تیرۆری رۆح .. لە چوارچێوەی خێزاندا

پێدەچێت پەیوەندی یان پرۆسەی هاوسەرێتی, بەندنەبێت, لەسەر بنەماکانی خۆشەویستیو بەخشینی سۆز بەیەکترو پێکەوە ژیان وهاوکاریکردن بەتەنها, بەڵکو لەنێوان ژنوپیاودا لەژیانی هاوسەرێتیدا شێوازی جۆراوجۆری دژایەتیکردن وتوندوتیژی لەنزمترین ئاستەوە بۆ بەرزترین ئاست دوبارە دەبێتەوە . کەدەوروبەرو ئاستی رۆشنبیری ئەو دوو کەسە کاریگەری هەیە لەسەر پەیوەندییەکەو شێوازی توندوتیژییەکە .

سوکترین یان سادەترین شێوازی توندوتیژی رووگرژکردن ودەموچاوبەیەکدادانەو دابرینی قسەیە لەگەڵ بەرامبەر واتە تۆران لەنێوان ژنو پیاودا لە چواردیواری ماڵدا .شێوازێکی تر, گاڵتە جاری بەیەکتر لەسەر هاورانەبون لەسەر بابەتێک, پشتگوێخستنی داواکاریەکانی بەرامبەرو گوێنەدان بەیەکتر وپەکخستنی حەزوئارەزوەکانی یەکتر, ئامادەنەبوون وهەوڵنەدان بۆ رازیکردنی دڵی بەرامبەر . ئەم هەڵسوکەوتە بەرامبەر بێزار دەکات و توشی تورەبوونی دەکات .دەکرێ رێبگیرێ لەتەشەنەکردنی ئەم رەفتارانە, ئەویش بەپشتراستکردنەوەی هەڵسوکەوتەکانو, بەداواکردنی لێبوردن وپاساو هێنانەوە بۆ رەفتارێک لەو جۆرە کەسوعبەت بووە یان بەدحاڵیبون بووە, هەروەها دەکرێ ئاکامەکانی بەلایەنی ئیجابیدا ببرێت, ئەویش بەپێشکەشکردنی خەڵاتێک یان سازکردنی خوانێکی خۆش بۆ پێکەوە بوون .

توندوتیژی لەئاستە سەرەتاییەکاندا دەگاتە رادەی بێدەنگی, روگرژکردن لەهاوسەرو جێهێشتن و نەنوستن پێکەوەو شتیتر...

لەشێوازەکانی توندوتیژی هاوسەر, بەرزکردنەوەی دەنگوهەڵچون, گاڵتەپێکردنو قسەپێوتن وجنێودان...هەموو ئەم رەفتارە دوژمنکارانە, ئازار بەخشە کەلایەک بەرامبەر بەویتر ئەنجامیدەدات, وادەکات کەلایەنی دووەم هەستێت بەبەرگریکردن و هێرشی دژ .

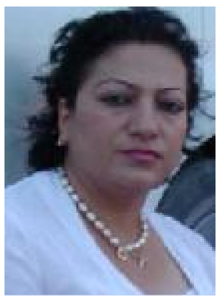
توندوتیژی جەستەیی بەرزترین وترسناکترین ئاستی توندوتیژیە, کەرەفتارەکانی وەک تفلێکردن, گازگرتن, رنینی جەستەی بەرامبەر بە نینۆک, زلە, پالپێوەنانو بۆکسلیدان, هەروەها پیاکێشان بە دەستوقاچدا, هاویشتنی شتومەک بۆ ئاراستەی بەرامبەر, هەرەشەکردن بەبەکارهێنانی ئامێرە ئازاربەخشەکان, یان بەکارهێنانی, هەروەها هەوڵدان بۆ خنکاندنو کوشتنی بەرامبەر ....ئەم رەفتارانە لەبەشێک پەیوەندییە خێزانیەکاندا رودەدات, جا بە رێژەیەکی کەم یان بەبەردەوامی دووبارە دەبێتەوە لە هەندێک پەیوەندیدا .بێگومان کەسی ئەنجامدەری توندوتیژی لەخێزاندا پیاوە لەزۆربەی کاتەکاندا, بەرێژەیەکی کەم ژن بەو جۆرە رەفتارانە هەڵدەستێ .

هەموو جۆرەکانی توندوتیژی زیانبەخشە, هەندێکجار زەرەر بەجەستە دەگەیەنێ, یان دەبێتەهۆی مردن... جاکتوپڕ بێت یان بەرنامە بۆ دارێژرا بێت .لەکاتی روودانی ئەو رەفتارە پێویستە دەسبەجێ رێی لێبگیرێت و کاری جدی بکرێ بۆ چارەسەرکردنی .ئەگەر لەسەرەتای ژیانی هاوسەرێتیدا ئەو رەفتارانە رویدا پێویستە دەستبەجێ کەسوکارو لایەنی پەیوەندیدار ئاگادار بکرێتەوەو راوێژیان پێبکرێت, چونکە ژن پێویستی بە پارێزگارییە لەو کاتەدا .هەروەها دراوسێ نزیکترین کەسە بێتەپێشو هاوکاری بکات وبەر لەوکارە بگرێ و قوربانی رزگار بکرێ لەو دەستدرێژییە .پێویستە هێڵێکی روونو ئاشکرا بخرێتە روو, کەجەخت لەسەر رێگرتن لەتوندوتیژی بکات, ئەگینا ژیانی خێزانی ئاستەم دەبێت, جیابونەوە باشترین رێگە دەبێت .ئەگەر لەقوناغەکانی تێپەربوونی چەند ساڵێک بەسەر ژیانی هاوسەرێتیدا توندوتیژی رویدا, پێویستە پەنا ببرێتە بەرپۆلیس بۆ پارێزگاریکردنی ژن, هەندێکجار بانگکردنی کەسوکارو ناسیاوو دراوسێ, کەپێویستە هاوسەر (مێرد) والێبکرێت کەپێویستە دانبەخۆیدا بگرێت, ئەویش لەرێگەی کەسانی پسپۆر و پیاوانی یاساناسو پسپۆرانی دەروونناسی کەهاوکاری هاوسەر بکات بۆ بەئاگابون لەرەفتارەکانی, ئامۆژگاری یان رێنمایی کتوپڕ, لەکاتی توندوتیژیدا, ئەوەیە کەژن هەوڵبدات, ئەو رەفتارە بێزارکەرانەی کەهەڵچون بۆ بەرامبەر دروستدەکات کەمبکاتەوەودانبەخۆیدا بگرێ بۆ نەکردنی قسەو ئەو ئاماژانەی کەبەرامبەر بەرەو ئەنجامدانی توندوتیژی دەبات, دەکرێ جۆرێک لەنەرمی بنوێنێ لەجیاتی بەربەرەکانێو دەنگبەرزکردنەوە, هەروەها دورکەوتنەوە لەو جێگەیەو دانەنیشتن لەو شوێنە .پێویستە ئەوە بۆ پیاو رونبکرێتەوە, کەناکۆکی نەخولقێنێ, ئەو گفتوگۆیە دوابخرێ بۆ کاتێکی ترو هێمنتر, کەرەنگەسودی هەبێت بۆ کەمکردنەوەی توندوتیژی . هەروەها بیرخستنەوەی بۆ دانگرتن بەخۆدا, هەرشتێکی تر کەهێوری دەکاتەوەو تورەبونەکەی خاو دەکاتەوە .ئەنجامدانی رەفتاری توندوتیژی لەلایەن کەسێکەوە هۆکاری زۆرە, کەرەنگە یەکێک لەهۆکارەکانی ئەوە بێت کەکەسی ئەنجامدەری رەفتاری توندوتیژی خۆی کەسێکی هەڵچوەو ناتوانێ دانبەخۆیدا بگرێ . یان بەکارهێنانی رێژەیەکی زۆری مادە سرکەرەکان, رۆڵی گەورە دەبینێ بۆ ئەنجامدانی کرداری توندوتیژی, هەروەها هەندێک کەسی نەخۆش کەخۆی گومان دروستدەکات . لەئەنجامی نەخۆشی دەرونیەوە, کرداری توندوتیژی زیاد دەکات, ئاکامی خراپی لێدەکەوێتەوە . هەروەها کۆمەڵێک رەفتاری دوژمنکارانە هەیە کەبەرامبەر بەکۆمەڵگە ئەنجامدەدرێ, وەک دزیکردن, فێڵکردنوتەڵەکەبازی..., وادەکات کەکەسی ئەنجامدەر هەمان رەفتاری دژ یان توندوتیژی بنوێنێ لەژیانی هاوسەرێتیدا .جۆرێکی تر لەشێوازەکانی بەکارهێنانی توندوتیژی ئەوەیە کەهاوسەر ئەو رەفتارەی لەماڵی باوکیەوە گواستبێتەوەو لاسایی بکاتەوە لەناو خێزانەکەیو بەرامبەر بەژنەکەی, کەهەتا ئیستا لێدانی هاوسەر وەک عورف شتێکی بەربڵاوەو قبوڵیش دەکرێ, لەهەندێک جێگە .لەکۆتاییدا ماوەتەوە بلێین, ژنان لەدەستی خۆیاندایەکە قبوڵی ئەو رەفتارە بکەن کە لەلایەن هاوسەرەکانیانەوە بەرامبەریان ئەنجامدەدرێ, هەروەها بەرەو خراپتریش بڕوات.ئەویش بەوەی کاتێک بێدەنگی هەڵدەبژێرێ بەرامبەر بەو رەفتارەو دەترسێ لەوەی کەمێردەکەی ناوی بزرێ, کەئەم بێدەنگیەی ژن, وادەکات هاوسەر زیاتر دەستدرێژی بکاتە سەر, جارلەدوای جار توندتر بێت بەرامبەری .پێویستە ئەوە بزانرێت کەبەرگریکردن باشترە, ئەویش لەرێگەی گرتنەبەری شێوازەکانی دیالۆگ و لێک حاڵیبون لەنێوان هاوسەرەکاندا بەچەندین رێگە, هەروەها جەختکردنەوە لەلایەنەکانی خۆشویستنی یەکتر و سۆزو هەستی نێوانیان و چارەسەری گرفتەکان بەبەردەوامیو لەکاتی خۆیدا بەبێ دواخستن . لەگەڵ ئەوەشدا ژیانی خێزانیو پەیوەندی هاوسەرێتی نهێنیەکی ئاڵۆزو سەرسورهێنەرە, کە پێویستی بەهەولوتەقەلایە, بۆ پاڵپشتیکردن و سووککردنی کێشەکانی .مادەی یەکەم لەبانگەوازی نیونەتەوەیی سەبارەت بەریشەکێشکردنی توندوتیژی دژی ژنان مانای گوزارەی توندوتیژی دژی ژنان , بریتیە لەهەرکردارێک کەپاڵنەرەکەی رەگەزەو دەبێتە هۆی یان لەوانەیە ببیتە هۆی ئازار یان موعاناتی ژنودەردەسەریی بۆ دروست بکات, جالەروی جەستەیی یان سێکسی یان دەرونیەوە بێت یان ئەو کردارانەی کە دەبێتە هۆی هەرەشەلێکردن بەکاری لەو جۆرە یان مەحرومکردنی زۆرەملیی لەئازادییەکان, جائەگەر لەژیانی گشتیدا یان تایبەتیدا روبدات .تیرۆرکردن سامناکترین شێوازەکانی توندوتیژیە , تێروورکردنی هەرمرۆڤیک ئەو تاوانەیە کەقبوڵناکرێ لەلایەن کۆمەڵگەی مرۆڤایەتیەوە, مافی بوون ئەو مافەیە کەهیچ کەسیک قەرزارباری کەسێکی تر نییە کەئەو ژیانەی پێبەخشیبێ هەتا نزیکترین کەس لێیەوە کەئەندامانی خیزانەکەیەتی کەپەیوەندی خوێن پێکەوەیان دەبەستێت .لەکۆمەڵگای کوردەواریدا مافی ژیان سەندن لەرەگەزی مێ لەناو خێزاندا مافێکە لەدەست باوکوبراو مێرددایە, ئەویش بەهۆی زاڵبونی نەریتو کلتوری پیاوسالاریی, کەهەموو مافیک دەداتە دەست رەگەزی نێر لەخێزاندا کەبۆی هەیە زۆر بە ئاسانی بریار لەسەر کۆتایی پیهێنان بەژیانی یەکێک لەئەندامە مێینەکانی ناو خێزانەکەی بهێنێت هەر کاتیک گومان بکات لەرەفتاری یان بەشێوەیەک لەشێوەکان دلەراوکێی بۆ دروستبکات کەرەنگە گومانو دڵەراوکێی بێ بنەما بێت, بەڵام بەلەناوبردنی ئەو ژنە لەخێزانەکەیدا یەک دلۆدڵنیا دەبێتەوە کەئەمەش هەستیکی دژواروناشیاوە کەکەسێک لەخێزانەکەتدا ئەو هەموو مافەبدات بەخۆی کەبرپاردەرو سەپێنەری راکانی خۆی بێت بەسەر ژندا ئەمە بۆ ؟؟!!هەرکەسیک کەلەم دنیایەدا دەژی یان ژیانی بەسەر بردوە, پاشان لەدنیا نەماوە بەخواستی خۆی ئەم دنیایەی هەڵنەبژاردوە, بەڵکو کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی لەئەنجامی پرۆسەیەکی کۆمەلایەتی لەنێوان هەردوو رەگەزدا ئەنجامدەدرێ وەک پێداویستیەکی ژیان دێتە دنیاوەو بەخواستی خۆی خێزان یان دایکوباوک هەڵنابژێرێ, هەروەها رەگەزیش کەپێشکەوتنی زانست وای کردوە کەدایکو باوک رەگەزی منالەکەیان هەلبژێرن .

هەستی پیاو بۆ ئەنجامدانی توندوتیژیو تیرۆرکردنی ژنان, کاتیک کەگومان بکات کەئەم ژنە خۆی بۆ کەسێکی تر روتکردۆتەوە کە حەڵاڵی نیە یان پەیوەندیی خۆشەویستی لەگەڵ کەسێک بەستوە یان هەر گومانێکی تر هیچ پاساویکی بۆ ناهێنرێتەوە, بەڵام چ هۆکارێکی بەهێزە رەوایەتی داوە بەپیاو کەئەو مافە بدات بەخۆی ؟

کۆمەڵگەی کوردی بەهۆی دواکەوتویی‌و نەبونی هۆشیاریی لەگشت بوارەکاندا, هەروەها نەبوونی سەرمایەیەکی ئابوری سەربەخۆ بۆ ژنان, تەنانەت زۆر لەخێزانەکان بژێوییەکی تێروپڕیان دەستناکەوێت بۆ پیاوەکەش نەک بۆ ژن, بۆیە ئەمە وایکردوە کەهەمیشە ژنومندالەکان چاو لەدەست باوک بن بۆ وەدەستخستنی بژێوی خێزان, هەروەها نەبووە بەعادەت لەگەڵ گەورەبونی منالدا هەردوو رەگەز ئەرکی کارکردن بگرنە ئەستۆیان, بەلکو تەنها رێگە بە کورەکان دەدرێت کەکاربکەن, ئەویش بەهێزیەکی تر دەدات بەپیاوان کە(باوکوبراومێرد) بریاردەرن لەسەر هەرکاریک کە پەیوەندی بەخێزانەوە هەبێت, هەروەها پیاو هەمیشە مافی هەڵبژاردنی هەبووەو دەستپێشخەریی دروستبونی خێزان لەلایەن پیاوەوە بووە کەئەمەش هێزیکی ترە کەپیاو خۆی بەدروستکەری خێزانو هەروەها منالەکانیشی دەبینێت, هەروەها پەروەردەو بەخێوکردنیش هەر لەئەستۆی ئەوەو هەر ئەویش بەکور دەڵێ بخوێنەوەو بەکچیش دەڵێ لە ماڵەوە دانیشە, هەر خۆشی بڕیاری شوکردنی کچەکەی دەدات لە چ کاتێکداو بەکێ .

کەواتە دابونەریتو باری ژیانی کۆمەلایەتی کومەڵگەی کوردی‌و کایەی پیاو لەکۆمەڵگەکەماندا, هەروەها یاساودینیش هەر پاڵپشتی پیاون, هەر ئەمانە وا دەکات کەپیاو بریار بدات لەسەر تیرۆرکردنی ژن بەهەر پاساوێک بێت



چیا یاسین

ژنانی ئەکتەر لە سینەمای ئێرانی دوور دەکەونەوە

ئاژانسی **فارس** لە بەدواداچوونێکدا ئاشکرای کردووە کە رێژەی ئەو ژنانەی لە فیلمە ئێرانیەکاندا کار دەکەن، بەرەو کەمبوونەوە دەچێ، ئەمەش بەهۆی ئەو سیاسەتەی کە وەزارەتی ئیرشادی ئیسلامی پەیڕەوی دەکات و زۆربەی فیلمەکان بە بیانۆی بەدحیجابی رەت دەکاتەوەو رێگەیان پێنادات لە کەناڵەکانی تەلەفزیۆنەوە پەخش بکرێن.

بەڕێوەبەرانی سینەمایی لە وەزارەتی ئیرشادی ئیسلامی لە رابردوودا هەوڵی خۆیان دابوو تا رێگە لەبەردەم فیلمەکاندا بکاتەوە، بەڵام بەگوێرەی قسەی ئەوان خودی وەزیری ئیرشاد سەختگری نواندووەو رێگەی لە بڵاوبوونەوەی فیلمەکان گرتووە. جاری واهەبووە کە وەزارەت مۆڵەتی بەرهەمهێنان و پەخشکردنی فیلمێکی داوە، بەڵام دوایی پەشیمان بۆتەوەو رێگەی پەخشکردنی لێ بەستووە. زۆربەی جارانیش پۆشاکی ئەکتەرە ژنەکان ئەو رێگریەیان هێناوەتە پێشەوە، بۆیە ئێستا زۆربەی ئەکتەرە ژنەکان نایانەوێ بەشداری لە فیلمەکاندا بکەن و رۆڵی تێدا بگێرن.

ئەگەرچی لەگەڵ هاتنە سەرکاری کۆماری ئیسلامی رێوشوێنی تایبەت بۆ ئەکتەری ژن لە بەشداری کردنی فیلم و شانۆ داندرا، بەڵام دوایی وردە وردە ئەو مەرجانە سوک کران، تا وایلێهات کە ژنان دەستکراوەتر بەشداریان لە فیلمەکاندا دەکردو بە خۆشیەوە پێشوازیان لە خواستی دەرهێنەران دەکردو رۆڵیان دەگێڕا، بەڵام لەوەتەی مەحمودی ئەحمەدی نەژاد پۆستی سەرکۆماری وەدەست هێناوە ئیدی لایەنگرانی ئەو کە بە توندڕۆکان ناسراون، هەوڵیان داوە کە کۆت و زنجیری زیاتر لەبەردەم بەشداری پێکردنی ژنان و شێوازی پۆشاکی ژنان دابنێن، بەهۆیەشەوە ژنان لەسەر کارەکانیان سارد بوونەتەوەو وەکو جاران حەز بە نواندن لە فیلمەکاندا ناکەن.

بەگوێرەی زانیاریەکان دە مەرج بۆ بەشداری پێکردنی ژنان لە فیلمەکان داندراون، پۆشینی پۆشاکی ئیسلامی، راستی لە رۆڵ نواندندا، باڵانوێنێ رەوشی کۆمەڵگە پێشان بدات، کرتەی تامیکردن و سێکسی و دەستبازی تێدا نەبێ، توندوتیژی نەنوێنێ، ئەمانەش هەموویان لەژێر ناوی مافەکانی ژنانەوە قوت کراونەتەوە، کە لەراستیدا ئەوانە رێگری ئاشکران لەبەردەم بەشداری پێکردنی ژنان لە فیلمەکاندا.

گومانی تێدانیە کە سینەمای ئێرانی ئەکتەری ژنی ناسراوی زۆرەو توانیویانیشە سەرنجی سینەماکارانی جیهان بەلای خۆیانەوە رابکێشن و پێیانەوە سەرسام بن، بەڵام ئەو کۆت وبەندەی لەبەردەم نواندن دانراوە وا دەکات کە ژنان لە بەشداریکردن دوور بکەونەوە.

ئامادەکردنی: شەهرام

ڤیتامین دی هۆکاری ئازارەکانی جەستەی ژن

زانایان لەو باوەڕەدان کە کەمی ڤیتامین دی لە جەستەی ژنان دەبێتە هۆکاری ئازارو دەردی بەردەوام.

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی کە لە بڵاوکراوەی **نەخۆشیەکانی رۆماتیزم** بڵاوکراوەتەوە، جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە کەمی ڤیتامین دی ژنان دووچاری دەردەو ئازاری بەردەوام دەکات.

تیپێکی لێکۆڵەرەوان لە دامەزراوەی لەشساغی منداڵان لە لەندەن دەڵێن کە بەدواداچوونێکی زانستی پێویستە تا ئاشکرا بێ کە ئایا دەنکۆڵەی ڤیتامین دی دەتوانێ دەردە هەمیشەییەکان کۆتا بکات؟!

بەگوێرەی زانیاریەکان لە دە مرۆڤی بەریتانی، یەکێک بە دەست ئازاری نەخۆشی بەردەوامەوە دەناڵێنێ کە ئەویش خۆی لە رۆماتیزم و باداری و پشت ئێشە دەبینێتەوە. هەرچەندە بەهۆی سۆزداریەوە نەتوانراوە هۆکاری راستینی ئەو نەخۆشییە بەردەوامانە بدۆزرێتەوە، بەڵام پزیشک و پسپۆڕان پێیانوایە کە هۆکاری ئازارەکانی نەخۆشی هەمیشەیی سەرچاوەیان لە کەمی ڤیتامین دی گرتووە.

دکتۆر ئێلینا هیپۆنن و هاوکارانی پێیانوایە کە لانی کەم کەمی ڤیتامین دی لە جەستەی ژن دەتوانی نەخۆشی بەردەوام دروست بکات.

ڤیتامین دی کە بە ڤیتامینی هەتاو ناوبانگی دەرکردووە، پارێزگاری لە سەلامەتی ئێسکەکان دەکات، کە ئەویش لە رێگەی تیشکی خۆرو گۆشتی ماسی رۆنی و زەردێنەی هێلکەوە دەچێتە نێو جەستەی مرۆڤەوە، بەوهۆیەشەوە زۆر پێویستە کە ژنان ئاگایان لە شێوازی بەدەستهێنانی ڤیتامین دی هەبێ.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە ٧ هەزار پیاو و ژنی سەرووی ٤٥ ساڵەی بەریتانی و سکۆتلەندا ویلز بەشداریان کردووە، لە نێو ئەوانەی کە سیگار دەکێشن و مەی ناخۆنەوە و قەڵەون لە دەست نەخۆشی بەردەوام گلەیی و گازاندەیان هەبوو، هەستیان بە ئازار و دەردی بەردەوام دەکرد، لە ئاکامی لێکۆڵینەوەدا دەرکەوت کە زۆرینەی ئەو ژنانە دووچاری کەمی ڤیتامین دی هاتوون، کە ئەمەش پێوەندی بە شێوازی ژیانەوە هەیە.

بەقسەی نووسەران و لێکۆڵەرەوان شێوەی ژیانی مرۆڤەکان و کێشەی کۆمەڵایەتی وچالاکی جەستەیی و دەکارکردنی هەوای ئازاد خۆی لەخۆیدا کاریگەریان لەسەر جەستەی مرۆڤەکاندا هەیە. ئەو ژنانەی کە ڤیتامین دی لە لەشیان دا لە نێوان ٧٥ تا ٩٩ میلیمۆل لە لیترێکدا بوو)ئەو بڕەی کە بۆ تەندروستی پێویستە) کەمتر دووچاری نەخۆشی بەردەوام هاتبوون، بەڵام ئەو ژنانەی کە ڤیتامین دییان کەمتر لە ٢٥ میلیمۆل لە لیترێک دا بوو، زۆربەریان بەدەست نەخۆشی بەردەوامەوە دەیانناڵاند و ئازاری زۆریان هەبوو.

کەمی ڤیتامین دی لە گەوران دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی ئۆستیومالاسیا کە ئەمەش ئازارێکی زۆر لە نێو ئێسکەکاندا پەیدا دەکات.

دکتۆر هیپۆنن سەبارەت بەوەی کە ئایا دەنکۆڵەو حەبی چڕکراوە دەکارێ بەسەر ئەو نەخۆشیانەدا زاڵ بێ، یان نا؟ دەڵێ دەبێ لێکۆڵینەوەی دیکە ئەنجام بدەین و سەیری ئاکامەکەی بکەین، دەنا ناتوانین لە ئێستاوە بڕیاری تەواو بدەین. کەچی ئەو راشکاوانە دەڵێ: ئەگەر من نەخۆشی بەردەوامم هەبوایە بێگومان بێ راوەستان بە ئەندازەی پێویست ڤیتامین دیم دەخوارد، بەڵام کێت مەک ئایۆر لە دامەزراوەی لێکۆڵینەوەی ئازار لە زانستگەی لیڤەرپول هۆشداری دەدات و دەڵێ: ئەگەر بە رێژەیەکی زۆر ڤیتامین دی بخۆن، دووچاری ژەهراوی دەبن و کالیسیۆمی خوێن زیانی پێدەگات، بۆیە باشتر وایە ئەو ڤیتامینە لەرێگەی ئاسایی ژەمەکانی خواردنەوە بە دەست بهێنرێ نەک لە ریگەی دەنکۆڵەی چڕکراوەدا.

سەرچاوە: بی بی سی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com