ئایا کەپسولی سیر هەمان سوودی سیری هەیە؟

لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە سوودە تەندروستییەکانی خواردنی سیری تازە گەلێك زیاترن لە بەکارهێنانی کەپسولی سیر. کەپسولی سیر Garlic capsules یان زەیتی سیر Garlic oil دەکرێ وەکو ئەلتەرناتیڤێك بێت بۆ سیری تازە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە حەز لە چێژ و بۆنی سیر ناکەن، کەپسولی سیر پێکهاتووە لە پاودەرێکی چڕی سیر و زەیت. ئەمەش روونکراوەتەوە کە پێکهاتەکانی سیر چالاکی دژەمیکرۆب و دژەکەڕوویان هەیە، بۆیە سیر یان کەپسولی سیر بۆ ئافرەت سوودبەخشە بۆ چارەسەرکردن یان کەمکردنەوەی هەوکردنەکانی کۆئەندامی زاوزێ بە بەکتریا و کەڕووی کاندیدا Candida. سیر رۆڵی هەیە لە خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن، مەمك، شێرپەنجەی گەدە، بەڵام ئەمە بە تەواوی نەسەلمێنراوە ئاخۆ کەپسولی سیر هەمان ئەم ئامانجە دەپێکێت یان نا. ئەمە راستییەکی زانستی باوڕپێکراوە کە سیر رۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن لە پیاو و ئافرەتدا بە هەمان شێوە، ئەمەش روونکراوەتەوە کە بەکارهێنانی کەپسولی سیر یان زەیتی سیر زیاتر لە ئافرەتدا ئاستی کۆلیستیرۆلی گشتی دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا بەرزدەکاتەوە، کەچی هەمان ئەنجام لە پیاودا بەدی ناکرێت. لەگەڵ هەموو سوودە تەندروستییەکانی سیر و کەپسولی سیر، هەرگیز باش نییە کە هیچ کەسێك بەتایبەتی ئافرەت لەخۆیەوە کەپسولی سیر بەکاربێنێت لەو کاتەی کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری ئازار لە گەدە، سەرئێشە، هەروەها لەگەڵ چەندین دەرماندا کارلێك بکات بەتایبەتی دەنکی مەنع.

گرنگی لایکۆپین

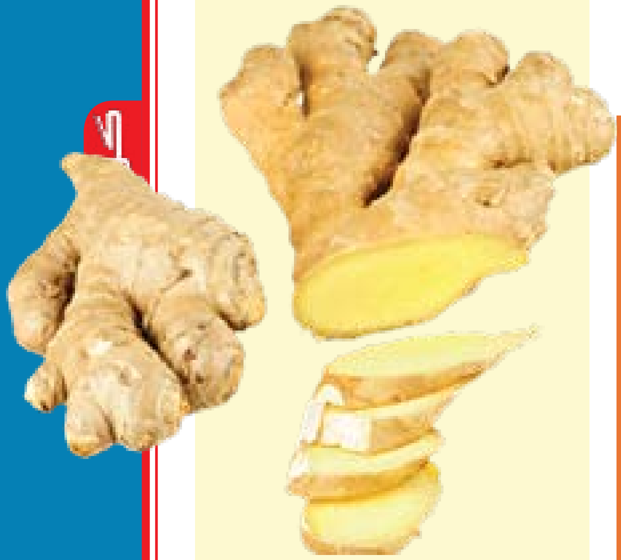
لایکۆپێن Lycopene لە مادە کارۆتینۆیدەکانە Carotenoids بە رەنگی جیاواز لە چەندین سەوزە و میوەدا هەیە، بۆ نموونە تەماتە، شووتی، قەیسی، گرێپ فرووت Grape fruit، کاڵەك. یەك تەماتەی مام ناوەندی نزیکەی ٥ ملگم لایکۆپینی تێدایە. جگەرەکێشان چڕی لایکۆپین لە لەشدا کەم دەکاتەوە. سوودە تەندروستییەکەی لایکۆپێن بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە سیفەتێکی دژەئۆکسانی بەهێزی هەیە. سوودە تەندروستییەکانی لایکۆپێن بریتین لە: پاراستنی پێست لە کاریگەرییەکانی تیشکی خۆر و دواخستنی پیربوونی پێست،

نیشاستەی پەتاتە دژی شێرپەنجە

پەتاتە Potatoes خۆراکێکی تەندروستییانەیە، وزەی کەم و رێژەیەکی بەرزی ریشاڵی رووەکی لەخۆدەگرێت، هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین C، ترشی فۆلیك، ڤیتامین B٦، کانزای کۆپەر و مەنگەنیز، لەگەڵ رێژەیەکی باش لە چەندین مادەی دژەئۆکسان بەتایبەتی کارۆتینۆیدەکان Carotenoids و فلاڤانۆیدەکان و پەتاتین Patatin کە چالاکی زۆر دەنوێنن دژ بە مادە یان کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals لە لەشدا کە ئەگەری شێرپەنجە زیاد دەکەن. هەندێك مادەی تر لە پەتاتەدان بە ناوی کوکوئەمیینەکان Kukuamines کە رۆڵیان هەیە لە دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێندا، ڤیتامین B٦ بەشدارە لە نزیکەی ١٠٠ کارلێکی زیندەکیمیایی ئەنزیمی لە لەشدا، ئەنزیمەکان مادەی پرۆتینین یارمەتی کارلێکە کیمیاییەکان دەدەن، هەر بۆیەشە کە ڤیتامین B٦ لە هەموو بەشەکانی لەشدا چالاکی بەرچاوی هەیە بۆ نموونە، دروستبوونی پرۆتین و بینای لەش، چالاکی خانەکانی کۆئەندامی دەمار و خانەکانی مێشك، پاراستنی خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە رەقبوون، پاراستنی دڵ و مێشك لە تووشبوون بە جەڵتە، هەروەها ئەم ڤیتامینە زۆر گرنگە لە کرداری گۆڕینی گلایکۆجین کە کاربۆهیدراتی چڕکراوە بە شێوەی شەکر لە جگەر و ماسولکەدایە بۆ وزە کە ئەمەش ئاستی لیاقە و بەرگەی لەش بۆ مەشق وچالاکی بەدەنی پتر دەکات، بۆیە سوودبەخشە بۆ وەرزشوانان. نیشاستەی پەتاتە لە جۆرێکی خۆڕاگرە Resistant starch، ئەم جۆرە نیشاستەیە ئەنزیمێك لەخۆدەگرێت کە یارمەتی پووکانەوەی شێرپەنجەی کۆڵۆن دەدات. لە هەمان کاتدا، نیشاستەی پەتاتە رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن.

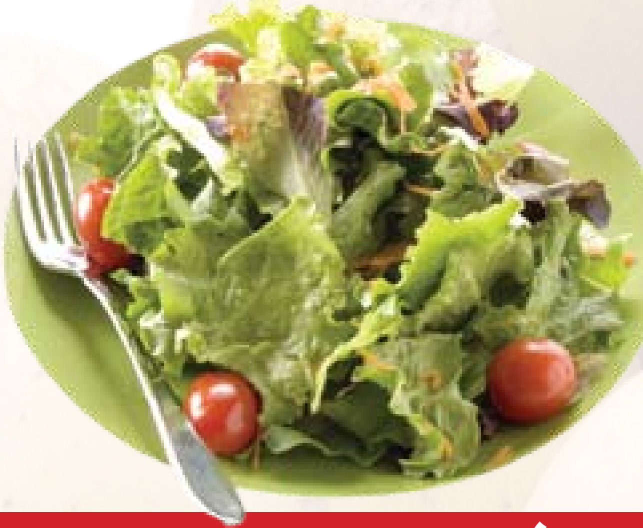
ـــــــن لە خۆراکدا

کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، لایکۆپین لە لەشدا ڕێژەی چەند ئەنزیمێك زیاد دەکات کە ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی خانەکان لە دابەشبوونی کۆنترۆڵنەکراوی شێرپەنجەیی بەتایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشیی دڵ. لەوانەیە کە تێکەڵاوێکی ڤیتامین E و لایکۆپین بە شێوەی دەرمان لە داهاتوویەکی نزیکدا بگاتە بازاڕەکان و بەکاربێت بۆ پاراستنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و نۆرەی کوشندەی دڵ.



سوودەکانی زەنجەبیل

زەنجەبیل Ginger بە تازەیی یان بە وشککراوی بە شێوەی پاودەر چەندین سوودی تەندروستی هەیە، بۆ نموونە یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات بەتایبەتی هەرسکردنی پرۆتین و ترشە چەورییەکان بەوەی کە هانی دەردانی ئەنزیمەکانی هەرسکردن دەدات، کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا کەم دەکاتەوە، ئازاری سك سووك دەکات، سکچوون ڕادەگرێت و ترشێتی ناو گەدە هاوسەنگ دەکاتەوە کە دەبێتە ئەگەری هێڵنج بەتایبەتی هێڵنج و ڕشانەوەی پەیوەست بە مانگەکانی سەرەتای دووگیانی، کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەوکردنی جومگەکان لە ئاوسان و ئازار، سنووردارکردنی گەشەکردنی ڤایرۆسی تامیسکە Herpes simplex، دابەزاندنی پلەی گەرمیی لەش، خۆپاراستن لە تووشبوون بە ڤایرۆسەکانی زستان، سووککردنی نیشانەکانی سەرما و هەڵامەت، هاندانی سووری خوێن بە هۆی خاوکردنەوەی تەشیلەماسولکەکانی دیواری بۆرییەکانی خوێن، سووککردنی سەرئێشە لە تووشبووان بە شەقەسەر، سووککردنی ئازارەکانی سووری مانگانە، ڕێگرتن لە هەوکردنی دەمارەکان لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە Diabetic Nephropathy. جگە لەمانە، لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی زەنجەبیل ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا دادەبەزێنێت بە کەمکردنەوەی هەڵمژینی لە ریخۆڵەدا، هەروەها ڕۆڵی هەیە لە خۆپاراستن و چارەسەرکردنی چەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن و شێرپەنجەی هێلکەدان.



ڤیتامین C لە سەوزەدا

گەلێك جۆری سەوزە Vegetables ڕێژەیەکی باشی ڤیتامینC لەخۆدەگرن. ڤیتامینC یان ترشی ئەسکۆربیك Ascorbic acid لە ئاودا دەتوێتەوە، سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و خانەکانی لەش لە چەندین نەخۆشی دەپارێزێت. پاش بەرکەوتنی سەوزەکان بە تیشکی خۆر و پلەی بەرزی گەرمی ڕێژەی ڤیتامین C لەناویاندا کەم دەبێتەوە، بۆیە وا باشە کە سەوزە بە تازەیی بخورێت یان پاش کولاندنێکی کەم یان بە ئامادەکردن بە ڕێگای هەڵم. ئەم ڤیتامینە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە دروستبوونی کۆلاجین Collagen ئەو پرۆتینەی کە پێکهێنەرێکی گرنگ و سەرەکییە لە پێست و شانە بەستەرەکان و بۆرییەکانی خوێندا. ڤیتامین C ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی خوێنبەرکانی تاجی دڵ، هەروەها پاراستنی لەش لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە. جگە لەمانە، ڤیتامین C لەوانەیە کە یارمەتیدەر بێت بۆ ڕێکخستنی پەستانی خوێن، کەمکردنەوەی ئازاری هەوکردنی جومگە، پاراستنی چاوەکان و تەندروستیی کۆئەندامی هەناسە. خواردنی سەوزە و میوەی دەوڵەمەند بە ڤیتامین C ڕۆژانە ٥-٩ جار دەتپارێزێت لە تووشبوون بە جەڵتەی مێشك و نۆرەی دڵ. سەوزە دەوڵەمەندەکان بە ڤیتامین C بریتین لە: بیبەری شیرینی سوور بە ڕێژەی ١٤٢ ملگم لە نیو کوپدا، بیبەری شیرینی سەوز بە ڕێژەی ٦٠ ملگم لە نیو کوپدا، برۆکۆلی بە ڕێژەی ٣٩ ملگم لە نیو کوپدا، تەماتە بە ڕێژەی ٢٢ ملگم لە نیو کوپدا، سەوزەی تێکەڵاو، قەرنابیت.

ئایا سابوونی دژەبەکتریا لە سابوونی ئاسایی باشترە؟

ئایا ســابوونی دژەبەکتریا Antibacterial Soap لە راســتیدا پاکترمان دەکەن؟ ئێستا لە زۆربەی وڵاتاندا زۆربەی ســابوونە شلەکان دژەبەکتریان. سابوونی ئاسایی لە تێکەڵکردنی مادەیەکی تــرش و مادەیەکی تفت پێکهاتووە، مادە ترشــەکە مادەیەکی چەورە و مادە تفتەکــەش لەگەڵیدا یارمەتی جیابوونەوەی ترشــە چەوری دەدات کە ئەویش لەگەڵ ئایۆنــی هایدرۆجیندا یەکدەگرێت و خوێیەك پێکدەهێنێت، ئەم خوێیە بەشە بنەڕەتییەکەی سابوونە کە لەگەڵ چڵك و چەوری و بەکتریا یەکدەگرێت، بەم شێوەیە کرداری پاککردنەوە ئەنجام دەدات. تاکو ســابوونی ئاسایی ببێتە دژەبەکتریا، مادەیەکی تری بکوژی میکرۆبی تێدەکرێت. پێویستە کە سابوونی دژەبەکتریا بۆ ماوەی دوو خولەك لەسەر پێستدا جێ بهێڵرێت ئینجا کاری خۆی دەکات. پێستی هەموومان هەزارەها بەکتریای لەسەرە، شووشتنی پێست بە سابوونی دژەبەکتریا ئەگەرچی بەکتریا لەناودەبات بەڵام پێست تەنیا بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لە بەکتریا پاك دەبێتەوە، ئینجا پاش ماوەیەك دووبارە رووی پێست پڕدەبێتەوە لە بەکتریا، زۆر جاریش بە تێپەڕبوونی کات بەکتریا بەرگری بەرانبەر بەم جۆرە سابوونانە پەیدا دەکات. لەوانەیە کە هەندێك لەو بەکتریایانەی ســەر پێســت لە راستیدا وەکو بەکتریای ریخۆڵە سوودبەخش بن بەوەی کە ئارەقە شیبکەنەوە و رێگا بگرن لە بەردەم بەکتریای زیانبەخش کە دەگەنە پێست. سابوونی دژەبەکتریا هەرگیز ڤایرۆس لەناو نابات، بە هەرحاڵ، تا ئێستا ئەمە نەسەلمێنراوە کە شووشتن بە سابوونی دژە بەکتریا لە شووشتن بە سابوونی ئاسایی باشتر بێت، بەڵام ئامۆژگاری دەکرێت کە هەفتانە جارێك بە سابوونی دژەبەکتریا خۆت بشۆیت.

کۆکەڕەشــە Whooping Cough هەوکردنێکــی بەکتریایی بەشــی ســەرەوەی کۆئەندامی هەناســەیە، زۆر بە خێرایــی دەگوازرێتەوە، لەپاش نۆرەکانی کۆکەدا دەنگێکی تیژ Whoop لەگەڵ هەناســەوەرگرتندا پەیدا دەبێت. هەرزەکار و پێگەیشتووان پاش تووشبوون زوو لە کۆکەڕەشە بە تەواوی چــاك دەبنەوە، بەڵام لە منداڵدا مەترسیی هەیە بەتایبەتی لەژێر تەمەنی 6 ســاڵیدا. نیشانە ســەرەتاییەکانی کۆکەڕەشە لە نیشــانەکانی هەڵامەت دەچــن وەکو زیادبوونی دەردراوی لووت، پژمین، ســووربوونەوەی چاوەکان، کۆکەیەکی ســووك، تایەکی ســووك. پاش 2-1 هەفتــە، کۆکەی توند و دەنگ لەگەڵ هەناسەوەرگرتندا دەستپێدەکات لەگەڵ هەناسەڕاوکێ لە نێوان نۆرەکانی کۆکەدا. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا کۆکە هێندە سەخت و توند دەبێت کە لەوانەیە ببێتە هۆی رشــانەوە یان شــکانی پەراســوو و هەتا پەرکەم و کەمبوونەوەی رێژەی شــلەی لەش Dehydration. نۆرەکانی کۆکە زیاتر لەکاتی شەودا سەرهەڵدەدەن و خەوی تووشبوو دەشێوێنن، لە بەینی نۆرەکاندا نەخۆش هیچ گرفتێکی نییە. هەوکردنی شــانەکانی ســییەکان یەکێکە لە ئاڵۆزییەکانی کۆکەڕەشە و مەترســی دەخاتە سەر ژیانی تووشبوو. گەلێك جار لەوانەیە کە چارەسەرکردنی کۆکەڕەشە ئاسان نەبێت، بەهەرحاڵ، دەرمانی دژەژی یەکەم هەنگاوی چارەســەرە لەگەڵ هەندێك دەرمان بۆ دابەزاندنی تا و سووککردنی کۆکە. لە بنکە تەندروستییەکانی هەرێمدا و لە بەرنامەی کوتاندا، کوتان دژی کۆکەڕەشــە هەیە بۆ منداڵ بە شێوەی کوتانی سیانی یان DPT و بەرگرییەکی باش پەیدا دەکات.

نیشانە جەستەییەکانی خەمۆکی

خەمۆکی Depression جگە لە هەستکردن بە بێزاری و دڵتوندی دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی چەندین نیشــانەی جەســتەیی. لە راستیدا، تووشــبووان بە خەمۆکی بەدەست ئازاری درێژخایەن و نیشانەی دیکەی جەســتەییەوە دەناڵێنن. خەمۆکی جگە لە کەســی تووشبوو کاریگەریی دەکاتە ســەر هەموو کەسێکی نزیك تووشبوو، بۆ نموونە خێزان، هاوڕێ، هاوپیشــە..تاد. گرنگترین نیشانە جەستەییەکانی پەیوەست بە خەمۆکی بریتین لە: سەرئێشــە و ســەختبوونی توندی سەرئێشە لە تووشبووان بە شەقەســەر، پشت ئێشە، ئازاری ماسوولکە و جوومگە، ئازاری سینگ، گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس بە شێوەی هێڵنج و سکچوون یان قەبزی و هەندێك جاریش دڵەکزێ و کولبوونی دوازدەگرێ، هەستکردن بە هیلاکی و زووماندووبــوون Exhaustion، گرفتەکانی خەو بەتایبەتی خەوزڕان، گۆڕان لــە ئارەزووی خــواردن، دابەزین یان زیادبوونی کێشــی لەش، سەرســووڕان یان هەستکردن بە ســووکبوونی سەر Light-headedness. لەبەر ئەوەی کە هەمان ئەو نیشانانە لە گەلێك حاڵەت و نەخۆشی دیکەدا بــەدی دەکرێن، گەلێك لە تووشــبووان بە خەمۆکی ئەو نیشــانانە فەرامۆش دەکەن و ئــاگاداری دکتــۆر ناکەنــەوە کە لەوانەیە جگە لــە خەمۆکی لە راستیدا دوچاری نە خۆ شــییە کی دیکەی جەســتەیی بووبن.

سترێس هۆکارە بۆ نەخۆشی دەم

سترێس Stress دەبێتە هۆی سەرئێشە، ئازاری گەدە، بەڵام سترێسی زۆر کاریگەری خراپ دەکاتە سەر دەم، ددانەکان، پوک، هەروەها تەندروستی بەگشتی. ئەو نەخۆشییانەی کە لە ئەنجامی سترێسەوە دوچاری دەم دەبن بریتین لە: کولبوونی دەم Stomatitis، تامیسکە Cold sores، لێکدانی ددانەکان بەتایبەتی لەکاتی رۆژ یان لەکاتی نووستندا Bruxism کە زیان بە چینی میناى ددان دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی گرفت لە جوومگەی نێوان شەویلاک و ئێسکی تەنیشتی سەر TMJ. فەرامۆشکردنی پاکوخاوێنی دەم Poor oral hygiene لە شووشتنی دەم و ددان و بەکارهێنانی داوی پاککردنەوەی کەلێنی ددانەکان ئەگەری کلۆربوونی ددان و نەخۆشی لە پووکدا زیاد دەکات. نەخۆشی لە پووک لەوکاتەی کە سترێس دەبێتە هۆی زیادبوونی چینی نیشتووی سەر ددانەکان Plaque، زیادبوونی ئەگەری خوێنبەربوون لە پووک، هەوکردنی پووک Gingivitis کە لەوانەیە بۆ نەخۆشیی سەختتر پەرەبسێنن. کولبوونی دەم بە شێوەی قانی سپی یان خۆڵەمێشی Canker sores لەسەر ناوپۆشی دەم پەیدادەبن لە ئەنجامی سترێس و هیلاکی، هەروەها لە ئەنجامی گرفت لە سستمی بەرگریی لەش، هەستەوەری، بەکتریا یان ڤایرۆس. تامیسکە لە دەوری دەم و لووت گەلێك جار لەپاش سترێس سەرهەڵدەدات.بەگشتی تامیسکە و زۆربەی قانەکان لە ماوەی 10 رۆژدا نامێنن. بۆ خۆپاراستن لە گرفتەکانی دەم و ددان لەکاتی سترێسدا پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: خۆراکت هاوسەنگ بکە، پاکوخاوێنی دەم و ددانت بپارێزە، خۆت پیشانی دکتۆری ددان بدە، لە هەموویان گرنگتر سووککردن یان کۆنترۆڵکردنی سترێسە.

شێرپەنجەی هێلکەدان

شێرپەنجەی هێلکەدانOvarian Cancer چارەسەری تەواوی هەیە ئەگەر لە قۆناغی سەرەتاییدا دەستنیشان بکرێت، بەڵام لەبەر ئەوەی کە نیشانەی کەمی هەیە و تێستێکی رۆتینی کە جێگای متمانە بێت لەبەر دەستدا نییە، زوو دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی هێلکەدان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئاسان نییە یان دوا دەکەوێت. لەسەر ئافرەتان پێویستە کە بە وردی نیشانەکانی شێرپەنجەی هێلکەدان بزانن و لەکاتی دەرکەوتنیان زوو سەردانی دکتۆر بکەن. نیشانەکانی شێرپەنجەی هێلکەدان بریتین لە: ناڕەحەتی یان ئازار لە ناوچەی سکدا بە شێوەی کۆبوونەوەی گاز، بەدهەرسی، ئاوسان، هەستکردن بە قورسایی لەسکدا، هێڵنج، سکچوون یان قەبزی، زوو میزکردن Frequency، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هەستکردن بە تێربوون یان ئاوسانی سك لەپاش ژەمێکی بچووکی خواردندا، کەمبوونەوەی یان زیادبوونی کێشی لەش بەبێ بوونی هۆکارێکی روون، خوێنبەربوون یان بینینی خوێن لە زێدا، هەستکردن بە ناڕەحەتی یان قورسایی لەناوچەی حەوزدا، ئازارێکی بەردەوام لە پشت یان لە قاچەکاندا. بەگشتی پشکنینی حەوز لە لایەن دکتۆری ئافرەتان و پشکنینی سۆنار هەنگاوی گرنگن بۆ دەستنیشانکردن.

منداڵەکانتان بکوتن دژی نەخۆشیی ئیفلیجی منداڵان

ئیفلیجی منداڵان Poliomyelitis نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە، کاریگەریی دەکاتە سەر دەمارەکان و دەبێتە هۆی ئیفلیجیی Paralysis گشتی یان بەشێکی لەش، ئەم نەخۆشییە تا ئێستا چارەسەری تەواوی نییە. جگە لە کوتانی منداڵان بە پێی خشتەیەکی تایبەت کە لە هەموو بنکە تەندروستییەکانی سەر بە وەزارەتی تەندروستی هەرێم ئەنجام دەدرێت، ناوە ناوە هەڵمەتی نیشتمانی بە هاوکاری رێکخراوی یونیسێف یان رێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO هەڵمەت بۆ کوتانی منداڵان دژی چەندین نەخۆشی ئەنجام دەدرێت بەتایبەتی نەخۆشیی ئیفلیجیی منداڵان و نەخۆشیی سوورێژە. لەم مانگەشدا هەڵمەتی کوتان دژی نەخۆشیی ئیفلیجیی منداڵان لە سەرتاسەری هەرێم لە رێکەوتی 14 - 18ی تشرینی یەکەم دەستپێدەکات، ئەو هەڵمەتە هەموو ئەو منداڵانە دەگرێتەوە کە تەمەنیان لە 5 ساڵ کەمترە جا ئەگەر بە پێی خشتەی کوتان کوترابن یان نەکوترابن. کوتان بە دوو دڵۆپ بە رێگای دەم تاکە رێگای کاریگەرە بۆ خۆپارستن لە نەخۆشیی ئیفلیجیی منداڵان کە تا رێژەی 90% بەرگری دژی ڤایرۆسی ئیفلیجیی منداڵان پەیدادەکات.