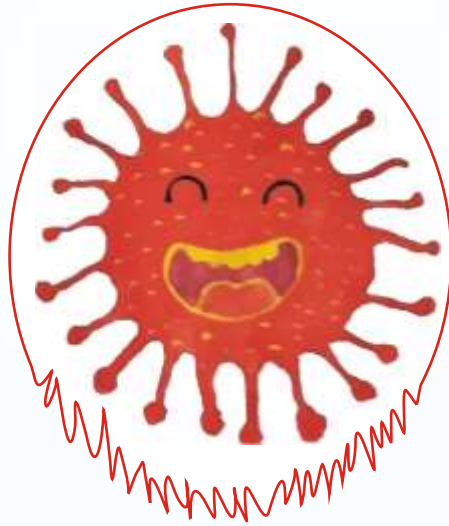


د کرونا ناروغی په اړه خومره پوهېږئ؟



لیکوال: ریامحمد رها
انځورگر: روهینا زمانی

د کرونا ناروغی په اړه خومره پوهېږئ؟



لیکوال: ریامحمد رها
انځورگر: روهینا زمانی



د کتاب ځانگړنې:

د کتاب نوم:	د کرونا ناروغۍ په اړه څومره پوهېږئ؟
ليکوال:	ريامحمد رها
انځورگر:	روهينا زمانې
خپروونکی:	رحمت خپرندويه موسسه
د چاپ کال:	۱۳۹۹ ل. ۲۰٪ ۲ ز.
چاپځی:	مولانا محمد بلخي مطبعه
چاپ شمېر:	۳۰۰۰ ټوکه

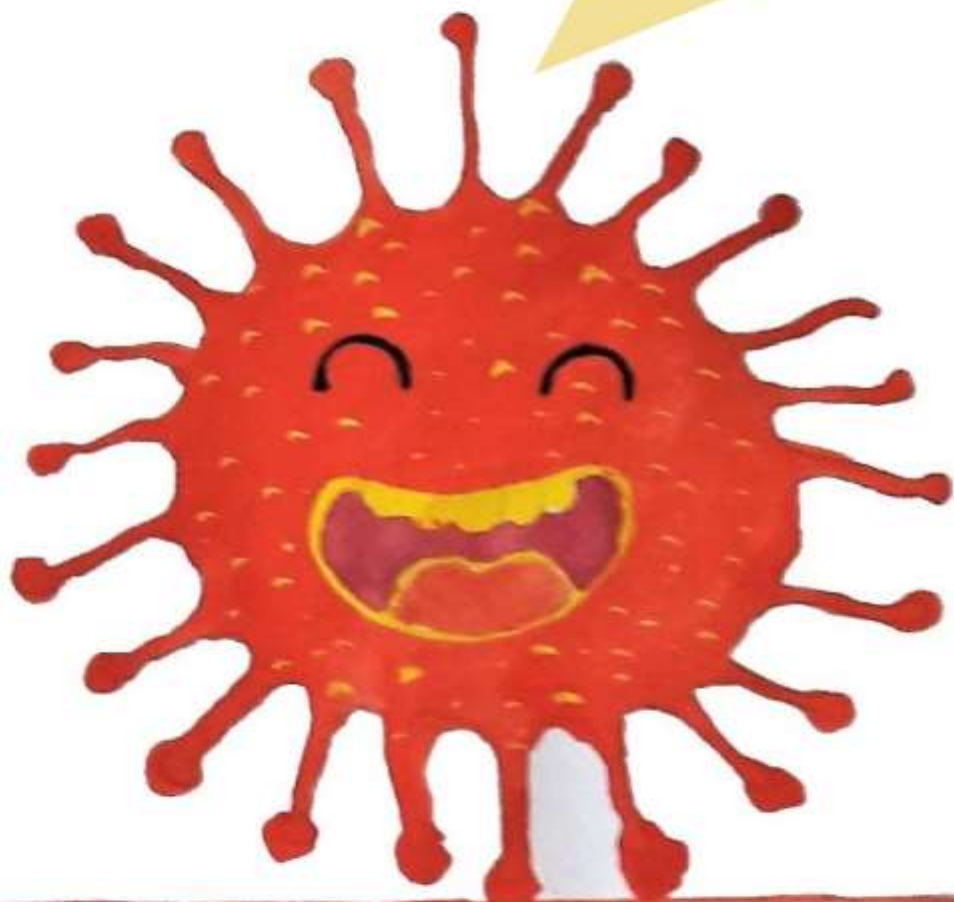
ISBN: 978-9936-610-81-1

د چاپ ټول حقوق له خپرندوی سره خوندي دي.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

خېنې خلک ما د کوېد ۱۹

په نامه هم يادوي. او دا هغه ناروغي ده چې زه يې
رامنځته کوم. کوېد د کرونا ناروغي لنډ نوم دی.



خان او نور له کرونا ناروغی څخه وژغورئ!



ایمل او ملالی د خپل نیکه ترڅنگ ناست وو او ټلوېزیون ته یې کتل. هغوي په خبرونو کې واورېدل چې یوه خطرناکه ناروغي په ټوله نړۍ کې خپره شوې او ډېری شمېر کسان پرې اخته شوي دي. د دې ناروغۍ نوم «کرونا» دی.

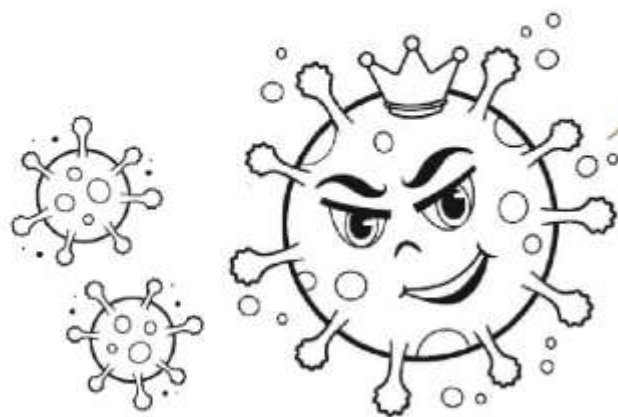
کله چې خبرونه پای ته ورسېدل ایمل له خپل بابا نه پوښتنه وکړه: بابا جان، دا کرونا مرض څه ډول ناروغي ده چې په اړه یې دومره خبرې کېږي؟



بابا يې ځواب ورکړ: بچیه، دا یو ډول خطرناکه ناروغي ده چې ډېر ژر له یوه کس نه بل ته لېږدول کېږي. که احتیاط ونه کړو موږ هم پرې اخته کېدای شو. کله چې یو کس دا ناروغي ولري، ډېر ژر نور کسان هم له ځان سره پرې اخته کوي، ځکه چې کرونا یوه لېږدېدونکې (ساري) ناروغي ده.

بیا ملالی وپوښتل: بابا جان، زه خو تراوسه هیڅ نه پوهېږم چې کرونا څه ته وايي، کېدای شي چې په اړه یې لږ څه مالومات راکړئ؟ بابا يې وويل: کرونا ناروغي له «کرونا» وایروس څخه رامنځته کېږي. اصلاً کرونا د تاج په مانا ده. دې ناروغۍ ته ځکه کرونا وايي چې که په مایکروسکوپ کې ولیدل شي، یوه برخه یې د تاج په څېر ښکاري. کرونا وایروس د «کوېډ ۱۹» په نوم هم یادېږي.

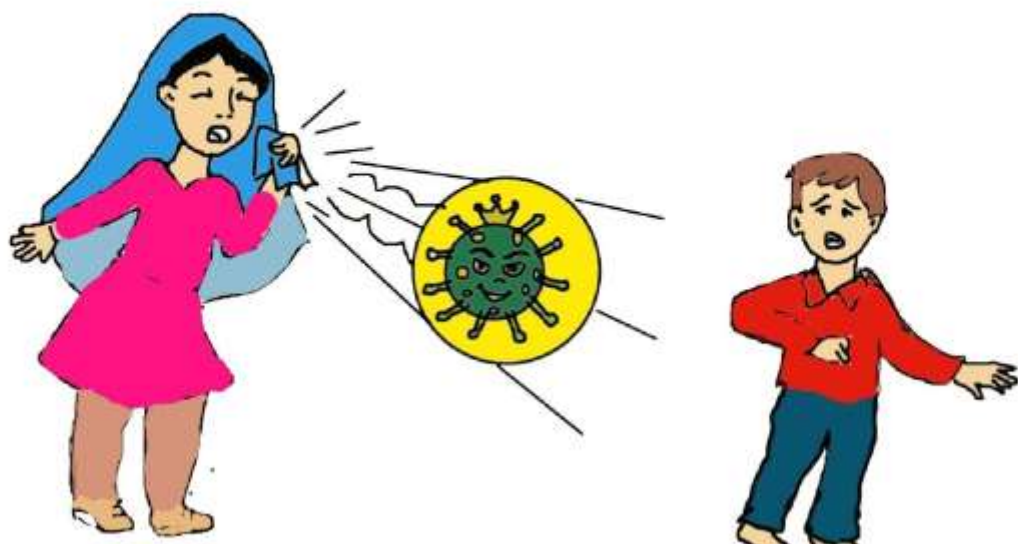
خلک ځکه په دې مرض اخته کېږي چې کرونا وایروس په ډېرې آسانی له یوه کس څخه بل ته لېږدول کېږي. که موږ احتیاط وکړو او ځان ترې وساتو نو کولای شو چې په وخت یې د خپرېدو مخه ونیسو.



لاندې انځورونه په هر رنگ چې غواړئ رنگ یې کړئ.



سمیر خپله دویمه پوښتنه داسې وپوښتله: بابا جان، دا وایروس څه
ډول او له کومو لارو زموږ بدن ته دننه کېږي؟



بابا یې داسې ځواب ورکړ: زویه جان، دا وایروس معمولاً د ټوخي،
پړنجي، او په دې ناروغۍ له اخته کس سره د نږدې والي له لارې نورو
ته لېږدول کېږي. همداراز کله چې هغو څیزونو ته چې دا وایروس پرې
پروت وي لاس وروړو، او بیا په همدې لاس خپله خوله، سوږمه،
سترګه او یا مخ لمس کړو، دا ناروغي زموږ بدن ته دننه کېږي. په
عمومي او د گڼې گونې ځایونو لکه بازارونو، هوټلونو، حمامونو،
سرویس موټرونو، ورزشي کلبونو، پارکونو او تفرېخي ځایونو کې
تگ راتگ د دغه وایروس د لېږد بله لار ده. ځکه کېدای شي هلته په
دې وایروس یو اخته کس موجود وي چې له نوموړي نه نورو ته دا
وایروس ولېږدول شي.



آيا پوهېږئ كله مو چې لاسونه په صابون مينځئ، نو
كرونا وايروس او ټول ميكروبونه له منځه ځي؟



پورتنی انځور په بېلا بېلو رنگونو رنگ کړئ.



ملالی یوئل بیا وپوښتل: بابا جان، مورځنګه پوه شو چې په کرونا ناروغۍ اخته شوي یو؟

بابا یې وویل: لورجانې، څوک چې په کرونا وایروس اخته وي، سخته تبه لري، د ستړیا احساس کوي، دوامداره توخی او سا لنډي (نفس تنګي) ورته پیدا کېږي او ټول ځان یې درد کوي. ډېری وګړي داسې احساس کوي لکه زکام یا رېزش چې وي. کله چې دا نښې د چا په وجود کې ولیدل شي باید ژر تر ژره ډاکټر ته لار شي ځکه چې کېدای شي په کرونا ناروغۍ اخته شوی وي.

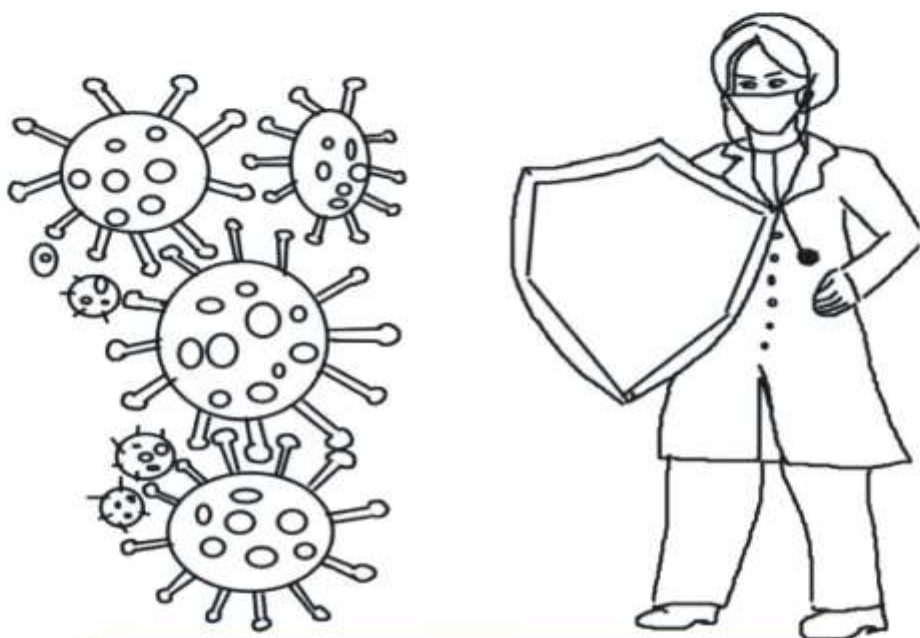


مور باید ډېر پام وکړو ترڅو په دې ناروغۍ اخته نشو. که څوک احتیاط وکړي او په ځان پام ولري، قوي خواړه وڅوري، د گڼې گونې ځایونو ته له تگ څخه مخنیوی وکړي، او له هغو کسانو چې ناروغه دي لرې واوسي، نو د بدن مقاومت یې لوړېږي او په دې ناروغۍ نه اخته کېږي. ځکه څوک چې قوي او تندرست واوسي کرونا هغه ته هیڅ زیان نشي رسولی.

خپل لاسونه، خولې، سوږمه، سترگو او مخ ته مه وروړئ. د پرنجی او ټوخي په وخت کې خپله خوله او سوږمه په کاغذي دستمال یا په خپل څنگل پټ کړئ ترڅو نورو ته د دې وایروس له لېږد نه مخنیوی وکړئ.

بابا له چای څخه یو غوړپ واخېسته بیا یې لمسیانو ته وویل: هغه څوک چې په کرونا ناروغۍ اخته شوي دي باید له نورو په بشپړه توګه جلا شي او له هیچا سره حتا د کورنۍ له غړو سره هم نږدې اړیکې ونه لري. هغوی باید په ځانګړو روغتونونو کې بستري او د درملنې لاندې ونیول شي او تر هغه وخته چې روغ شوي نه وي همالته دې پاتې شي.

باید هېر نه کړو چې په روغتونونو کې ډاکټران او نرسان په دې ورځو شپو کې ډېره هڅه او کوبښ کوي ترڅو په کرونا ناروغۍ اخته کسانو څخه ساتنه او پاملرنه وکړي او هغوی ته خدمت ترسره کړي. موږ باید له هغوي څخه مننه وکړو او په قدر يې پوه شو.



پورتنی انځور په بېلا بېلو رنگونو رنگ کړئ.

سمیر چې اوس يې د کرونا په اړه مالومات ډېر شوي وو، یو وار بیا وپوښتل: بابا جان، د دې لپاره چې موږ په دې ناروغۍ اخته نشو او د بدن مقاومت مو لوړ شي نور باید څه وکړو او کوم احتیاطي تدابیر په پام کې ونیسو؟
بابا يې داسې توضیحات ورکړل: خو څېزونه دي چې که موږ يې ترسره کړو، نو په دې ناروغۍ له اخته کېدو به وژغورل شو.

۱. هره ورخ څو وارې بايد لاسونه د ۲۵ ثانيو لپاره په صابون پاک و مينځو.



پورتنی انځور په بېلا بېلو رنگونو رنگ کړئ.

۲. د پرنجې او توخي په وخت کې خپله خوله او سوږمه په
کاغذي دستمال يا خپل څنگل پټ کړو.

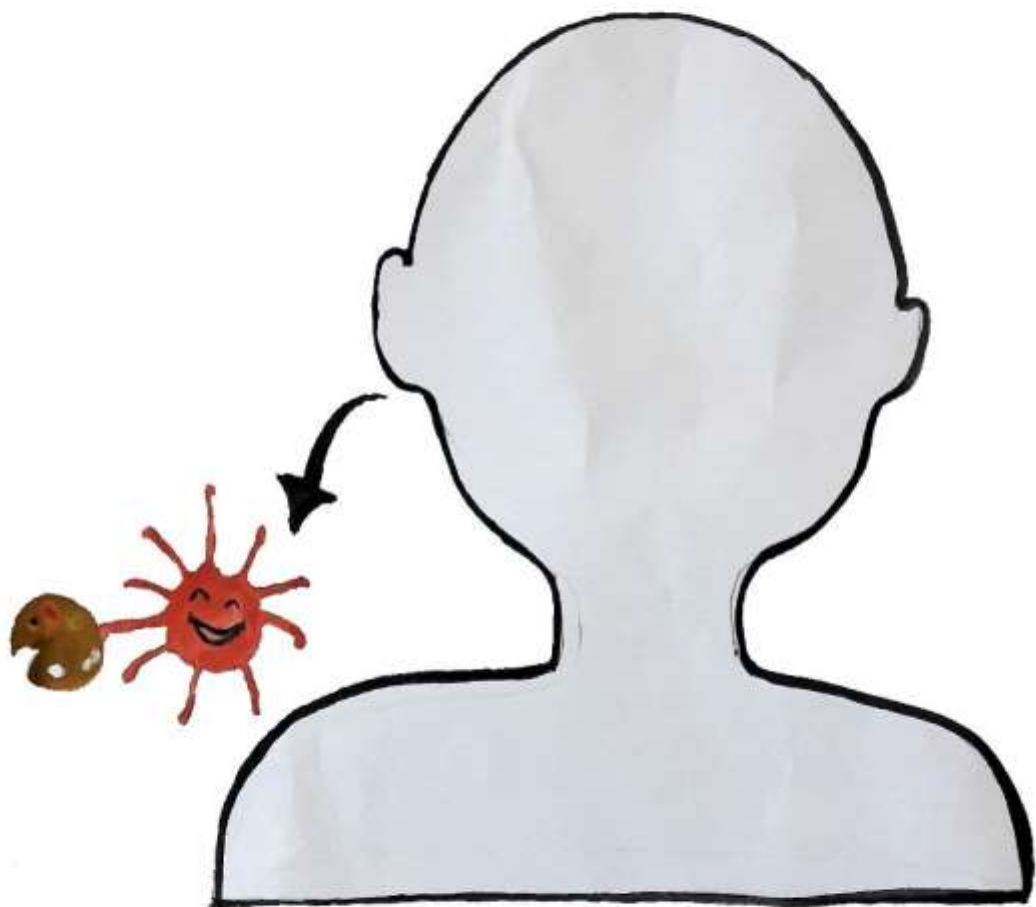


۳. د ستړي مشي يا روغبر په وخت کې نورو ته لاس ورنه کړو
او مخونه بنکول نکړو.



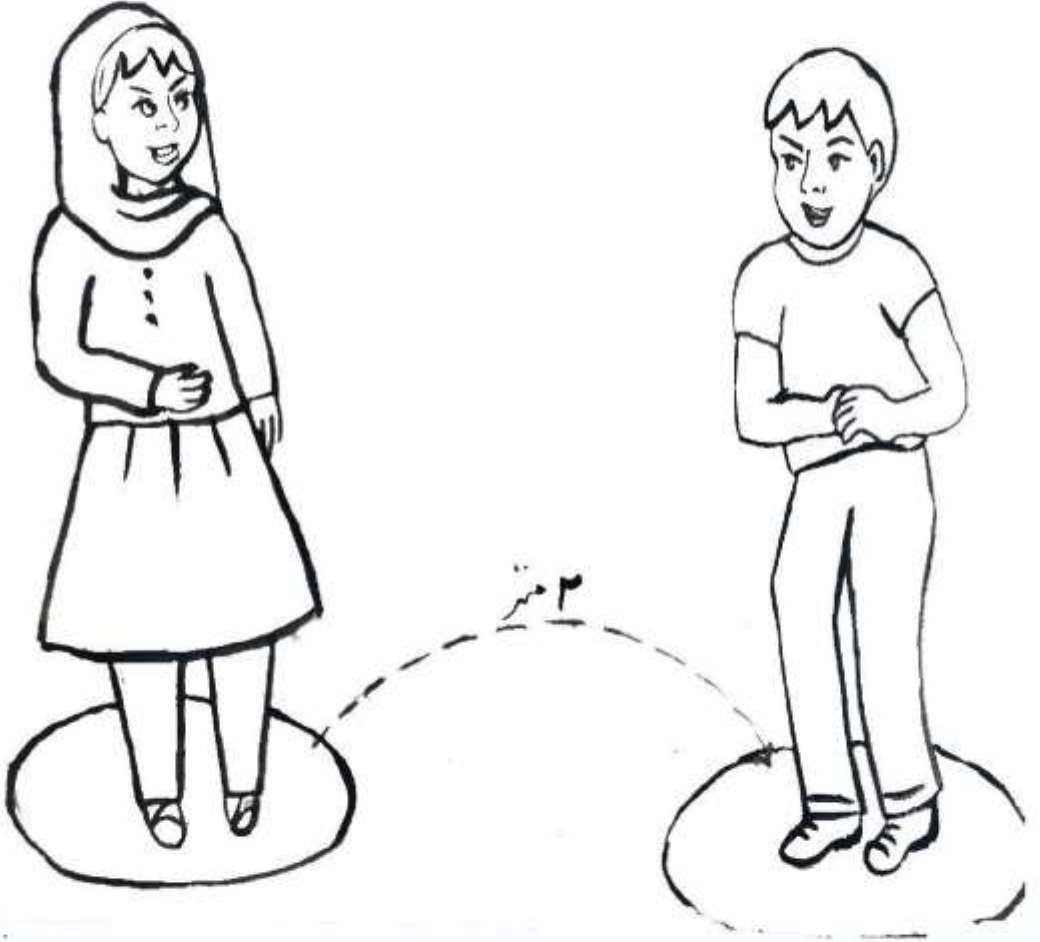
پورتنی انځور په بېلا بېلو رنگونو رنگ کړئ.

۴. خپلې خولې، سوږمې، سترگو او مخ ته لاس ورنه وړو.
ځکه چې دا وایروس د خولې، سوږمې او سترگو له لارې ډېر ژر
زموږ بدن ته دننه کېږي.



دې انځور ته سترگې، سوږمه او خوله رسم کړئ.

۵. کله چې له چا سره خبرې کوو نو باید له هغوي سره دوه
متره واټن ولرو.



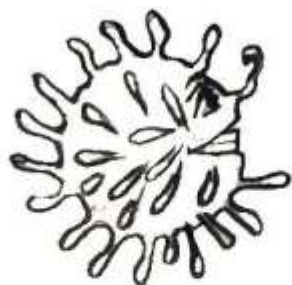
پورتنی انځور په بېلا بېلو رنگونو رنگ کړئ.

۶. شوک چي توخی، تبه، رېزش یا سا لنډي (نفس تنگي) ولري، هغوي ته باید نږدې نشو.



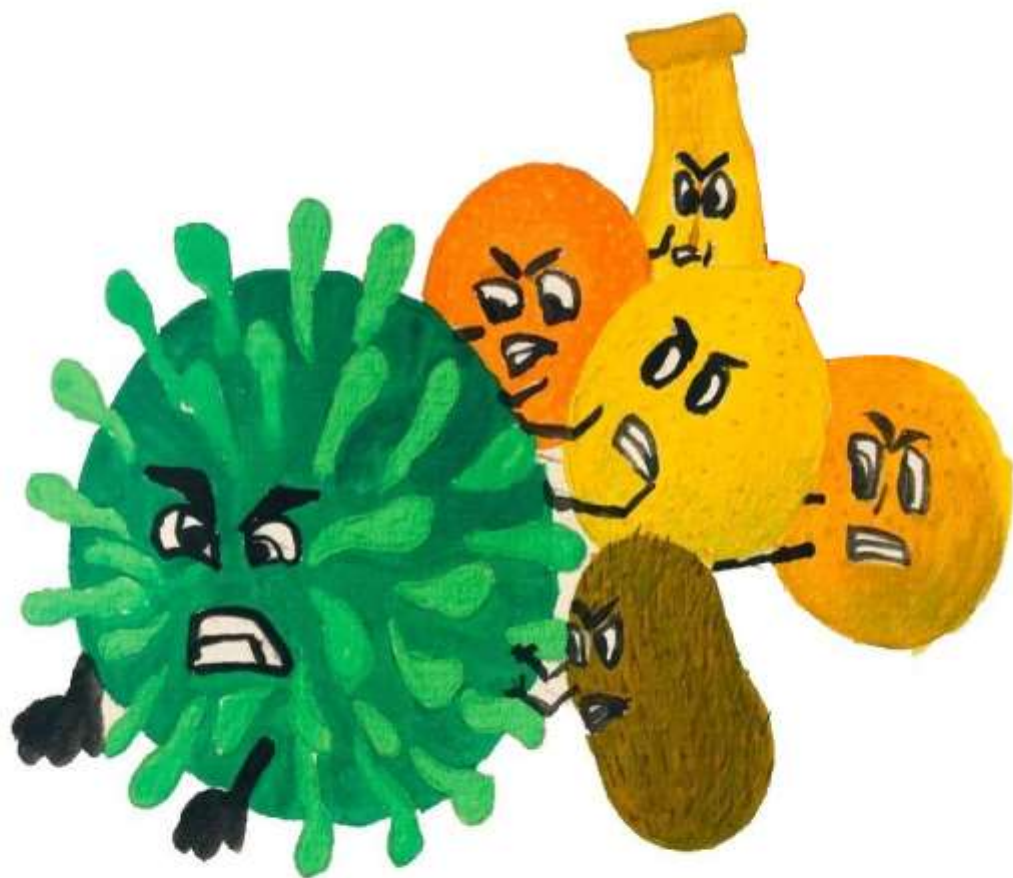
پورتنی انخور په بېلا بېلو رنگونو رنگ کړئ.

۷. غوره ده چې په کورونو کې پاتې شو او ترڅو چې اړتیا نه وي باید له خپلو کرونو ونه وځوو.



پورتنی انځور په بېلا بېلو رنگونو رنگ کړئ.

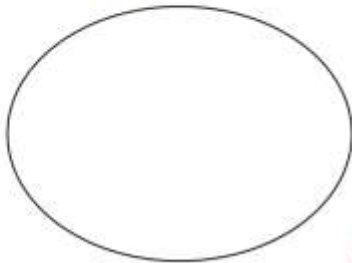
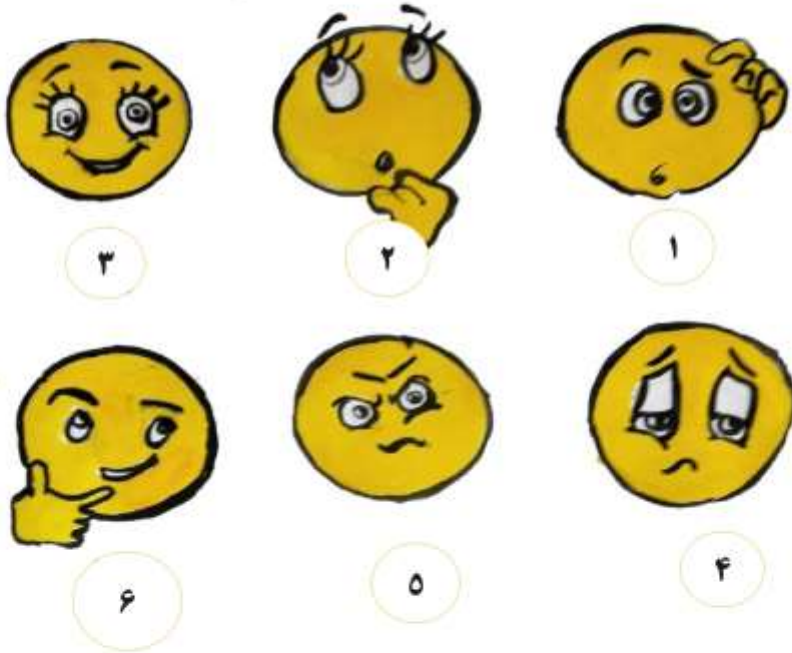
۸. باید له لېمو، مالتې، کینو، نارنج او کېوي څخه ډېره گټه
واخلو ترڅو د دې وایروس پر وړاندې مو د بدن
مقاومت لوړ شي.



بابا يې په آخر کې وويل:

يو شمېر کسان د هغو بدلونونو چې د کرونا وایروس له امله رامنځته شوي اندېښمن دي. کېدای شي هغوي دې ته اندېښنه ولري چې ناروغ نشي او يا کېدای شي چې د کورنۍ د غړو لپاره په اندېښنه کې واوسي.

خو تاسې ډېره اندېښنه مه کوئ. که احتیاطي تدابیر په پام کې ونیسئ هیڅکله هم په دې ناروغۍ نه اخته کېږئ. خپله هر ډول اندېښنه او تشویش د کورنۍ له مشرانو سره شریک کړئ.



تاسې د کرونا پر وړاندې څه ډول احساس لرئ؟
خپل احساس مو دلته رسم کړئ.



ایمل او ملالی چې د خپل بابا له خبرو یې د کرونا په اړه ډېر څه زده کړي وو له هغه یې مننه وکړه او اجازه یې ترې وغوښته ترڅو لار شي او لاسونه په صابون او تودو اوبو ومینځي.
بابا یې ورته وویل: سمه ده بچیانو، لار شئ!

په یاد ولرئ چې د ورځې څو وارې خپل لاسونه په صابون ومینځئ او هڅه وکړئ چې خپلې خولې، سوږمه او سترگو ته ډېر لاس ورنه وړئ.





خپرنډوی: رحمت خپرنډویه مؤسسه د آپ مرسې افغانستان مؤسسې په چوکاټ کې

Op-Mercy Afghanistan - Rahmat Publications

ISBN 978-9936-610-81-1



9 789936 610811