مرداربوونەوەی بەکۆمەڵی نەورەسەکان

بۆ یەکەم جار لە هەرێمی کوردستان کارەساتێکی گەورەی ژینگەییە کە ڕووبەڕوومان بووەتەوە. بەو پێیەی کە هیچ سەرچاوەیەك بەردەست نییە بەتایبەتی باس لە مرداربوونەوەی بەکۆمەڵی نەورەسەکانی کردبێت، کەواتە دەتوانین بڵێین ئەمە یەکەمە جارە لە جیهاندا کارەساتێکی لەم چەشنە ڕوویدات.
بەپێی سەرچاوەی بەردەست لە (ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی)، پسپۆڕانی بواری ژینگە، پێشبینی دەکەن کە مرداربوونەوەی بەکۆمەڵی باڵندەکان دەگەڕێتەوە بۆ سێ هۆکار:
١ـ بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان: بۆ نموونە، ئەنفلۆنزای باڵندە دەکرێت ببێتە هۆی مرداربوونەوەی بەکۆمەڵی باڵندەکان.
٢ـ ژەهری ژینگەیی: خواردنی مادە ژەهراوییەکانی وەك دژە مێروویەکان یان ڕژانی نەوت کوشندەیە و بە هەمان شێوە دەبێتە هۆکاری مرداربوونەوەی بەکۆمەڵ.
٣ـ برسییەتی: نەبوونی خۆراکی پێویست، لەوانە کەمبوونەوەی ڕێژەی ماسی یان کێبڕکێی نیوان باڵندەکان بۆ بەدەستخستنی خۆراکی ڕۆژانە، لە برسا مرداربوونەوەی باڵندەکانی لێ دەکەوێتەوە.

ئێمەی هونەرمەندان نیگەرانی شێواندنی ژینگەکەمانین، ئەگەر هۆکارەکەی سروشتی بێت یاخود مرۆیی، ئێمە هەست بە ئازار و دڵتەنگییەکی زۆر دەکەین بەرامبەر شێواندنی ژینگە. هەر بۆیە وەك هونەرمەندێك هەوڵم داوە ئەم کارەساتە لە تابلۆیەکدا کۆ بکەمەوە کە ببێتە هۆشیارکردنەوەیەك بۆ هاوڵاتیان و ژینگەدۆستان تاکو زیاتر پارێزگاریی لە سروشت و ژینگەکەمان بکەین و جوانییەکانی بپارێزین.

وێنە\ هونەرمەند: ژوان باقی