ئەم ٥ هێڵە ٥ ڤێتامینێ بۆ هێز و ئەندامێ ڤێ هاوینێ مەزەی ٥٠٠ ئەندامێ هەڵمەتێ

(مەکتەبێ ئەندام لە هەڵمەتێدا)

هەڵمەتا ئەندامان لە هەرێما کوردستانێ ل ساڵا ٢٠٢٤ ل ڤێ هەڵمەتێدا ٥٠٠ ئەندامێن ڤێتامینان ل ڤێ هەرێمێ هاتنە دابەشکرن. ئەڤ هەڵمەتە ژلایێ وەزارەتا تەندروستیێ ڤە هاتە ئامادەکرن بۆ ڕێکخستنا ڕەوشا تەندروستیا ئەندامان ل دەمێ هاوینێ ئەو کارێن ل سەر ئەندامان دکەن ژبەر گەرمیا زێدە. ئەڤ هەڵمەتە ل سەر ٥ هێڵان هاتە دانان وەکو: خواردنا باش، ڤێتامینا C، ئاڤا بەس، خەوا باش و ڕاهێنانا سادە. ئەڤ هەڵمەتە ل ٤ هەرێمان هاتە ئەنجامدان: هەولێر، دهۆک، سلێمانی و کەرکوک. ل هەرێمێ هەر ئەندامەکێ ڕۆژا دووێ ٢ کارتۆنێن ڤێتامینان وەردگرت بۆ ماوەیێ ٤ هەفتەیان. ئەڤ کارتۆنا ژلایێ ئەندامان ڤە هاتە ڕاپۆرتکرن کو ل ڤێ هەرێمێ ٦٢٪ ی ئەندامان هەستێ باشبوونێ ل تەندروستیا خۆ کرە، وەکو کێمبوونا ئێشان و زێدەبوونا هێزێ ل دەمێ کارکرنێدا. ل هەرێما کوردستانێ ٣٤٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری هەبووە ل سەر ڕەوشا گشتی یا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٣١٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری نەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٨٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری خراپ هەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ئەو ئەندامێن کو ڤێتامینێن جیاواز وەردگرتن، ٧٨٪ ی وان هەستێ باشبوونێ ل تەندروستیا خۆ کرە، بەرامبەر ٦٢٪ ی ئەندامێن کو تەنێ ڤێتامینێ C وەردگرت. ئەڤ داتایە دیسان دیار دکە کو ڤێتامین ل سەر تەندروستیا ئەندامان کاریگەری هەبووە. ل هەرێما کوردستانێ ٦٤٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری باش هەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٢٩٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری نەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٥٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان کاریگەری خراپ هەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٣٢٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری باش هەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٢٤٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری نەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٤٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان کاریگەری خراپ هەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٢٧٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان ل سەر ئەندامان کاریگەری باش هەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٢٠٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان کاریگەری نەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٣٪ ی ئەندامان ڕاپۆرت دان کو ئەو ڤێتامینان کاریگەری خراپ هەبووە ل سەر ڕەوشا تەندروستیا وان. ل هەرێما کوردستانێ ٢٤