



## بە خۇراک بەرگىرى دىزى قايرۇسى كۆرۈنە بەھىز بىكە

بەرگىرى بەھىزى لەش لەكاتى ھەر پەتايە كدا يەكجار گىرنگە، تۆش دەتوانىت بەم خۇراكانە بەرگىرى لەشت بەرانبەر بە قايرۇسى كۆفید ۱۹ بەھىز بىكەيت، جا بەمەبەستى خۇپاراستن يىت، يان زوو چاكبونەوہ. تەماتە يان، شىرەى تەماتە كە دەولەمەندە بە فیتامىن B9، يان فۆلەيت Folate لەگەل چەندىن فیتامىنى دىكە و كانزای گىرنگ، ھەرۋەھا ماددەى دژەئۇكسانى بەھىز كە سوودى تەندىرۋستىي زۆريان ھەيە. سىو كە ژمارەيەك ماددەى دژەئۇكسان لە جۆرى فلافانۆئىدەكان Flavonoids لەخۇدەگىت، كە رۆلى بەرچاويان لە بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىرى لەشدا ھەيە. خاس(كاھو) فیتامىن C لەخۇدەگىت، كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە و رۆلى گىرنگى بۇ بەرەنگاربونەوہى ھەوكرندەكان و پتەوكرندى بەرگىرى لەش ھەيە. شىرەى تىكەلاوى گىزەر و چەوئەندەر Beetroot لەگەل زەنجەبىل Gin-ger، گىرنگە بۇ بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىرى لەش و سووككردنى نىشانەكانى ھەوكرند

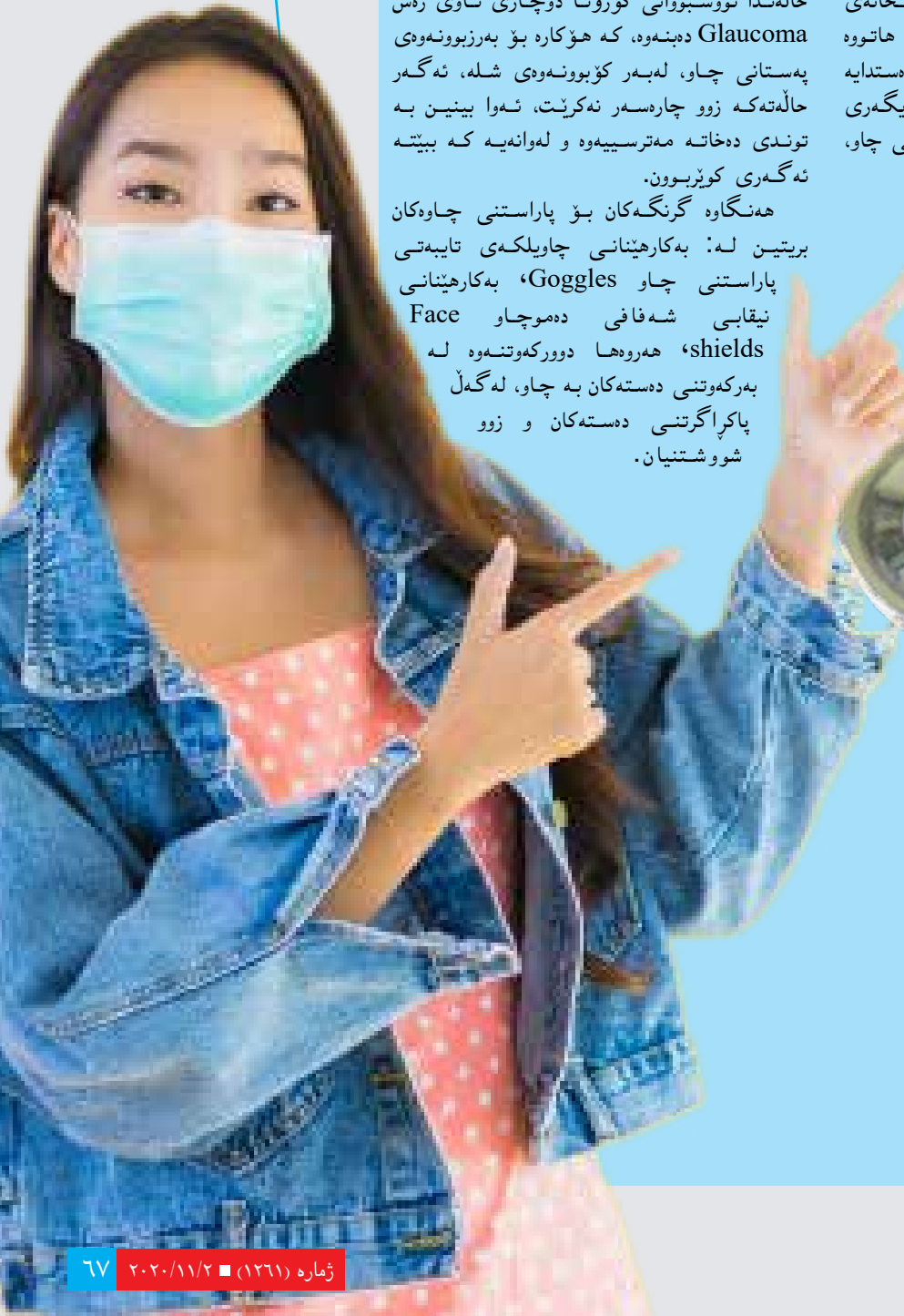
لە لەشدا، ھەرۋەھا شىرەى تىكەلاوى ميوە مزىرەكانى وەكو پرتەقال، لىمۇ، كىيوى، لالەنگى، ئەمىش رۆلى گىرنگى بۇ بەھىزكردنى بەرگىرى لەش ھەيە، بەتايىبەتى بەرانبەر بە قايرۇسەكان. شىرەى كوولەكەى زىستانى juice Pumpkin كە دەولەمەندە بە كانزاکانى زىنك و مەگنسىيۇم و رىشال، كە سىستىمى بەرگىرى لەش بەھىز دەكەن و ئاستى ھەوكرند لە لەشدا كەم دەكەنەوہ. شىرەى شووتى كە جگە لە رىژەيەكى بەرزى ئا، كانزای مەگنسىيۇم و فیتامىنەكانى A و C لەخۇدەگىت، كە رۆلىيان ھەيە بۇ رزگاركردنى لەش لە ماددە زىانەخشەكان و سووككردنى ئازارى ماسوولەكان.

## ئايا كۆڧىدە ۱۹ كاريگەرى دەكاتە سەر چاوهكان

ئەوھش پاش ئەوھ هات كە نەخۆشچىكى كۆرۇنا پاش چاكبونەوھ دوچارى ئاوى سىپى Cataract و نۆرەيەكى تىپىرى ئاوى رەشى چاوه بوبو. ئەوھ روونە كە گەلپك لە توشبوانى كۆرۇنا دوچارى سووربونەوھى چاوه، يان ھەوكردىنى لىكپنە چاوه Conjunctivitis دەبن، كە ھاوكاتە لە گەل خورشت و ئاوسانى پىللووھكان، ھەرۇھە زىاد فرمىسكردن و شىواندىنى بىنپن. لە ھەندىك ھالەتدا توشبوانى كۆرۇنا دوچارى ئاوى رەش Glaucoma دەبنەوھ، كە ھۆكارە بۇ بەرزبونەوھى پەستانى چاوه، لەبەر كۆبونەوھى شلە، ئەگەر ھالەتەكە زوو چارەسەر نەكرىت، ئەوا بىنپن بە توندى دەخاتە مەترسىيەوھ و لەوانەيە كە بىپتە ئەگەرى كۆرپون.

ھەنگاوه گرنگەكان بۇ پاراستنى چاوهكان برىتىن لە: بەكارھىنانى چاويلكەى تايپەتى پاراستنى چاوه Goggles، بەكارھىنانى نىقابى شەفانى دەموچاوه Face Shields، ھەرۇھە دووركەوتنەوھ لە بەركەوتنى دەستەكان بە چاوه، لە گەل پاكراگرتنى دەستەكان و زوو شوشتىيان.

كۆڧىدە ۱۹ نەخۆشچىكى فايروسىيە، كە بە شىوھيەكى سەرەكى دوچارى كۆنەندامى ھەناسە دەپت، بەلام لەوانەيە كە كاريگەرى بكاتە سەر ئەندامەكانى دىكەى لەشىش. پىپۇران ئاماژەيان بەوھ كر دووھ كە فايروسى كۆرۇنا لەوانەيە كاريگەرى بكاتە سەر تەندروستىي چاوهكان، ئىستاش ئەمە سەلمىتراوھ. لە توپىنەوھيەكى نوپى نەخۆشخانەى گشتى شارى يوھانى چىندا ھاتوھ كە بەلگەيەكى بەھىز لەبەردەستدایە كە فايروسى كۆرۇنا كاريگەرى دەكاتە سەر تەندروستىي چاوه،



## ژەمى رۇژانەى ڧىتامىن D بۇ خۇپاراستن لە كۆڧىد ۱۹

ماسى، زەردىنەى ھىلكە. ئەمە روونە كە ڧىتامىن D جگە لە پاراستنى ئىسك، رۇلى گەرەى لە بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىرى لەشدا ھەيە، بۇيە كەمىي ئەم ڧىتامىنە لە لەشدا، ھۆكارە بۇ زىادبونى ئەگەرى توشبون بە ھەوكردنە مىكروبييەكان، بە ڧايرۇسى كۆرۇناشەوہ. لە گەلىك سەرچاوەدا ئامازە بەوہ كراوہ كە رۇژانە وەرگرتنى سەپلىمىنتى ڧىتامىن D بە شىوہى كەپسول، ئەگەرى توشبون بە ھەوكردنەكانى كۆئەندامى ھەناسە و كۆڧىد ۱۹ كەم دەكاتەوہ. ئەم ڧىتامىنە رىڭگا لە خړۇكە سىپىيەكانى خوين دەگىت كە ماددە سايئوكاينەكان Cytokines دروست بكنە، ئەم ماددانە ناستى ھەوكردن لە لەشدا بەرزدەكەنەوہ، ئەمەش سەختى ھەوكردن بە ڧايرۇسى كۆرۇنا زياتر دەكات.

ڧىتامىن D لە لەشدا پاش بەركەوتنى پىست بە تىشكى خۇر دروست دەيىت، بەلام لەبەرئەوہى كە زۆرىەى خەلك زياتر كات لە ژورەوہ، يان لە ناومالدا بەسەردەبەن، بۇيە پىويست بە وەرگرتنى ڧىتامىن D دەكات، كە بە رىنمايى دكتور بەكاربەندىت، بەتايبەتى كە رىژەى ڧىتامىن D لە خويندا كەمتر يىت لە ۲۰ نانۇگرام لە ھەر يەك مىللىلېترى خويندا. بۇ ھىشتەنەوہى ناستى دروستى ڧىتامىن D لە خويندا، پسپۇران رىنمايى دەكەن كە رۇژانە ۴۰۰-۸۰۰ يەكەى جىھانى (كە دەكاتە ۱۰-۲۰ مايكروگرام) بەكاربەندىت، ئەگەرچى وەرگرتنى ژەمى زياترىش زىائىكى ئەوتۇى نىيە، بەلام ھەر واباشترە كە تەنيا بە رىنمايى دكتور يىت. ڧىتامىن D بە برى ديارىكراو لەم خۇراكانەدا ھەيە: ماسى سالمۇن، زەيتى جگەرى

ئايا ھەموو  
توشبونىەكى كۆرۇنا  
پىويستى بە نەخۇشخانە  
ھەيە؟



لە لىكۆلىنەۋەيەكى نويدا  
ھاتوۋە كە بەكارھىتانى گىراۋى پاككەرەۋى  
دەم Mouthwash ڧايرۇسى كۆرۇنا تا رىژە ۹۹,۹٪ لەنا  
دەبات. ئەگەرچى لەم لىكۆلىنەۋەيەدا ھەموو جۆرە گىراۋەكانى  
پاككەرەۋى دەم ناگىرئەۋە، بەلام ھەندىك جۇريان كە چالاكىي  
بەھىزى دژەمىكروبييان Antiseptic ھەيە، زياتر ئەم ئەنجامە دەپىكن،  
لە ھەمان كاتىشدا لە لىكۆلىنەۋەيە دىكەدا ھاتوۋە كە زۇرىنەي  
جۆرەكانى گىراۋى پاككەرەۋى دەم، ڧايرۇسى كۆڭىدە ۱۹ تا رادەيەكى  
باش ناچالاك دەكەن.

بە پىي لىكۆلىنەۋەكانى زانكۆي پىن ستەيتى ئەمريكى Penn State  
University، ۋاباشترە كە تا بەردەستىبونى ڧاكسىنى كۆرۇنا، ھەنگاۋەكانى  
خۇپاراستن ۋ رىگرتن لە بلاۋبونەۋەيە ڧايرۇسەكە بگىرئەتە بەر، كە جگە  
لە بەكارھىتانى ماسك ۋ زوو شوۋشتىنى دەستەكان ۋ پاراستنى دوورىي  
كۆمەلايەتتى، بەكارھىتانى گىراۋى پاككەرەۋى دەمىش بۇ ماۋەي ۳۰  
خولەك بگىرئەتەۋە.

ھەرۋەھا لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە جگە لە خۇپاراستن،  
بەكارھىتانى پاككەرەۋى دەم لە توۋشبوۋان بە كۆرۇنادا  
ئەگەرۋى بلاۋبونەۋەيە ڧايرۇسەكە بۇ كەسانى  
دىكە سنووردار دەكات.

لەۋانەيە ھەر كەسىك دوچارى ڧايرۇسى  
كۆرۇنا يىت، بەلام ھەندى كەس بە توندى  
توۋشى دەبن ۋ ژيانان دەكەۋىتتە مەترسى.  
ئەگەرچى زۇربەي توۋشبوۋان بە سووكى  
دەيگرن ۋ پىۋىستىيان بە خەۋتن لە نەخۇشخانە  
نايىت، كەچى ھەندىك توۋشبوۋ دوچارى  
ئالۇزىي مەترسىدار ۋ ئەگەرۋى مردن دەبنەۋە.  
بەگشتى نىكەي ۸۰٪ ى توۋشبوۋان بە  
ڧايرۇسى كۆرۇنا چاك دەبنەۋە ۋ پىۋىستىيان بە  
نەخۇشخانە نايىت، تەنبا ۲۰٪ ى توۋشبوۋان  
دوچارى نىشانەي سەخت دەبن، كە پىۋىست  
بە نەخۇشخانە دەكات. ئەۋانەي زياتر پىۋىستىيان  
بە نەخۇشخانە دەيىت، برىتىن لە توۋشبوۋانى  
تەمەن ۶۰ سال ۋ بەسەرۋە، لەگەل كەسانى  
توۋشبوۋ بە نەخۇشسىيەكانى شەكرە، دل،  
بەرزبوۋنەۋەيە پەستانى خوين، ھەرۋەھا

نەخۇشسىيەكانى كۆنەندامى ھەناسە.  
خەۋاندىن لە نەخۇشخانە ۋ چارەسەرى خىرا  
پىۋىستە لەكاتى بوۋنى يەكىك، يان زياتر لەم  
نىشانانەدا يىت: گرفت لە ھەناسەدا، يان  
ھەناسەتەنگى، ئازارى بەردەۋام، يان ھەستىردن  
بە فشار لە سىنگدا، شىنھەلگەرانى لىۋ،  
يان دەموچاۋ، رشانەۋە، يان سىچوۋنى توند،  
يان بەردەۋام، كۆكەي خۇنئەۋى، شىۋان، يان  
لەھۇشچوۋن.  
توۋرەرانى بەرىتانى ئامپىركى نوپان دروست  
كردوۋە بە ناۋى QCCOVID كە پاش توۋشبوۋان  
بە كۆڭىدە ۱۹ ئەگەرۋى سەختىبون ۋ ئەگەرۋى  
روۋدانى ئالۇزىيەكان پىشىنى دەكات. گرنىگىي  
ئەم ئامىرە لەۋەدايە كە توۋشبوۋ لە كاتى  
گونجاۋدا، خۇي بۇ ھەر ئەگەرۋىك ئامادەبكات  
ۋ ھەنگاۋى پىۋىست بگىرئەتە بەر.