چۆن بتوانیت ڕێژەی ڤیتامین D بپارێزیت- زانیاری بۆ کەسانی پێگەیشتووکە چارەسەری ڤیتامین D یان وەرگرتووە بەهۆی نزمی یان کەمی و بێتوانایی ڕێژەی ڤیتامینD

پاشکۆکانی (تەواوکارییەکانی) ماوە درێژی ڤیتامین D چی تر وەکوو ڕەچەتەی پزیشک پێشنیار ناکرێت لە داربیشێرDerbyshire لەبەرئەوە پێویستە کەلەدەرەوە بکڕدرێت لەبەر ڕۆشنایی ڕێنماییەکانی وەزارەتی تەندروستی

- **تەواوکارییەکانی ڤیتامین D بەشێوەیەکی بەردەوام بەکاربهێنە. ئەمانە لەدەرمانخانەکان، دوکانەکانی خواردنی تەندروست هەروەها سۆپەرمارکێتەکاندا دەست دەکەون بۆ ئەوەی تۆ بیان کڕیت، هەمو ئەو پاشکۆی ڤیتامینانەی کە لە 1000 یەکە پێکهاتووە واتە (25 مایکۆگرام) هەرزانترە بۆ کڕین لەو پاشکۆی ڤیتامینانەی کە لە 400 یەکە پێکهاتووە واتە (10 مایکۆگرام) یان لەو پاشکۆی ڤیتامینانەی کە لە 800 یەکە واتە (20 مایکۆگرام) پێک هاتووە و گونجاوتریشە بۆ بارودۆخی تۆ.** ئەمانە بەشێوەیەکی ئاسایی نرخەکەی کە بەشی یەک مانگ بکات لە£1 کەمترە. تکایە ڕەچاوی ئەوە بکە کە هەندێک ئافرەت دەتوانن کە ڤیتامینە هەمەچەشنەکان کە ڤیتامین D یشیان تێدایە بەدەست بخەن بەخۆڕایی ئەگەر ئەوان دووگیان بن یان شیری خۆیان بدەن بە منداڵەکانیان لەڕێگەی بەرنامەی Healthy Start دەستپێکردنی تەندروست. سەردانکاری تەندروستی تۆ یان دەرمانخانەی ناوچەکەت دەتوانێت زانیاری زیاترت پێبدات.

- **بەبەردەوامی خۆت بخەرە بەر تیشکی خۆر.** ئەمە زۆر گرنگە کە لێدانی خۆرەکە هەتا دەتوانیت با سەلامەت بێت. زۆر خەڵک دەتوانن کە ڕێژەی پێویستی ڤیتامین D وەربگرن بەوەی کە لەدەرەوە لە ڕۆژێکی خۆردا بۆ ماوەیەکی کەم خۆیان دەخەنە بەر خۆر بە شێوەیەک کە دەست و قوڵ و خوارقاچیان دانەپۆشرابێت هەروەها بە بێ بەکارهێنانی دژەخۆر(پارێزەرەکانی خۆر) لە کۆتایی مانگی مارچ (مارت) یان سەرەتای مانگی ئەپپرل (نیسان) هەتا کۆتایی مانگی سێپتێمبەر(ئەیلوول)، بەتایبەتی لەنێوان کاتژمێر 11 ی سەرلەبەیانی بۆ کاتژمێر 3 ی سەرلەئێوارە. هەتا ئێستا بەتەواوەتی نەزانراوە کە چەند کات پێویستە کە لەبەر خۆردابیت بۆ ئەوەی کە ڕێژەی پێویستی ڤیتامین D وەربگرین بەشێوەیەک کە پێداویستییەکانی لەشمان پڕبکاتەوە. ئەمەش لەبەرئەوەی کە کۆمەڵێک هۆکار هەن کە کاریگەرییان هەیە لەسەر دروست بوونی ڤیتامین D، وەکوو ڕەنگی پێستی تۆ یان چەندە پێستت دەردەخەیت لەبەر خۆر. بەڵام پێویستە کە وریابیت کە خۆت نەسوتێنیت لەبەرخۆردا، لەبەرئەوە ئاگات لەخۆت بێت کە خۆت داپۆشیت، یان پێستت بپارێزیت بە بەکارهێنانی دژەخۆر، پێش ئەوەی کە پێستت سور ببێتەوە یان بسوتێت. خەڵکانێک کە پێستیان ڕەشە، وەکوو خەڵکی ئەفریقی یان کەسانی ئەفریقی ناوچەکانی دەریای کاریبی یان کەسانێک کە بەڕەچەڵەک خەڵکی باشوری ئاسیان، ئەمانە پێویستیان بەوەیە کە کاتێکی زۆرتر لەبەر خۆردابن بۆ ئەوەی هەمان ڕێژەی ڤیتامین D بەدەست بخەن کەکەسانێکی تری پێست ڕونتر بەدەستی دەخەن.

- **ئەو خواردنانە بخۆ کە ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین D تێدایە** وەکووبەشێک لە ڕاگرتنی هاوسەنگی خواردن، بۆ نموونە
  - زەردێنەی هێلکە
  - خواردنە پتەوەکان (مقەوییەکان) وەکوو- ڕۆنی ڕووەکی، ماستی ڕووەکی، شیری ڕووەکی، شیری بادەم، هەندێک لە شەربەتی پرتەقاڵ و هەندێک سیریاڵ (خواردنی دانەوێڵە) ی بەیانیان
  - جگەر
  - قارچک
  - ماسی چەور- وەکوو ماسی سەلەمۆن، ساردینس، هیرینگ، ماکیریل و تونا
  - گۆشتی سوور
  - پەنیری ئیتاڵی ریکۆتا

هەروەها زانیاری زیاتر دەربارەی ڤیتامین D لەلایەن NHS دەتوانرێت بەردەست بکەوێت لەسەر ئینتەرنێت لەم لینکەی خوارەوە:

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/