شيدې که گډيږي، او د شراب ساتندوي مواد هم دومره چي په وينه کي شته دي د مور په شيدې کي هم په هماغه اندازه موجودي دي. هر کله چي يوه گيلاس شراب څکوي، دوه تر درې ساعت وخت نيسي چي شراب د مور د شيدې نه ووځي. تاسي نه شي کولاي چي شراب د مور د شيدو نه په چتگه توگه جلا کړي، د مثال په توگه د شيدې لوشل په طريقه. واره ماشوم شراب سره حساس دي. شراب کولاي شي د شيدې توليد اندازه کمي کړي او د ماشوم په خوب باندي هم بدي اغيزي کوي. د شيدې ورکولو په موده کي د شراب څخه ځان ليري وساتي.

## شيدې ورکول او سگرت څکول

د لوگی ډير زيات زيانمي مواد د مور د شيدې له لاري ماشوم ته انتقاليري. که سگرت و نه څکی، شيدې ورکول هم په آسانه توگه ترسره کيري. له همدې کبله د شيدې ورکولو په موده کي د سگرت څکولو نه ډډه وکړي. که تاسي ته آسانه نده چي بي له نيکوتن مواد سگرت څکول پريردي، په دی هکله بايد خپل ډاکتر سره خبري وکړي.



## بي لوگی چاپيريال

ماشوم بايد د تنباکو د لوگی څخه ليري وساتل شي، ځکه چي په لوگی کي زيانمن مواد د ماشوم په تنفسي سيستم باندي او د هغه په معمولي حالت باندي بدي اغيزي کوي. په کور کي دننه او ماشوم سره نژدی سگرت مه څکوي. هغه واره ماشومان چي د تنباکو لوگی سره مخ کيري په زانگو کي د مړ کيدو خطري زياتي دي. ماشومان چي د تنباکو لوگی سره مخ کيري هغوي اکثراً ژر ناچوره کيري او د تنفسي نا روغتياگانې له کبله په روغتون کي بستري کيري.

## سالم او بيلابيل خواړه

زيات شمير ماشومان په اولو شپږو مياشتو کي د مور شيدې سره وده کوي. تاسي بايد پخپله سالم او بيلابيل خواړه وخوري او د خوراک رسمي لارښووني څخه گټه واخلي. که تاسي لښيات نه خوري، بايد هره ورځ د کلسيم ۵۰۰ ميليگرام گولی وخوري.

**دغي ويبپاڼي ته مراجعه وکړي:**

→ [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

→ [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk)

→ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) → [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

◀ **کیمیایي مواد او ناسم کار ځایونه**  
**د هغه شیانو څخه دي چي امکان**  
**لري په امیندواری باندې بدې اغیزی**  
**وکرې.**

باید دا وظیفه نورو ته ورکړي چي د هغه  
 ځای وټکوي او یا تاسي پخپله د لاسپیلې/  
 دستکشې څخه استفاده وکړي.

## د آشیزخاني صفایي

د خواړه له لاري ساري کیدل د خطرناکي  
 مریضتیاگانې باعث گرځي. له همدې کبله  
 غوښي چي خوري باید سم سري او یا سم  
 پخه شي. اوم میده غوښه چي نورو شیانو  
 سره کډیري د هغه یې خوند مه گوری. د اوم  
 شیدي نه ډډه وکړی. د شیانو د تیریدو نیټه او  
 د شیانو د تودخوالي ساتني مراعات وکړی. د  
 آشیزخاني صفایي ته پام وکړي.

## د کار ځاي

د کار په ځای کې ځیني خاص مقررات شته  
 دي چي امیندواري میندي، د هغې بدې اغیزی  
 چي امیندواری ته او ماشوم ودي ته زیان  
 رسوي، خوندي ساتي. که تاسي د خپل کار  
 په ځای کې په کوم شي باندې شکمن ئې چي  
 ستاسي امیندواری ته زیان رسوي، باید خپل  
 کارورکونکي سره خبري وکړي. امکان لري  
 لاندني شیان سم نه وي.

دغې ویبپاڼې ته مراجعه وکړي: [www.at.dk](http://www.at.dk)

[www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk) [www.ssi.dk](http://www.ssi.dk)

■ د کار حالتونه – د مثال په توگه د درونډو  
 شیانو جگول، ډیر مودې په پیني دریدل او  
 په گرځیدو سره کار کول

■ کیمیایي مواد – د مثال په توگه حل  
 کوونکی مواد، د حشري ضد مواد، د  
 بیهوشي گازونه او درملونه

■ د ککرول/ ساري خطر – د مثال په  
 توگه د ځیگر التهاب سرایت

■ د کار وختونه – د شپي له خوا کار او  
 اوردمهال نوکریوالي.

## د چاپیریالو چارو اداره امیندواري بڼځي ته داسي سپارښت گوي:

■ تر هغه ځایه پوري چي امکان  
 لري د سینگار مواد، کریم  
 او عطر څخه لر گټه واخلي.

■ د ویښتانو د رنگولو نه ډډه  
 وکړي (د کیمیایي مواد د  
 لرو په خاطر).

■ د هغه مواد نه چي د اسپري په  
 قوټی کې دي ډډه وکړي.

■ د رنگ کولو کارونو نه ډډه  
 وکړي.

## په کور کې او شخصي پالنه

په کور کې امکان لري چي ځیني مواد  
 موجودي وي چي د شخصي پالني دپاره او  
 یا پاک کولو دپاره ورته گټه اخستیلاي شي.  
 امکان لري چي ماشوم د دغه مواد په مقابل  
 کې حساس وي. که په کور کې پیشو لري،

## د امیندواری نه مخکي

- ☑ د ب ویتامین اضافي اړتیا
- ☑ ترهغه ځایه پوري چي امکان لري د شراب نه ډډه وکړي
- ☑ سگرت څکول بيخي پریردي
- ☑ خپل درملو ته یوه کتنه وکړي

## د امیندواری پر مهال

- ☑ سالم او بیلابیل خواړه
- ☑ د ویتامین ب اضافي اړتیا
- ☑ د ویتامین دی اضافي اړتیا
- ☑ د اوسپنه اضافي اړتیا
- ☑ د ضرورت په صورت د کلسیم اضافي اړتیا
- ☑ هره ورځ نیم ساعت بدني فعالیتونه
- ☑ شراب بيخي نه څکول
- ☑ سگرت بيخي نه څکول
- ☑ خپل درملو ته یوه کتنه کول
- ☑ د چاپیریال خطرناک مواد نه ډډه کول

## د امیندواری نه وروسته

- ☑ په اولو شپږو میاشتو شیدي ورکول
- ☑ د شیدو ورکولو په موده کي د شراب نه ځان لیری ساتل
- ☑ سگرت بيخي نه څکول