

سیستمی بهرگری لهشمان چۆن بتوانین بههیزی بکهین؟

ئامادهکردنی

بیدار زهنگه

کوانتوم بایلوژی، زیندهزانیاریهکان

Computational biology

زانکۆی تۆکیو - ژاپون



ناوهندی راگه یاندنی نارا

ARA MEDIA CENTER



چون بتوانين سيستمى بهرگرى لهشمان بههيز بکهين؟

سه ره تا پيمان باشه ته وه روون بکهينه وه که ته م ريگايانه (بو بهر زکرده وهى سيستمى بهرگرى لهش) مه بهست لييان خو پارسته له نه خووشى به گشتى، وه به تايهت ته وه نه خووشيانه که به هوى ميگرؤبه وه ده گوازرينه وه بو مروفت، له وانه نه خووشى فاپروسي و به کتريايى. ته وه يش گرنگه بيزانين که بو بهر ننگار بوونهى ههچ نه خووشى و په تايهک ته بيت هه موو ريگايه کى دروست بگرينه بهر، واتا وانه زانين به جبهه جيکردنى ته م خالانهى خواره وه به ته نها گه رهنه تى پارستانمان ته کات له نه خووشى (کو فید-۱۹ به نمونه) به لکو له گه ل هه موو ته مانه ته بيت به ووردى و زور به جددى ره چاوى هه موو رينمايه کان بکهين.



ليره دا باس له چند خاليكى گرنگ ده كه ين كه به پيى تويزينه وه زانستيه كان ده كه وتوون ده بنه هوى بهرز راگرتنى سيستمى بهرگرى لهش، چونكه تا بهرگرى لهش بههيزتر بيت نه گهري تووشبوون به نه خوشى كه متر ده بيت، هه ر وهك چون له جهنگه كان بههيز براويه، بويه تيمهيش ده مانه ويت بهرگرى لهشمان بههيز بيت و هه ردهم براوه بين له بهرام بهر نه خوشى و په تاكان.



به كه م هيلى بهرگرى لهش برتويه له هه لبراردنى ستايليكى تايبهت و ته ندروست بو ژيانى روزهانمان، دواتر ره چاوكردنى رينمايه ته ندروستيه كان به ووردى، ره چاوكردنى ته م ههنگاوانه هاوكاريكى گرنگن بو هه موو نه دمام و سيستمه كانى لهش بو نه وهى به شيوازيكى ته ندروست كاربهكن و هه پاريزن له مه ترسييه كانى زينگه.



خاله گرينگهكان ئه مانهن:

يهكمم: راگرتنى پاك و خاوينى كمسيتمى

روژانه تيمه رووبه پرووى مليونهها بهكترى و فايروس و ميكرؤبى تر دهبينهوه، ئه مانه بويان ههيه كيشهه تهندروستى گهورهمان بو دروست بگهن، بويه گرينگه بايهخدان به پاك و خاوينى خومان و مال و شوينى كارکردمان، چونكه نهك تهنها له نهخوشى دهمانپاريژن، بهلكو به هوپانهوه ئارامى دهروونيش بهدهست دينين. پاكوخاوينى كهسيتمى بريته له دهست شتن، خوشتن، دان شتن، نينووك كردن، پاك راگرتنى سهراو و گهرامو (حمام)... هتد.

ههروهها گرينگه ئهوهيش بزائين كه پيوسته له كاتى نهخوشيشدا پاكوخاوينى پشتگووى نهخهين، بو نمونه دهه داپوشين له كاتى كوئين و پزميندا، فريدانى كلينكس بو سهبهتهه خول له دواى لووت و دهموچاو سرين، دهستشت له دواى پاككردنهوهه دهه م و لووت، دووركهوتنهوه له خهلكى بو ئهوهه نهخوشيبان بو نهگوازينهوه، پاككردنهوهه سهه ميژى نانخوردن له دواى زهمه خوراكيهكان به مهوادى پاكهروهه... هتد.

دوۋەم: نووستن

خەوتن بە رېژەى پېويست سوودى زۆرە بۆ لەش، ئەۋەى كە زۆر گرنگە و توپۇزىنەۋەى زانستى تازە ئەيسەلمېنىت، رېكخستنى كاتى خەوتنمانە، بۆ ئمۇونە ئەگەر شەۋان لە كاتۇمىر (۱۰) ى شەۋ بۆ (۶) ى بەياني دەخەوين، ئەۋا باشترايە ھەردەم لەۋ كاتانەدا بخەوين، ئىتر بەۋ شىۋەيە لەش رادىت لە سەر كاتىكى ديارىكراۋ. توپۇزىنەۋەى نوۋى ئەۋەى سەلماندوۋە كە نووستنى تەندروست دەبىتە ھۆى بەزركردنەۋەى سىستىمى بەرگىرى لەش، ئەمەيش لە رېى بەھىزكردنى خانەكانى بەرگىرى ناسراۋە بە (T Cell)، ئەم خانانەيش رۆلى زۆر گرنگ دەبىنن لە لەناۋبردنى خانە توۋشبوۋەكان بە فاىرۇس و بەكتىرا و مىكروپى تر.



ئەي باشە رېژمى پىئويست بۇ خەوتن چەندە؟

رېژمى پىئويست بۇ خەو بە پىئى تەمەن و لە كەسپكەوہ بۇ ئەوى تر دەگۆرپت. بە پىئى رېنمايىه كانى (دەزگاي نىشتمانى نووستى - National Sleep Foundation) لە ويلايە تە يە كگرتووه كانى ئەمريكاي رېژمى پىئويست بۇ خەوتن بە پىئى تەمەن بەم شپوہ يە:

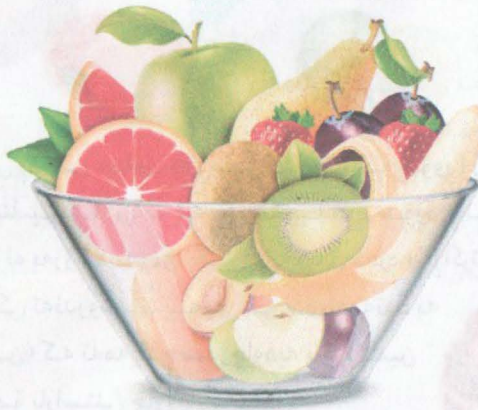
تويژەران ئەوہ پىش روون دەكەنەوہ لە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشى
 ھەمەجۇر لە حالەتى كوالىتى نزمى خەوتن بە واتاي كەم خەوتن، يان
 زۇر خەوتن، بۇيە گرنگە لە رېژمى پىئويست لا نەدەين.

۱۴ بۇ ۱۷ كاژىر	(لە دايكبوون) تا (۳ مانگى)
۱۲ بۇ ۱۵ كاژىر	(۴ مانگى) تا (۱۱ مانگى)
۱۱ بۇ ۱۴ كاژىر	(۱ سال) بۇ (۲ سال)
۱۰ بۇ ۱۳ كاژىر	(۳ سال) بۇ (۵ سال)
۹ بۇ ۱۱ كاژىر	(۶ سال) بۇ (۱۲ سال)
۸ بۇ ۱۰ كاژىر	(۱۴ سال) بۇ (۱۷ سال)
۷ بۇ ۹ كاژىر	(۱۸ سال) بۇ (۶۴ سال)
۷ بۇ ۸ كاژىر	(۶۵ سال) و گەورەتر



سييم: خواردن

به کاربردنی خوراکي پيويست و همهه جور دهبيته هوئي بهرزبوونهوهي بهرگري لهشي مروفي. بو نمونه نهگه رمانهوييت خومان بپاريزين له نهخوشييه باوهکاني زستان، وهک سهرما و ههلامهت، نهوه باشتري شت که دهستي بو بريت خوراکه. بي گومان بو که سيکي لهش ساغ هيچ ريگريهک نييه بو نهخواردني خوراکيکي ديارى کراو تهنها له حالهتي ههبووني نهخوشييهکي ديارىکراو نهبيت وهک ههساسيهت، نهگينا به شيويههکي گشتي ههموو خواردنيک (به بي زيادهپهوي) به سووده بو پارگرتني بهرگري لهش له ناستيکي تهنروست. بهلام خواردنهکانيش وهک يهک کاريهگريان نييه له سهه لهشي مروفي، بويه به شيوازي جيا جيا و کهم و زور بهشدارن له زيادکردني بهرگري.



بئگومان خوراکى بهسوود بۆ بههيزرکردن سيستمى بهرگري لهشى مرۆف زۆرن، وه ئهم ليستمى خوارهوه هموو يان نين بهلام له باشهکان:

1. مزهمه نيبهکان، له گمل بيبهرى شيرينى سهوز و سور، وهک سهرچاوه يهک بۆ فيتامين سى:

مزهمه نيبهکان وهک پرتهقال، ليمو، لالهنگى، گريه پفروت سهرچاوه يهکى دهوله مهندين به فيتامين (C) وه له بهر نهوهى لهشى مرۆف ئهم فيتامينه دروست ناکات بۆيه پيوسته روژانه له ريگهى خواردنه وه وهرى بگرين. له و بروايه دايه که فيتامين (C) هاوکاره بۆ دروستکردنى خرۆکه سپيهکان، که ئەمانيش تهنى بهرگرين له لهش. دهکريت ميوهکان به دهستى خۆمان بکهين به شهربهت وه يان به فريشى بخورين.



بيبهرى شيرينى پهنگى سهوز، يان سوور (به تايهت سوور) زۆر دهوله مهندين به فيتامين (C) زياتر له مزهمه نيبهکان. سوودى ئهم فيتامينهش بيجهگه له بهرزکردنه وهى بهرگري، يارمهتى دهه بۆ پراگرتنى پيست به شيويهکى تهندروست. بيبهرى سور دهوله مهنده به مادهى (بيتا-کاروتين) که ئەمەيش سهرچاوه يه بۆ فيتامين (A) که بهسووده بۆ پاراستنى چاو.

2. خوراکى دهولهمنه به کانزای زینک



کانزای زینک پۆلى زۆر گرنگ دهبینیت لهناو لهشى مرووف، وه له بهر ئه وهى لهشى مرووف دروستى ناکات بۆیه ئه بیت له رپی خواردنه وه وهرى بگرین. پۆله گرنگه کانی زینک ئه مانه ن: ریکخستنی کارلیکی ئه نزیمه کان، دروستکردنی پروتین، سارپژکردنه وهى برین، بههیزکردنی سیستمی بهرگرى له دژی هیشی فایروس به گشتی.

ئه وه خوراكانه ی دهوله منه ندىن به زینک ئه مانه ن: گوپچکه ماسی، گوشتی سوور (به رخ و گوپره که)، گوشتی سپی (میشک و قه ل)، شیرمه نی (شیر، ماست، په نیر)، پاقله منه نی وه ک (نۆک، نیسک، فاسۆلیا)، هیلکه، هه ندیک له سه وزه وه ک (که یل یا خود که له رمی گه لا، قارچک، پۆلکه، ئه سپیره گه س، چه وه نه ر).



3. برۆكلى



رەنگە زىادەپەوى نەيىت گەر بلىين برۆكلى يەككە لە باشتىن و دەولەمەندترىن سەوزەكان، كە دەولەمەندە بە قىتامىنەكان وەك (E)، (C)، (A) ئەمە بىجگە لە كانزا و دژەئوكسانەكان.

لە مانگى پىنجى سالى (2019) دژەئوكساتىكى ناو برۆكلى لە توپىزىنەوہەكى رەسەن (لە زانكۆى ھاڧارد) سەلمىزا كە كاريگەرى بەھىزى ھەيە بۆ پوكانەوہ و خاوكردنەوہى گەشەى گرى شىرپەنجەبيەكان، بۆيە گرنگە رۆژانە، يان ھەفتەى چەند جارېك بە كاربېرىت، ھەرەھا چەند بكرىت كەمتر بكوپىترىت بۆ ئەوہى سوودەكانى كەم نەيىتەوہ. وە ئەگەر تىكەل بكرىت لە گەل زەلاتە زۆر باشتە.

4. سېر



سوودەكانى زۆرن لەوانە لە دژى ھەوكردن، ھەرەھا دابەزاندى پالەپەستۆى خوپىن و نەرمكردنەوہى دەمارەكانى خوپىن. بەرزكردنەوہى بەرگىرى لەش بە ھۆى دەولەمەنديەتى بە مادەى (ئەليسين)ە.

5. زەنجەفيل



سەرچاوەیەكى خۆراكى گرنكە بۆ دابەزاندى رېژەى ھەوكردن بە گشتى و (قورگ خربوون) بە تايىەتى. وە لە توپىزىنەوہەكى تازە (لە سەر مشك) دەرکەوت ئەيىتە ھۆى دابەزىنى رېژەى كۆليستروۆل.

6. سىپىناخ



بىجگە لە ئاسن، ئەم پروھكە دەولەمەندە بە فېتامىن (C) و سەرچاوەيەكى گرنگىشە بۆ زۆرېك لە دژە ئوكسانەكان لە گەل مادەى (بېتا-كاروتىن)، بۆيە يارمەتيدەريكى زۆر گرنكە بۆ بەرزكردنەوہى بەرگىرى لەشى مروّف. بۆ لە دەست نەدانى بەھا خۇراكيە بەرزەكەى باشتەر وايە زۆر بە كەمى لە سەر ئاگر بەيئدرېتەوہ.

7. ماست



ماستى سادە و تازە، واتە ئەوانەى كە ھىچى بۆ زياد نەكراوہ وەك ميوہ و چۆكلىت و شيرىنى. بىجگە لە دەولەمەنديان بە بەكترياي بەسوود، سەرچاوەيەكى گرنگە بۆ فېتامىن (D) كە ئەمەيش يارمەتى رېكخستنى بەرگىرى لەشى مروّف ئەكات لە دژى نەخۇشى ھەمەجۆر.

8. بادەم و گويز



بادەم سەرچاوەيەكى دەولەمەندە بە فېتامىن (E) وە پۆلى زۆر گرنگ ئەبىنېت لە راگرتنى سىستىمى بەرگىرى لەش بە شىوہەكى تەندروست. گويزيش دەولەمەندە بە فېتامىن (E) لە گەل چەورى (ئۆمىگا-۳) و چەندىن پېكھاتەى تر، بۆيە لەو پروايەدايە كە زۆر بەسوودبېت بۆ دل و مېشك.



9. زهرده چمپوه

له کونوه به کارده هیتريت بۆ چاره سهرى هه وکردن به تايبه تي هه وکردن جومگه کان (التهاب المفاصل). به لام له هه مووی گرنگتر کارىگه ريه تي له سهر خانه ي شيرپه نجه يى، هه چهنده پيشتر نه و گومانه هه بوو که گرى شيرپه نجه ييه کان نه پوکيتينه وه، يان خاوکردنه وي گه شه کردنيان، به لام توپزينه وه ي تازه ي سالى (2019) ده ريخست که به لى کارىگه رى هه يه، چونکه نه بيته هوى زيادکرنى فشار له سهر خانه شيرپه نجه ييه کان.

10. چای سهوز

ده وله مهنده به دژه توکسانى (فلاڤونويدس) وه ترشى نه ميني (ئيل-ثيانين) نه مانه يش زور به سوودن بۆ بهر زکردنه وه ي بهرگرى له ش.

11. ميوه ي کيوى

به هايه کى خوراكى به رزى هه يه، سه چاوه يه کى باشه بۆ قيتامينى (C)، (B)، (K)، نه مانه يش هاوکارى باشن بۆ خروکه سپيه کانى سيستمى بهرگرى.

12. پەلەوەر

گۆشتى پەلەوەر (مىرىشك و قەل) بېجگە لە پرۆتېن و زەيتى بەسوود سەرچاوەيەكى باشن بۆ فېتامين (B6)، بۆ نمونە خواردنى (100) گرام لە گۆشتى مىرىشك يان قەل ئەبېتە ھۆى داينکردنى (50%) ي پېويستى رۆژانە بۆ ئەم فېتامينه گىنگە. فېتامين (B6) رۆلى گىنگ ئەبېتت لە زۆرىك لە كارلېكە كېمىيە كاتى ناو خانەكان، بۆ نمونە سەلمېتراوہ كە رۆلى زۆر گىنگى ھەيە لە دروستکردنى خرۆكە سوورەكانى خوين. بېجگە لە گۆشتى ئەم پەلەوەرانە ئەكرېت ئېسكەكانيان بە كاربېرېن بۆ لېنانى شلەي مىرىشك (بە نمونە) ئەوېش بە شكاندنى ئېسكەكان بۆ ئەوھى زۆرتىرېن سوود بېنرېت لە ناو مۆخى ئېسكەكان چونكە مۆخى ئېسك دەولەمەندە بە (جىلاتېن) و (كۆندروېتېن) و پېكھاتەي تر كە بە سوودن بۆ زيادکردنى بەرگىرى لەش.

13. گۆلەبەرۆژە

ناوكى گۆلەبەرۆژە (بە بن تويكل) سەرچاوەيەكى دەولەمەندە بە كانزاي فۆسفۆر و مەگنېزىوم، لە گەل فېتامىنى (B6) و (E)، ئەمانەيش ھەموو ھاوكارن بۆ بەرز پراگرتنى سېستىمى بەرگىرى لەشى مرؤف. خۆراكى تر كە دەولەمەند بن بە فېتامن (E) برېتېە لە ئەفۆكادۆ و سەوزە گەل پانەكان وەك كاھو، كەلەرم، چەوہنەر... ھتد.

14. تووتپرک (بلوبېرى)



له بهر ئه وهى تووتپرک دهوله مهنده به دژه ئوکسانى (فلاڤونويد) بويه هاوکاريکى زور باشه بو بهرز پراگرتى بهرگرى لهش به تاييه تى بهشى سه ره وهى کو نه ندامى هه ناسه ي مروف وهک لوت و قورگ. بويه توپزينه وه دهري خستوه ئه وانه ي تووتپرک نه خون که متر تووشى کيشه ي سه رما نه بن وهک قورگ خربوون و کيشه ي تر که په يوه سته به سه رماوه.

15. ماسى



ماسى به گشتى به لام ماسى ده رپايى به تاييه تى له وانه ماسييه چه وه ره کان وهک ماسى (توونه، سه له مون، ساردين) په نگه نه مانه لاي خو مان ده ست نه که ون به فريشى به لام به قوتووکراو ئه بن هه يت. خورادنى به قوتووکراو له بهر ئه وهى پيژه ي خوئى و هه نديک (المواد الحافظة) تيدا به بويه باشتره به که مى بخوريت.

16. پهتاهى شيرين



پهتاهى شيرين دهولهمنده به (بیتا- کاروتین) بویه پهنگى توپکله کهى سوورى کاله يان پرتهقالى. (بیتا- کاروتین) یش سهراوويه بو فیتامین (A) که به سووده بو تهنروستى چاو، ههروهها (بیتا- کاروتین) لهو پروايله دايه که فاکتهريکى باش بیت بو پاراستنى پيست له تيشكى (سهروو وهنهوشه يى).

17. چکلیتى رهش



چکلیت له کاکاو دروست نهکریت بویه دهولهمنده به دژه ئوکسانى (ثيوپروماین)، نهمهيش يارمهتى پاراستنى خانهکان نه دات له زيانى گهرده کارليکخوازهکان (الشوارد الحرة)، به واتابهکى تر خانهکان نه پاريزيت له تیکشکان. به لام چکلیت له بهرتهوهى چهورى و شيرينى بهرزه بویه پنيويسته به ريژه يهکى کهم به کاربريت.

چوارەم: پوژووگرتن

توژىنەوہى زور ئەنجامدراوہ و بەردەوام ئەنجام ئەدرىت دەربارەى سوود و جوړەکانى پوژووگرتن. بە گشتى سوودەکانى پوژوو زورن، لەوانە باشتکردنى کاردانەوہى خانەکانە بو ھۆرموونى ئىنسولین، بەرزکردنەوہى رىژەى کىتون و گەيشتن بە دۆخى کىتوسس، ھەرەھا بزواندى پروسەى (ئوتوفاجى) لە ناو خانەکان، پروسەى ئوتوفاجى کە واتاى بە (خوخورى دىت) برىتتە لە پروسەى لە ناوبردى خانەى تىکشکاو و پروتىنى زيان بەخش و ھەندى جوړ لە بەکترىا و فاىروس لە ناو خانەکان وە دواتر سەرلەنووى بەکارھىنانەوہىيان بو بنىادنانى کەرەستەى نووى و بە سوود بو خانەکان، بە واتاىە کى تر

ئوتوفاجى برىتتە لە پروسەى پاککردنەوہى لەش لە زوربەى تەنە زيان بەخشەکان.

جوړەکانى پوژوو زورن بەلام باشتىر ماوہ بو پوژووگرتن برىتتە لە نىوان (۱۶ بو ۱۸) کاژىر لە شەو و پوژىکدا، وە لە پوژانى ھەفتەدا بە پىنى کاتى گونجاوى خووت ئەتوانىت بە پوژوو بىت، بەلام ئەوھىش گرنگە کات و پوژەکانى پوژووگرتن رىک بخرىت وە بە ھەرەمەکى نەبىت، ھۆکارەکەى بو ئەوہىە لەشت پرا بىت لەگەل کات و پوژەکان.



پینجهم: وهرزشکردن

وهرزش و چالاکي پوژانه به پیتی توێژینه وهکان سهلمیتراره که سوودی زور گرنگی ههیه بو لهش و میشک و دهروونی مرووف، وه رهنگه هوکاریکیش بیته بو تهمن دريژی. پیکردنی پوژانه بو ماوهی (۳۰) خولهک هاوکاریکی باشه بو بههیزکردنی سیستمی بهرگری لهش. به لام بو دوختیکی وهک ئه مرۆ که زوربه مان له ماله وهین، ئه کریت وهرزشی سووک ئه نجام بهدین له ماله وه، یوگا به نمونه.



شەشەم: كەمكردنەوہ يان وازھينانى يەكجارى لە جگەرەكيشان

جگەرەكيشان زيان زۆر ئەگەيئيت بە ھەموو ئۆرگانەكانى لەش، لەوانە سيستمى بەرگري. دووگەلى جگەرە زياتر لە (۷۰۰۰) ماددەى كيمياوى لە خو ئەگرئت كە زۆربەيان رېگري ئەكەن لە كارەكانى سيستمى بەرگري بۆيە كەسى جگەرەكيش بە ئاسانتر تووشى نەخوشى ئەيئت.

ھەلبەتە زۆربەمان زيانەكانى جگەرەكيشانمان بيستووہ، بەلام ليرەدا ئەوہى گرنگە بيزانين دەربارەى پەيوەندى جگەرەكيشان و ئەم پەتا تازەيە (كۆفید-۱۹) ئەوہيە كە دەرکەوتووہ جگەرەكيشەكان زياتر

تووشى ئەم نەخوشىيە ئەبن بە بەراورد بە جگەرەنەكيش، بۆيە گرنگە ئەم خالە بەھەند وەرېگرين بۆ پاراستنى خۆمان و دەرووبەرمان.





حهوتم: دوورکھوتنوه له ههر سهرچاوه يک که تووشی دلہراوکښ و فشاری دهررونيمان ئەکات

رېکخستنی دلہراوکښ و فشاری دهرروونی و جهسته يی هۆکار يکن بۆ بزواندننی سيستمي بهرگري که پهنگه به هۆيه وه بتوانين خۆمان پياريزين له نهخوشيه گوازراوهکان و ساړيژکردنه وهی برينيش. به لام نه گهر بهردهوام له دلہراوکښ و فشاری دهرروونی بين بۆ ماويه که دريژخايه، نهوکات هۆرموونی (کوړتيزوول) که به هۆرموونی فشار ناسراوه سيستمي بهرگريمان لاواز ئەکات و تهناهت توانای بهرنگار بوونه وهی هيرشی ته نه زيان به خشهکان ناگريت لهوانه نهخوشی فايروسی و بهکتر يی، ههر بۆيه نه و مروفانهی که بهردهوام له فشاری دهرروونيدان خيرا تر تووشی نهخوشی فايروسی نه بن لهوانه ههلامهت و نه نفله وهنزا، له گه ل نهخوشی تر.

ههروهها فشار نه بيته هۆکاری درهنگ چاکبوونه وه له نهخوشی به گشتی. بۆيه زور گرنه دوور بکوهينه وه له ههر سهرچاوه يک که نه بيته هوی زيادکردنی فشار و دلہراوکښ به تايهت لهم دوخه نوپيه دا، بۆ نمونه گهر بتهوئ ههوال و زانياری تازه وهر بگريت دهربارهی بهتای (کوڤيد-۱۹) نه توانی تهنها له ريگه ي که ناله فهريمه کانه وه زانياری دروست وهر بگريت، نهک له ريگای به کاربه رانی سوشيال ميدياوه.





به هيوای نه وهی بتوانين نه وهندهی پيمان بکريت نه م خالانه جن به جن بگهين
له ژيانی روژانه ماندا، له سه روو نه مانه يش بيرمان نه چيت که پيوسته زور به جددی
ره چاوهی رينمايه کافي ته ندروستی بگهين له م دوخه نوپه دا.

تیبینی: بۆ ناماده کردنی نه م بابه ته سوود له زیاتر له (60) تووژینه وهی زانستی وهرگیراوه،
له بهر نه وهی ژماره ی تووژینه وه کان زورن، بۆیه نه کرا لیره نامازه یان پښ بگهين.

هيوای لهش ساعس بۆ هه موو لایهک ته خوازين، خودای گه وره ميلهت و
ولتمان و هه موو مروفايهتس بپاريزيت له هه موو به لایهک.



ARA MEDIA CENTER

0770 358 7100 - 0760 106 9589 - 053 323 1843
Address: Iraq - Sulaymaniyah - Piramerd Street

www.aramediacenter.com
info@aramediacenter.com

©2020