

H.Harmancı onu da qeyd edib ki, ehtiyatı əldən vermək olmaz: "Keçən yaz və yay aylarında həm dünyada, həm də Azərbaycanda koronavirusa yoluxma sayında azalma olmuşdu. Ancaq bu yaz və yay aylarında eyni şeyi görməyə bilirik. Çünki yoluxma sayları çox artıb. Bu həftə ərzində dünyada COVID – 19-a yoluxma sayı 100 milyonu ötdü. Artıq o qədər insan yoluxub ki, diqqətli olmasaq, yay və yaz aylarında azalma olmaya bilər. Gigiyena qaydalarına əməl etmək lazımdır, çünki hələ COVID bitməyib və təkrar gələcək".

Bu virus elə bəladır ki, digər xəstəliklər kimi müalicədən sonra normal həyata dönmək mümkün olmur. Sağaldıqdan sonra koronavirusun insan orqanizmində fəsadlar göstərməsi mütəxəssislər tərəfindən dəfələrlə deyilib. Ürəkdə, qaraciyərdə, beyində dəyişiklik yarandığını həkimlər döndə-döndə təsdiq edirlər. Orqanlara dəyən böyük zərbələrdən biri də yuxu rejiminin pozulması, yuxunun qeybə çəkilməsidir. Demək olar, 90 faiz koronavirus xəstələri sağaldandan sonra da aylarla yuxusuzluqdan əziyyət çəkirlər. Azərbaycanda da nevropatoloqlara ən çox bu şikayətlərlə müraciət edirlər.

Xəstələr bildirirlər ki, səhərə qədər yatmış, hətta gündüz də yuxuları gəlmir, bəziləri artıq xroniki yuxusuzluq, yəni 1– 2 sutka yatmamaqdan əziyyət çəkir, standart sakitləşdirici və dərmanlar kömək etmir. Rusiyalı nevropatoloqlar qeyd edirlər ki, son 20 ildə yuxusuzluq şikayəti ilə gələn bu qədər xəstə görməyiblər. "Hər 10 xəstədən 5-də bu problem var. Və bu 5 xəstənin 3-ü mütləq koronavirus keçirənlər olub".

Nervopatoloq Nərmin Muxtarova bildirir ki, bunun müxtəlif səbəbləri var. Koronavirusun sinir və qan damar sisteminə, beyinə təsiri, xəstəlik zamanı hərəkətin dəyişməsi və beyinin toxumalarının müəyyən qədər yüklənməsi, termoregulyasiyanın pozulması, stress, qorxu və təşviş kimi əlamətlər bu səbəblərdəndir.

Koronavirus xəstələrində reaktiv insomniya baş verir. Yəni infeksiya xəstəlikdən sonra xəstə həftədə 3 gün normal yata bilmir. Vaxtında müalicə olunmadıqda bu, xroniki hala keçir.

Bunu aradan qaldırmaq üçün ilk növbədə nevropatoloqa müraciət etmək, tövsiyə edilən xüsusi resepturalı dərmanlar və melotonin tərkibli preparatlar qəbul etmək lazımdır.

4. Yatmadan əvvəl yarım saat gəzin.

5. Gündüzlər yatmayın. Yuxunu mütləq rejimə salın.

6. Yataq otağı tam qaranlıq və sərin olmalıdır.

N.Muxtarova bildirir ki, bu şərtlərə əməl edənlərdə yuxu tam olmasa da, müəyyən qədər bərpa olunur.

lir. Beyində yaddaş pozulması, qocalıq demensiyası, alsgeymer xəstəliyinin yaranmasını əngəlləyir, allergiyanı zəiflədir, immuniteti dəstəkləyir, bağırsaqlara prebiotik kimi təsir edir. Həmçinin müəyyənləşdirmişlər ki, kversetin C vitaminin mənimsənilməsini sürətləndirir, sinkə dəstək olur. Bir sıra viruslar zamanı, o cümlədən herpes, tənəffüs yolları infeksiyaları,

aparılmayıb.

Kversetin gündəlik dozası böyükklər üçün 10 – 40 milliqramdır. Çox tərəvəz və meyvə yeyənlərdə bu miqdar yüksək olur. Bir boşqab tərəvəz, 500 qram meyvə yeməklə, orqanizm 250 – 300 milliqram kversetin almış olur. Kversetin əsasən qırmızı, eyni zamanda , şalot soğanda (marketlərdə var), qırmızı alma və üzümde, qoz və

## Qidalanmaya diqqət etməklə virusun orqanizmə təsirini azaltmaq mümkündür

**Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) Azərbaycan Nümayəndəliyinin rəhbəri Hande Harmancı deyib ki, hazırda bizi narahat edən növbəti məsələ COVID – 19-un yeni ştammlarının ortaya çıxmasıdır. O bildirib ki, Böyük Britaniyada meydana gələn yeni ştammlar daha sürətlə yayılır: "Bu variantda bir çox ölkədə, o cümlədən Türkiyədə rast gəlinib. Yeni ştammların Azərbaycana gəlməməsi mümkün deyil. Mütləq Azərbaycana da gələcək. Bu da sürətli yoluxdurucu bir ştammların olduğu üçün yoluxma sayında yenidən artım görəcəyik".**

Bununla birgə, qida qəbuluna diqqət yetirməli, bəzi qaydalara əməl etmək tövsiyə edilir. Orqanizmi elə möhkəmləndirmək lazımdır ki, virusa yaxalananda, canımızı ondan daha tez və az zərərle qurtaraq.

1. Çay və qəhvə ancaq səhər içilə bilər. Saat 17:00-dan sonra içməyin. Axşama yalnız su, süd, çobanyastığı çayı içə bilərsiniz.

2. Yağlı qidalara azaldın. Bu beyni daha da yorur.

3. Özünü güclə yatmağa məcbur etməyin. Əgər yerinizə uzanıb, yenə yuxum yoxdur, necə edim ki, yatım desəniz, yuxunuz daha da qaçaacaq.

Koronavirus pandemiyası zamanı immuniteti möhkəmlətmək üçün hamıya məlum məşhur vitamin və minerallarla yanaşı yeni bir maddənin də adı çəkilib. Əslində maddə özü yeni deyil, sadəcə haqqında çox danışılmayıb. Bu, kversetin bitki birləşməsi olan flavonoiddir və o, güclü antioksidant təsire malik olmaqla, sərbəst radikalları zərərsizləşdirir.

Mütəxəssislər kversetin orqanizmə faydalarından söz açaraq bildirirlər ki, bu, bədəndən iltihabı götürür, ürək xəstəliklərinin və xərçəngin qarşısını ala bi-



grip və digər yoluxucu xəstəliklərdə orqanizmin bərpasına kömək edir. Kversetin bir xüsusiyyəti də hüceyrələrdə yeni energetik stansiyalar – mitoxondriyaların hasilini artırmaq və beyinin qavrama qabiliyyətini yüksəltməkdir.

Siçanlar üzərində aparılan təcrübə göstərir ki, kversetin alsgeymer xəstəliyinin markerini azaldır, ömrü uzadır. Təəssüf ki, belə tədqiqat insanlar üzərində hələ

badamda, qarabaşaqda, çayda var. Həmçinin brokkoli, bütün kələm növləri, pomidor, bolqar bibəri də kversetinlə zəngindir. Qeyd edək ki, tərəvəzlərdə, məsələn, kələmdə olan kversetini orqanizm yaxşı mənimsəsin deyə, zeytun yağı ilə qarışdırıb yemək tövsiyə olunur. Buna görə də, heç olmazsa, bu gündən etibarən, orqanizmə bol miqdarda kversetin daxil olmasını tənzimləməyə çalışmaq lazımdır.

Ümumiyyətlə, koronavirusa qarşı mübarizədə qidalanmanın böyük əhəmiyyəti var.

"Virusun lipid qatını əridən turşu yağlardır: limon, avokado, sarımsaq, ananas, kivi, portağal. İmmuniteti virusa qarşı möhkəmlətmək üçün tövsiyə etdiyim məhsullarla qidalanmaq sizi və ailənizi nəinki koronavirusdan, bir çox xəstəliklərdən qoruyur". Bu fikirləri isə Almaniyada "Beynəlxalq Humanitar Tibbi Yardım" təşkilatının Azərbaycan üzvü rəhbəri, Amerika MİR Humanitar Tibb Cəmiyyətinin sədri, hazırda Almaniya çalşan professor Ağabəy Azərbaycanı koronavirusa qarşı qidalanma tövsiyələrini təqdim edərkən deyib.

Professorun antivirus qidalar olmasına daxil olanlara diqqət etsək, onların əksəriyyətinin antioksidant olduğunu görürük. Zəngin vitamin mənbəyi olan papayyada gündəlik C vitamini dozası yetərli qədərdir. Bu meyvə əzələ kütləsini artırır, tərkibində A, B vitaminləri, fol turşusu var. Sarımsaq və soğan soyuqdeymə, iltihab, viruslu xəstəliklər zamanı xolesterolu, təzyiqli normallaşdırır, parazitləri öldürür. Yaşıl çay flavonoidlərlə zəngindir. Bu içki çox güclü antioksidantdır. Professor bildirib ki, mən özüm qara çay içmirəm. Çünki o, zərərli, immuniteti zəiflədir. Yaşıl çay nə fermentləşir, nə də oksidləşir. Nəticədə immuniteti qaldırır. L-tiamin isə mədə və mədəaltı vəzidə somatoestatinin hasilinə (ifrazına) kömək edir. Beləcə mədəaltı vəzidən qaynaqlanan insulin hasilini tənzimləyir. Kələm ailəsindən olan bütün növlərdə çoxlu vitamin və mineral var. Amma brokkolini ya çiy, ya da bir az isti suda pörtlədiyemək lazımdır ki, sərbəst radikalları zərərsizləşdirsin. Ağciyərlərdəki, döş qəfəsindəki infeksiyanı aradan qaldırır, damarların təmizlənməsinə kömək edir. Kollagen yaradır, sümüklər, dəri üçün faydalıdır. Zəncəfil iltihab əleyhinə təsir edir. Badamcıqların iltihabını, sümük, boğaz ağrılarını

azaldır, qusmaya, ürəkbulanmaya qarşı təsirli. Toksinləri çıxarır, xolesterolu salır, immuniteti qaldırır. Viruslara qarşı davamlı təsiri var. İspanaq kalsium, maqnezium, dəmir, A vitamini, beta karotinlə zəngindir. İltihab əleyhinədir, immunitetini artırır, təzyiqli sala bilər. Salatlarla çiy halda yeyilməlidir. Küküdə isə çox az odda, xəff bişirilməlidir. Sitrus meyvələr malyariyada, virus xəstəliklərində orqanizmə kömək edir. Oksedativ stresi aradan qaldırır. Qırmızı bolqar bibəri ən xeyirli bibərdir. Onda portağaldan 2 dəfə çox vitamin C var. Həmçinin ağciyərlər üçün faydalı beta karotin var. Xərçənglə mübarizə aparır. Almada olan pektin mədə bağırsağa probiotik təsir göstərir. Bilirsiniz ki, bağırsaqlarımızda 80 milyard faydalı bakteriya var. Onları çoxaltmaq lazımdır. İmmuniteti də onlar qaldırır. Axşamlar bir ədəd alma yemək mədə bağırsağa çox kömək edir. Ən gözəl yeməklərdən biri çox enerji verən tutlardır. Xar tut, qırmızı tut, ağ tut zəngin vitamin mənbəyidirlər. Tərkibində C vitamini bol olduğundan antioksidant təsir gücü var. Diabet xəstələri də istifadə edə bilər, şəkəri çox deyil. Soyuqdeyməyə, iltihaba xeyirli. Sarıkök anti iltihabi təərəvəzdür. Amma keyfiyyətli sarıkök qara istiotla bir yerdə qəbul olunmalıdır. Bu təsiri 17 qat artırır. Hər gecə bir qaşığı alma sirkəsi suda həll edib, içmək məsləhətdir. Mədə bağırsağa yaxşı təsir edir.

Bu tövsiyələrdən faydalanan hər kəs özünü koronavirusun həmləsinə qarşı hazır hiss edə bilər. Hazırda ölkəmizdə peyvəndləmə aparılmasa da, maska, məsafə və əllərin gigiyenası unudulmamalıdır. Yaxşı qidalanma, qorunma qaydalarına və tələblərə əməl etməklə, özünü COVID – 19-dan rahat şəkildə qoruyub bilərsiniz. Virusun yayılmasını azaltmaq üçün tövsiyələrdən istifadə etməklə, onu orqanizmə az zərərle dəf edib normal həyata döndə bilərsiniz.