

## ویتامین سي

ویتامین سي يک ویتامین منحل در آب میباشد که بکثرت در ویتامین ب کمپلکس موجود است.

### نقش:

ویتامین سي در ویتامین ب کمپلکس میتابولیکي ذیل نقش اساسي دارد:

1. ویتامین سي کمک میکند تا بدن از کلسیم و سایر مواد مغذی جهت ساختن استخوانها و رگ های خون استفاده نماید.
2. ویتامین سي کمک میکند تا بدن آهن شکل غیر هم را جذب نماید.
3. ویتامین سي بحدی یک آنتی اکسیدانت در خون و سایر مایعات بدن فعالیت نموده و در تخریب رادیکال های آزاد کمک میکند.
4. در التیام زخم ها موثر میباشد.
5. در وقایع اتانانت و محافظت در برابر تاثیرات فشارهای روحی و غیر سمی نمودن مواد کیمیاوی موثر میباشد.

### منابع:

1. سبزیجات، مانند سبزیجات برگ سبز، مرچ، بادنجان رومي، کدو و غیره.
2. میوه جات تازه مخصوصاً میوه جات فامیل ستروس مانند نارنج، لیمو، کینو، مالته، کیوی، ام و کیله
3. شیر تازه و شیر تدیبه.

## کرونا مرکونی ده، له گوره کور بنه دی!

کرونا ویروس وژونکی ده، چې دهبواد په گډون ټوله نړۍ کې خپره شوې او ورځ تر بلې په پراخیدو ده، په هېواد کې دپادې ناروغۍ په خپریدو تردې مهاله له (۲۷) زرو زیاتې مېتې پېښې شويدي او پنځه سوه ډیری کسان مړه شوي، چې دخلکو اندېښنې هم ورسره زیاتې شوېدي.

ددغه ویروس خپریدل په هېواد کې اصلي سرچینه یې له ایران څخه وه، ایران له چین وروسته هغه هېواد دی، چې په کې دپادې ناروغۍ له کبله ډیری کسان پرې اخته شوي او له هغه وروسته امریکا، ایټالیا، هسپانیا او نورو هېوادونو ته ورسیدل، چې تر دې مهاله په امریکا او افریقایي هېوادونو کې ډیری کسان سړې اخته او مړه شويدي.

دکرونا ویروس له امله نړۍ په سخت حالت کې قرار



4. اکثر تخم باب (حبوبات) حاوي ویتامین سي نمیشاید، اما بعد از جوانه زدن یا تخمربه ساختن مقدار کافي ویتامین سي آغاز میکنند.

5. ویتامین سي به غلظت بلند در ساقه های دارای نموی سریع موجود میباشد.

### اسباب فقدان:

1. بیجا شده گان که به میوه جات و سبزی جات تازه دسترس نندارند.
2. کسانیکه در مناطق خشک زنده گي میکنند که میوه جات و سبزیجات تازه یافت نمیگردد که چنین حالت در واقعات خشکسالی نیز پیش آمده میتواند.
3. عدم موجودیت ویا دسترس کم مردم به بازار های محلی و یا عدم توانایی خرید سبزیجات و میوه جات.
4. امراض اتناتی که بصورت سریع سرایت میکنند و به اینگونه ذخایر بدن را تخلیه و ضرورت را بیشتر میسازند.
5. کسانیکه بصورت کامل به غذاهای کمکی خارجی برای دراز مدت متکي میباشند که

فاقد ویتامین سي باشد.  
6. خطر بلند کمبود ویتامین سي در خانمهای دارای سن باروري مخصوصاً خانم های حامله و شیرده و اشخاص بالغ یکه فعالیت های فزیکي زیاد دارند دیده میشود.

### اعراض و علايم و تعريف واقعه سکاروی:

قبل از اینکه سکاروی نمایان گردد اشخاص مصاب فقدان ویتامین سي اعراض نسبتاً کمتر واضح دارند مانند:

1. سستی
2. ضعیفی و مرخشیت
3. دردهای مبهم در عضلات و یا مفاصل زانو ها و یا پاها
4. باختن وزن و کاهش ظرفیت کار
5. کمخوني

### تعريف واقعه:

سکاروی بحیث مرضی تعریف میشود که بعد از محرومیت درازمدت از غذاهای غني با ویتامین سي بمیان مییاید و دارای خصوصیات ذیل میباشد.

### در بالغين و نوجوانان:

1. خونریزي داخلی
2. دردهای مفاصل و عضلات (زانو و پاها)
3. پندیدگی مفاصل
4. خونریزي بیره ها (و شاید پندیدگی)
5. کاهش تحرکیت
6. کاهش ظرفیت کار

### ورباندی سم عمل وکړي.

افغانان دستي او مذهبي کلتور په درلوده، نه غواړي، چې یاد کلتور لکه؛ په غېره او لاس وکولو روغېر، دښاديو او غميزو ورڅو په لمانځنه کې گڼه گونه جوړول او ورته حالات دي، چې د دوی په باور به له منځه لاړ شي، نه هېڅکله دغه اسلامي او افغاني کلتور له منځه نشي تللی، بلکې ديو څه وخت لپاره چې کرونا ویروس له منځه یوړل شي، بیا به دپخوا په څیر خپل کلتور پیاوړي او وده به ورکړو، ځکه دا ویروس خطرناک او وژونکې دی، چې ډیر په آسانی له یو انسان بل ته انتقالیږي.

دروغتیايي کارپوهانو او دچین هېواد د تجربو نه دا ثابت شوي، چې باید خانونه فرطین کړو او د گڼه گونو ځایونو، ناستو او غونډو نه په جدي ډول پرهېز وکړو.

سمه ده، چې افغانستان یو غېور ملت دي او افغانان په اسلامي عقایدو ولاړ خلک دي، خو اسلام کې هم ویل شوي، چې هغه ځایونو نه پرهېز وکړئ، چې تاسو په کې زیان واقع کېږي. کرونا ویروس داېولې نه بیژني، نه مسلمان بیژني او نه غیر مسلمان. که موږ افغانان همداسې دې ځایو سر تېمکي. له کبله

7. کمخوني
8. خطر بلند کمبود ویتامین سي در خانمهای دارای سن باروري مخصوصاً در زنانو ها
9. فلیج کاذب درپاها
10. خونریزي در اطراف دندانها

### در حالات بسیار شدید، سکاروی میتواند کشته باشد!

مقدار توصیه شده روزمره:

مصرف روزمره ۱۰ ملي گرام ویتامین سي از سکاروی جلوگیری مینماید، گرچه مقدار اصغري مصرف در واقعات اضطراری وعاجل ۳۰ ملي گرام میباشد. از نظر غذایی ۳۰ ملي گرام دوز توصیه شده توسط مصرف روزانه غذاهای ذیل اخذ شده میتواند:

1. نصف یک نارنج و یا ۵۰ ملي لیتر جوس میوجات ستروس.
۲. یک بادنجان رومي دارای اندازه کلان.
۳. یک مقدار کم سبزیجات برگ سبز دارای کیفیت خوب.
4. یک مقدار زیاد کچالو.

### مهارت های تهیه نمودن، مصرف و ذخیره غذا هاییکه از سکاروی جلوگیری کرده میتواند:

1. سبزیجات نباید قبل از شستن و پختن به قطعات کوچک پارچه گردند.

کرونا ویروس جدي ونه گڼو، نو لري به نه وي، چې په خپل لاس به مو ځان، کورنۍ او ټولنه دهلاکت کندي نه غورځولي وي.

دخدای په لحاظ په خپل عظیم ملت، خپل ځان، کورنۍ او نورو باندې زړونه وخورئ، له دغې خطرناکې ناروغۍ په وړاندې مبارزه، چې په کورونو کې خان قرظین کول او د روغتیايي بیغامونو باندې عمل کول د ټولو هېوادوالو ایماني او وجداني دنده او مسؤلیت ده، چې پر ځان یې تطبیق کړي.

که چیرته یې غوري ښکاره کوو، نو زور به دهبواد په کچه یو لوی انساني ناوړین خدای مه کړه رامنځته شي، بیا به مو په وس هېڅ څه نه وي پوره چې ځان ورته خوندي کړو.

نور راځئ، درنو هېوادوالو! دکرونا ویروس پر وړاندې جدي واوسو، دخلکو ژوند ته گواښ پېښ نه کړو، ولس ته ددغه کرغېرن ویروس په اړه عامه پوهاوی ورکړو او دخلک وس په توان له بیوزلو سره مرسته په دغه درېدلې حالاتو کې وکړو.

حکومت، ملي او نړېوال سوداگر، شتمن او بډایه

2. سبزیجات باید در مقدار کمتر آب پخته شوند و همچنان آب مذکور نیز استفاده شود.

3. غذا دارای ویتامین سي را برای کوتاهترین مدت که ممکن باشد پخته نماید.

4. ظروف غذا را در زمان پخت وپز با سرپوش بپوشید تا مدت زمان پختن کاهش یابد.

5. غذا را هرچه زودتر بعد از پختن صرف نمایید، غذای پخته شده را ذخیره نکنید.

6. از سبزیجات و میوه جات بیشتر استفاده نمایید(در صورتیکه موجود باشند).

7. جوانه ها را بعد از سبز شدن صرف نماید.

8. در صورت موجود بودن زمین سبزیجات مانند بادنجان رومي، کچالو، پیاز و غیره بکارید.

9. سبزیجات و میوه جات تازه را برای کوتاهترین مدت که ممکن باشد ذخیره کنید.

10. در مناطق دارای خطر بلند کمبود ویتامین سي تابلیت های ویتامین سي را بصورت منظم اخذ نمایند تا از سکاروی و مرگ جلوگیری شود.

ترتیب کننده: دکتور فدامحمد " مهمند " مسول ولايتي تغذي عامه رياست صحت عامه لوگر

ولس باندي غر کوو، چې دبیوزلو کورنیو سره خپلې مرستې ونه سپومي، همدارنگه سوداگر او هیواد دې نه باید دتوکو په خرڅلاو کې له حده زیات نرځونه لوړ کړي؛ بلکې په دې لویدلې حالاتو کې د بې چاره ولس لاسنیوی وکړي.

اړونده اداره دې لاس تر زڼې نه کښي، چې دخلکو اقتصادي وضعیت له نښت سره مخ شي؛ بلکې دنرځونو څارنه او د برنیو هېوادونو څخه دمرستو په راجلبولو کې هڅې وکړي، خو دهبوادوالو پیاوړو ته رسیدنه وشي.

سوداگرو او هیوادلو ترڅو کولای شي، داسلامیت او انسانیت له مخې بیوزلو هېوادوالو باندې هر ډول توکي په ارزانه او ټیټو یو ولپوړي او هېوادوال دې په جدي توگه دکرونا ویروس په وړاندې مبارزه وکړي.

ځکه کرونا مرکونی ناروغۍ ده، له گوره؛ کور بنه دی او په خپلو کورونو کې پاتې شئ، خو له یادې ناروغۍ نه په امن کې شئ!

لیکنه: شیرمحمدامیني «ستانگزی»

## کرونا له وهانه تر جهانانه

د کرونا ویروس له چین وهان ښار څخه یې سرچینه واخسته، له سمندرونو او غرونو وواښت. له لسگونو تر سلگونو آن تر لکونو خلک یې په ځان اخته کړل.

کرونا د زمکې په سرد هردین، مذهب او کلتور، خلک یې د ژوند له دایرې وویستل او په زرگونو نور یې په ژوند کولو حیران او ناهیلې کړي دي.

ډیر طاقت واراو اتومي هیوادونه یې، له مهار څخه عاجز او ورځ تر بلې د خپلو لسگونو او سلگونو هیوادوالو د قرباني تداري ته لاس تر زڼې دي.

آسیا او افغانستان هم له دې کرغېرن ویروس پټ پاته نشو او ورځ تر بلې گڼ شمیر افغانان هم ددې ویروس ښکار کېږي، چې دخلکو یې غوري به ممکن سخت بحران او ناوړین رامنځته کړي.

افغانان به د کرونا ویروس له مبارزې سره، د مذهبي او کلتوري عادتونو له مخې، ډیره ښه مبارزه نشي کولی، چې له بدرغه دا به دهبواد او هیوادوالو لپاره د ستر مالي او انساني ناوړین لامل شي.

په لومړنیو کې ډیرو عقیدوي افغانانو، کرونا د چین په خلکو الهې عذاب نوماره، چې ورسته یې خپله فوځ پوتونه او لاس پوښونه وچول، حتا په اجتماعې شبکو کې یې د خاک شیر او تور چای په اړه بیلابیل ستوري او خبرې وکړې.

د دولت دکمرنگې مبارزې، ښمگړې ناتوان قرظین او اقتصادي ستونزې، د وژونکې او خطرناک ویروس لپاره، په هیڅ صورت بسنه او کفایت نشي کولی، چې باید ټول افغانان یې د مهار لپاره، د دولت او خلکو سره هراړخېزې همکارۍ ته راودانگي.

دخدای (ج) او دخپل مسلمان ملت لپاره افغانانو خپلې عقیدې او کلتوري عادتونه مو له ځان سره وساتئ او انسانیت وژغوري! دکورنۍ دسلامتیا لپاره په کور کې پاته شئ او یاهم د کرونا ویروس له مهار او ځان ساتنې لپاره دهر ډول تدابیر او چمتوالې سره، په ټولنه کې د عامه پوهاوي لپاره خپل فعالیت او مبارزې ته دوام ورکړئ.

لیکنه: سرحدی

## گړانو هېواد والو!

د کرونا ویروسي ناروغۍ مخنیوي لپاره لاندي ټکي په پام کې ونیسئ!

- لاسونه مو په اوبو او صابون یا لاس مینځلو مایع سره د ۲۰ ثانیو لپاره هره ورځ لږ تر لږه له ۳۰ تر ۴۰ ځلي ومینځئ.
- دهغو وگړو سره چې زکام او ریزش لري له نږدې اړیکې څخه ډډه وکړئ.
- د توخي او پرنجي پرمهال خپله خوله او پزه په دستمال یا خادرو پوښئ.
- د لاس ورکولو، ښکلولو او روغې څخه ډډه وکړئ.
- د گڼې گونې ځایونو ته له تگ را تگ څخه ډډه وکړئ.
- که توخي، ریزش یا زکام لرئ، خلکو سره د اړیکې پرمهال باید ماسک ولرئ.
- د بدن مقاومت لوړولو لپاره د ویتامین سي لرونکي ترکاری او میوې لکه: لېمو، نارنج، کینو، مالټې او کبوي وکاروئ.
- که د ناروغۍ احساس کوئ، نو په کور کې پاتې شئ.
- د لزیاتو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د عامې روغتیا وزارت د روغتیايي معلوماتو مرکز ۱۲۲ وپیا شمېرې سره اړیکه ونیسئ!

## صموطنان عزیز!

بمنظور جلوگیری از مصاب شدن به مرض ویروس کرونا نکات ذیل را مراعات نمایید!

- دست هایتان را با آب و صابون و یا مایع دستشویی به مدت ۲۰ ثانیه روزانه ۳۰ الی ۴۰ مرتبه بشویید.
- از تماس نزدیک با افرادی که زکام و یا ریزش دارند خودداری کنید.
- هنگام عطسه و سرفه دهن و بینی خود را با دستمال و یا چادر بپوشانید.
- از دست دادن، روبروسی و بغل کشی خودداری نمایید.
- از رفت و آمد به جاهای پر از ازدحام و بیروبار بپرهیزید.
- اگر سرفه، ریزش و زکام دارید هنگام تماس با مردم باید ماسک داشته باشید.
- برای بلند بردن مقاومت بدن تان از سبزیجات و میوه جات مانند: لیمو، نارنج، کینو، مالته و کیوی که دارای ویتامین سي میباشد استفاده نمائید.
- اگر احساس مریضی میکنید در خانه بمانید.
- در صورت نیاز، برای دریافت معلومات بیشتر به شماره رایگان 166 مرکز معلومات صحی وزارت صحت عامه در تماس شوید!