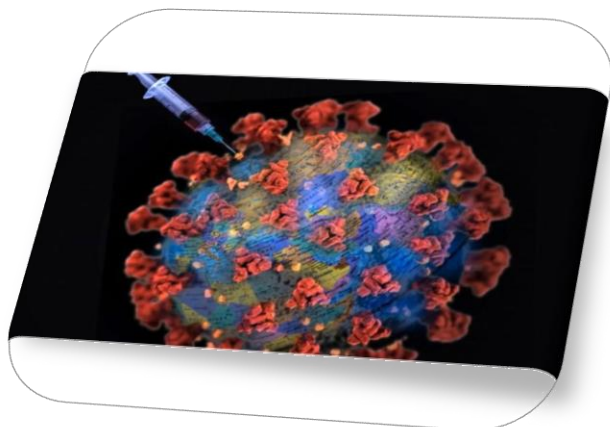


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



د کرونا کرغېړنې او دهغې لارې چارې

(پېژندنه، لارښوونې او وقایوي درملنه)

ښاغلی واکمن وند محمد ابراهيم مومند
کابل، ۱۳۹۸

Ketabton.com

ژباړه او راټولونه

د کرونا کرغېږنې او د هغې لارې چارې



سمون خپرونډويه ټولنه

SAMOON PUBLISHER

بغلان ادبي بهير

..... کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د کرونا کرغېږنې او د هغې لارې چارې

ژباړه او راټولونه: عبدالوهاب مومند

اړيکه: wahabmomand90@gmail.com (۰۷۴۹۰۴۳۸۳۴)

چاپ زیار: سمون خپرونډويه ټولنه

خپرنډوی: بغلان ادبي بهير

کمپوز: خپله ژباړن

چاپ شمېر: ۵۰۰ ټوکه

چاپ کال: ۱۳۹۹ ل / ۲۰۲۰ ز

کچه: رقعي

پته: مینه یار مارکېټ، مبارک سنتر ته مخامخ، میرویس میدان کوټه سنگي

اړيکه: mustafa.samoon24@gmail.com / ۰۷۴۹۴۴۲۰۰۵

ددې کتاب د چاپ، پر وېب پاڼو او ټولنیزو رسنیو د خپرولو حقوق له ژباړن

سره خوندي دی!

ډالۍ او غوښتنه!

هغو کسانو ته چې د کرونا ویروس په عامه پوهاوي کې برخه اخلي او د دې کرغېښ ناروغۍ پر وړاندې مبارزه کوي خو هغه کسان چې اصلاً خیال پرې نه راوړي، نو غوښتنه ترې کوم چې د کرونا ویروس پر وړاندې جدي تدابیر ونېسي!

ع . و . مومند

لړليک

سریزه	ح
کرونا ویروسونه	2
- کرونا څه ډول ویروس ده؟	4
نوی کرونا ویروس (کووید ۱۹):	5
- د ویروس منشاء	7
- د کرونا ویروس د لېږد لارې چارې:	7
د کرونا ویروس اصلي نښې:	8
د وقایې لارښوونې	10
څنگه کولی شو خپل مخ ونه موندو چې په کرونا اخته نه شو؟	18
- خو، ولې موږ پر مخ لاسونه وهو او څنگه له دې عادت ډډه کولی شو؟	19
څارملنه	21
- د څارملنې څیزونه:	22
- عبادت مه هېږوئ!	23
کرونا ویروس ژوندی نه ده په همدې دلیل د هغه مړ کول ډېر ستونزمنه کار دی	25
- د شیمایي پوهې او د ژوند پېژندنې په منځ کې؛	26
- د وسلو په څېړنو کې؛	29
نړۍ وروسته له کرونا ویروس څخه؛	33
- پټه څارنه:	34
- اظطراري مخکښونه:	35
- صابون ساتونکي (د صابون جامد ځواک):	37
- مونږ یو نړۍ وال پلان ته اړتیا لرو:	40

د کړونا کرغېږنې او د هغې لارې چارې	ژباړه او راټولولونه
وینډوز.....	44
وبا (طاعون) ناروغی	46
د لاس ورکړې او د جومات تللو حکم	49
د کړونا وړې ذرې او الهي عذاب.....	52
شنبه – ۲۰۲۰ – د مارچ ۱۴مه	54
ژوند جدي وگنئ!	56
ناخاپه بدلون	58
تور لښکر.....	60
سپارښتنې	61
گواښونه.....	63
اخځلیکونه.....	65
یادښت	66

سريزه

د لوی او ښونکي الله تعالی په سپېڅلي ذات نامه او له هر څه وړاندې د مدینې جانان سردار دو جهان جناب حضرت محمد (ص) ته درود وړاندې کوم.

کله چې مې د کتاب خاکه جوړوله نو د کتاب نوم (د کرونا ویروس پر وړاندې مبارزه) مې وټاکله او دا کتاب یوازې جیبي کتاب یانې د لارښوونو لپاره ځانگړی شوی و، خو اوس وتوانېدم چې زیات شمېر مقالې له درې ژبې څخه پښتو ته را وژباړم او د څېړنې په ترڅ کې له گڼو سرچینو نه اړین مالومات راغونډ کړم او په کمه موده کې د کتاب ښه مې ورته ورکړه. اوس زه په ډاگه ویلی شم چې په نوموړي کتاب کې تر خپل حده پورې زیار کښل شوی او د کرونا ویروس او لارښوونو په اړوند داسې څیزونه راټول شوي دي چې تر اوسه پورې رانه پاتې شوي نه دي، که پاتې هم وي نو هغه لارښوونه به ما زما له څېړنې وروسته ځانگړې شوې وي. د کرونا ویروس پیدایښت او څرکونه حتی تر لارښوونو پورې یې اوږده مخینه لري چې څېړونکو گڼ شمېر مقالې پرې لیکلي دي خو تر اوسه پورې داسې درمل نه دی پنځول شوی چې د نوموړي ویروس مخنیوی وکړي. د کرونا ویروس شباهت کټ مټ د طاعون ناروغۍ غوندې برېښي او د لېږد عامل یې هم یو شان بلل کېږي. حضرت عمر بن عاص (رض) طاعون ناروغۍ یې اور وبلله او د اسلام خوږ پیغمبر د وبا ناروغۍ د مخنیوي په پار ډېرې لارښوونې پرېښي دي همدارنگه د درملنې او د وقایې لپاره یې دا دعا توصیه کړې ده، (اللهم انی اعوذ بک من البرص والجنون والجذام و من سبی الاسقام) د نوموړي دعا نه پرته نورې سوريې، آیاتونه او دعایې شتون لري چې باید وویل شي. کرونا ویروس لوی آفت د الله تعالی له لوري په بې عملو مسلمانانو او کافرانو باندې نازل شوی دی چې حکمت یې ددوی متوجې کول په خپلو ناوړو کارونو باندې دي. دا چې ځینې کسان سل قسمه خبرې کوي، د هغوی لوی عیب دا دی چې له اسلام او په علم باندې باور نه لري ځکه د خدای ج دومره لوی آفت چې مرگ سره لاس او گرېوان کول دي او هغه د جهاني صیب خبره:

ژباړه او راټولونه

د کړونا کرغېږنې او د هغې لارې چارې

**خدایه څه آفت نازل شو پر ښارونو د ژونديو
د ناورين ابی. شوه ننگه رينسې کاري د ښاديو**

عبدالوهاب مومند

۱۳۹۹ د حمل ۱۹مه

بغلان

کرونا ویروسونه

نوم پېژندنه:

د کرونا ویروس کلمه د لاتیني ژبې له (Corona) او دیوناني کلمې له (κورونا) څخه اخیستل شوی چې مانا یې خول (تاج) یا تریل (هاله) ده. دا کلمه د ظاهري ځانګړتیاوو له مخې په ویرونو (د ویروس عفوني شکل) چې د الکتروني میکروسکوپ په وسیله باندې د لیدلو وړ ده. بڼا د څرکو او اخیستو څخه دا جوړېږي چې یاد ویروس په لویه کچه د پیاز په بڼه جوړښت لري او د هغه انځور یادوونه را څرګندوي چې د پخواني شاهي خولۍ یا د سپوږمیز بڼې په څېر اخیستل شوی، نو په دې بڼا کرونا ویروس ته (تاجداره ویروس) هم وايي.

د کرونا ویروس پیدایښت او څرګونه:

د ویروسونو لویه کورنۍ په ټولیزه توګه ویریده کرونا بلل کېږي، چې د یخ وهلي (والکي) معمولي څرکو نه تر شدیدې ناروغۍ پورې چې د سارس، مرس او کووید ۱۹ کې کېږي برخې دي.

کرونا ویروسونه په ۱۹۶۵ کال کې څرګونه یې کشف شول او څېړنې په یاد ویروس باندې په دوامداره توګه تر ۱۹۸۰ منځنۍ لسیزې پورې هڅې دوام درلود. دا ویروس په طبعي ډول په ژویو (پستاندارانو) او مرغانو کې معمولاً پیدا کېږي، چې تر دې دمه اووه ډوله کرونا ویروس انسانانو ته لېږد او لاسته راغلي دي. د کرونا نوې ناروغۍ چې د کووید ۱۹ په نامه یادېږي، د ۲۰۱۹ په دسامبر میاشت کې د ووهان ښار او د چین په هېواد کې په ټولو د مرګ اغېزه درلوده.

اټکل کېږي چې نژدې ترین مشترکه نیایي (MRCA) ټول کرونا ویروسونه د ۸۰۰۰ کاله مخکې نه شتونه درلودل، مګر ځینې نورې سرچینې د ۵۵ میلیون کاله یا ډېره یادونه کوي، چې دا بیا د دوامدارې مودې کرغېړنې له ځان سره درلودل شي.

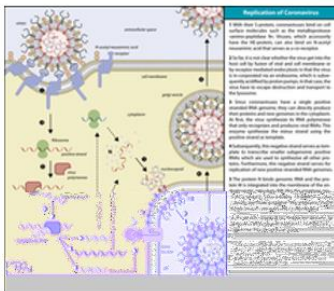
کرونا ویروسونه په ټولیزه توګه د کرونا ویریدې د محور لاندې دي، چې د هغوی جوړښت په معمولي توګه د آر - ان - ای، یانې یو ژنوم لرونکي وي. هغه کسان

چې په نورو ناروغيو باندې اخته وي او په ځانګړې توګه هغه ماشومان چې د زړه تکلیف ولري نو زیاتره دغه کسان د کرونا ویروس په ناروغۍ باندې ژر اخته کېدلی شي. معمولاً یخ وهلی (والګی) چې زیاتره د کرونا ویروس عامل بلل کېږي او کرونا ویروسونه چې وروسته له راینو ویروسو څخه؛ د اخته کېدو لوی عامل یې یخ وهلی دی چې اکثراً په ژمي او پسرلي کې دغه والګی رابرسېره کېږي، مګر کرونا ویروسونه زیاتره په ژيو (حيواناتو) کې لیدل کېږي چې تر اوسه اووه ډوله کرونا ویروس د بدن دې ساه اخستنې آلې یې د اغېزمنېدو لاندې راوستې دي. کومه ښکارندوینې چې د کرونا ویروس یا د کرونا ناروغۍ را په ډاګه کوي لږ ستونزمنده برېښي او همدارنګه د نوموړي ویروس جوړښت له دوه څانګو څخه تشکیلېږي:

(الف) ددغه ویروس هسته؛ له ژنتيکي مواد او بیروني پروټیني لایو څخه تشکیلېږي او وروسته د سلولونو کوربه، چې د ویروس ذرې یې له پوښښه او د هغه ژنوم سستوپلاسم سلول ته دننه کوي.

(ب) د کرونا ویروس کورنۍ په طبعي ډول له ژيو څخه نورو ته لېږدول شوې ده او همدارنګه دغه ویروس د لېږد له لارې آسانه برېښي، چې وروسته ډېره سخته ناروغۍ د وخت په اوږدو کې درلودلی شي.

- لاندې انځور د کرونا ویروس جوړښت دی:



منبع: دري ساینس

د کرونا څه ډول ویروس ده؟

کرونا د ویروسونو لویه کورنۍ ده چې څلور ډوله (آلفا کرونا ویروس، بتا کرونا ویروس، دلتا کرونا ویروس، گاما کرونا ویروسونه) دي چې ۲۲ ډوله یې بیا د همدغو څلور ډولونو ساحې خړوبه کوي او بلاخره ۴۰ رقم ځایونه نښي، له دې ډلې نه تر اوسه اووه ډوله لېږد او انسانانو کې کشف شوي دي چې د یخ وهلي (زکام) لویه کورنۍ په انسانانو کې د نارغېدلو سبب کېږي. کله د کرونا ویروسونه د ساه اخیستنې آلې ته برید کوي او کله هم د خپل نښې د انسانانو په معدې او گردو کې ځان ښکاره کوي. معمولاً د کرونا ویروس نښې په ریږو او یخ وهلو کې په معمول ډول وي او د یخ وهلي (زکام) هغه قسم چې د پراخېدو په حالت کې وي د پنومونیا په نوم را ظاهرېږي، او په زیاترو کسانو کې دغه یخ وهلي ناروغۍ په ملایم ډول ملګرې وي. په دغو ځانګړو کې څلور ډوله کشف شوي دي:

▪ HCoV- 229E

▪ HCoV- OCA43

▪ HCoV- NL63

▪ HCoV- HKU1

دغه څلور ډول کرونا ویروس د انسانانو په ډله کې یوه بې نظمه ناروغي راپنځوي او په ماشومانو او غټانو کې د ساه اخیستنې سیستم له عفونت (ناپاکۍ) سره مخاځوي. اما د یاد ویروس نورې ډلې هم شته چې شدیدې نښې ورسره ملګرې وي. لکه: سارس، مرس او کووید ۱۹.

۱. سارس:

دغه ویروس باندې تصور کېږي چې له ژبو څخه د چین وګړي متاثره شوي او په ۲۰۰۲ اېپېمي نړۍ وال سارس ناروغۍ وتوانېده چې ۸۰۰ وګړي د مرګ خواته بوځي، د سارس علمي نوم SARS- COV ددې سبب شو چې حاد سندرم یا شدید ساه اخیستنې د اخته شوي کسانو په منځ کې رامنځته کړي.

۲. مرس:

ددغو ویروسونو څخه نوی ویروس په کال ۲۰۱۲ د سپتامبر په میاشت؛ په سعودي عربستان کې په یو ۶۰ کلن سړي کې پیدا شو چې په پای کې دغه پېښه مرګ خواته وغځېده. دغه سړي څو ورځې مخکې دې خواته سفر کړی وو او دویمه قضیه په قطر کې ثبت شوه چې بلاخره ۴۹ کلن سړی له دغې ناروغۍ څخه ومړ. د لومړي ځل لپاره نوموړی ویروس په Health Protection Agency په Colindale یانې لندن کې کشف او ومنل شوه. د کرونا ویروس مشهورېدل د ساه اخیستنې نابود سندرم په خاوره میانه کې (Coronavirus Middle East Respiratory Syndrome) په نامه وپېژندل شو چې د MERS- COV په لنډو کې ویل کېږي او همدارنګه دغه ویروس په خاوره میانه کې د ۸۵۸ وګړو د مرګ سبب شو.

۳. نوی کرونا ویروس (کووید ۱۹):

د دسامبر په ۲۰۱۹ع کال کې د لومړي ځل لپاره د ووهان ښار د چین په استان هوېښې کې وروسته له هغه چې وګړي بې له ځانګړې علت څخه د سینې په ناروغۍ باندې اخته شول چې واکسین او درملنه یې د شته ناروغۍ لپاره شتون نه درلود. د کرونا ویروس نوی ډول چې په ټولو انسانانو کې وپېژندل شو، د لومړي اخته شوي وګړو په منځ کې ځانګړې شوه چې دوه یا درې کسانو د ښار په یوه عمده پلورنځي کې کار کاوه چې په هغه کې د بهرونو خواره (کبان) یا هوانان او نور ژوندي موجودات پلورل کېدل چې یاد کسانو مستقیمه اړیکه د بهرونو موجوداتو سره درلوده چې د نوموړي ویروس د لېږد عامل بلل کېږي. د میاشت په ۳۰مه دغه نوی کرونا ویروس دې ۲۷۰۹ کسانو ډېر ځانونه یې ورڅخه اخیستي او همدارنګه په لوړه کچه ۳۳۲، ۷۳ کسانه نور په دغه ویروس په ۸۰ هېوادونو کې تأیید شوي دي، چې د هغه له جملو څخه تایلند، جنوبي کره، ژاپن، تایوان، استرالیا، سنګاپور، نپال، ویتنام، اندونزیا، آلمان، روسیه، فیجی، فرانسه، ایران او امریکا اخته شوي ښکاري. د تېرو قربانیانو شمېر چې د کرونا ویروس باندې مړه

شوي وو نو د روغتیا نړۍ وال سازمان ۱۰۰۰ کسانه ددغه ویروس دې مبارزې لپاره رسمي انتخاب کړي دي چې د کرونا ویروس د لورې کچې باندې چټک کارونه ترسره کړي. کووید ۱۹ (COVID-19) چې کرونا ویروس بلل کېږي، دغه ناروغۍ په کال ۲۰۱۹ع کې رابرسېره شوه او مخکې په ټولو انسانانو کې نه لیدل کېده او لومړۍ لاسته راوړنې دا ښيي چې سل په سلو کې ددې ویروس تکثر او مرگ و میر د هماغه د ۲ یا ۳ کسان اخته کېدل دي چې وروسته نورو ته د هوا او د څیزونه په مرسته لېږدول شوي دي.

- ددغه ناروغۍ ښې لکه: تبه، وچ توخی او کله هم د ساه اخیستنې ستونزه؛ لکه: د ساه تنکوالی، د ساه کمښت، ستونی درد او د پوزې اوبه راتلل دي. ددغه ویروس لومړي اخته شوي کسان په ووهان ښار چې د بهرونو خوراکي څانگو کې یې کار کاوه یا هغلته یې حضور درلود، مکر د نوموړي ویروس په ناروغۍ کې هغه کسان چې د بهرونو له کبانو سره اړیکه نه درلوده نو د روغتیا نړۍ وال سازمان د ویروس لېږد انسان نه انسان ته د نظر لاندې ونېوه، چې باید کار ورته شوې وای.

د ویروس منشاء:

د کرونا ویروس څرکونه پخوا په ژيو (حيواناتو) کې وليدل شو. سارس ویروس هم د لومړي ځل لپاره په حيواناتو کې پيل شو چې وروسته په پشکو کې هم د لېږد څرکونه يې ښکاره شول او له هغه وروسته انسانانو ته ورسېده. د کال ۲۰۱۴ نه تر اوسه پورې مرس ویروس په خاورې ميانه کې د ۸۵۸ وگړو د مرګ عامل شو او د ۲۴۹۴ ناروغان د مېتو پېښو په نامه ثبت شوي دي او همدارنګه دغه ویروس له اوبښ څخه انسان ته ورسېده. د هغه آخري ډول د څېړنو په مطابق مېړی خوړونکی (مرچه خوار) بلل کېږي البته شونې ده چې نور موجودات هم د یاد ویروس په لېږد کې ونډه ولري؟

د کرونا ویروس د لېږد لارې چارې:

د کرونا ویروس د لېږد لارې چارې بېلابېلې دي، په ځينو مواردو کې د ناروغۍ لېږد يو انسان نه بل انسان ته د آفتلونزا له لارې يانې توخي او پرنجې نه ژر لېږدول کېږي، په دې حال سره د ناروغۍ احتمالي لېږد په داسې وخت کې کېدلی شي چې کاواکه فضا خلاصه يانې رش هغومره په کې نه وي نو په دې ترڅ کې د لېږد محدوديت وضع کېږي خو که د دوامدارې مودې لپاره چاپېريال قيد يانې رش ډېر وي او هغه کس چې له يو ناروغ سره نژدې اوسېږي يا په روغتون کې له ناروغانو سره اړيکه لري نو په داسې حال کې د ویروس لېږد يو انسان نه بل انسان ته شونې ده. تر اوسه ټاکل شوې نه ده چې نوموړې ناروغۍ له ژيو (حيواناتو) نه انسان ته لېږل شوی دی يا هم دې ناپاکۍ کچې څخه دا ویروس تکثر کوي.

د کرونا ویروس اصلي نښې:

په توجو سره د کرونا ویروس علایم کولی شي چې د عادي یخ وهلي نښو څخه رابرسېره شي، لکه: تبه، ټوخی، د ساه تنکوالی او د ساه اخیستنې کمښت دی، همدارنګه شونې ده چې ناروغ ظاهراً د څو ورځو لپاره بې څه وتوځېږي. کرونا ویروس او مرس د سارس په خلاف یوازې د ساه اخیستنې سیستم نه بلکې د بدن ټول سیستم لکه: ځيګر او ګردې هم د خپل لاندې راجاپېږوي. د کمښت په اړوند د هاضمې ستونزې هم له ځان سره درلودلی شي چې اسهال، د ساه اخیستنې کمښت، په وجود کې د مایعو ګډوډي، د وینې ګډوډي او ګردو ته د اوبه نه رسېدل هم درلودلی شي، چې دا ټکي یو ناروغ همدیالیز ته اړ کوي.

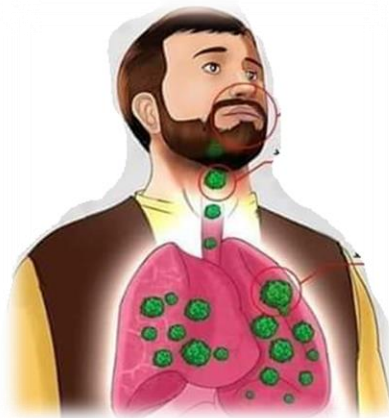
د نوي کرونا ویروس چې دې COVID-19 باندې یادېږي، معمولاً د څو ورځو وروسته له اخته کېدو څخه د وګړي ویروس را وګټېږي. اما په ځینو کسانو کې شونې ده چې ډېر کم علایم له څو مودې وروسته را ظاهر کړي. په اساس دې څېړنو او مطالعو ددې علایم داسې راڅرګندېږي چې کولی شي، شامل دې تبې چې (۴۳/۸ سلنه ثبت او ۸۸/۷ سلنه وګړي بستر شي) وچ ټوخی چې کولی شي (۶۷/۸ سلنه هم ثبت او هم بستر کړي) د ساه اخیستنې کمښت، د ستر یا احساس او د عضلاتو درد (۱۱ تر ۱۴٪ سلنه نښې) او اسهال (د ۳،۸ سلنه پورې علایم) درلودلی شي، چې د ټولو نښو په درلودلو سره بیا د کرونا ویروس په نامه ثبت او یادېږي. د معمول په ډول incubation period یا د پټې دورې علایم تر څلورو ورځو پورې اوسېږي. اصطلاحاً ground- glass opacity په سي - ټي - اسکن یا په کوکل (د سینې قفس) کې ۵۶/۴ سلنه نښې لیدل کېږي. ۱۷/۹ پورې له ناروغ نه هغه ناروغ ته چې شدیدې نښې نه لري او ۲/۹ پورې له ناروغ نه هغه ناروغ ته چې شدیدې نښې په کې لیدل کېږي او هېڅ ډول ستونزې په رادېولوژي یا سي - ټي اسکن کې نه ښيي. لنفوسیتوني یا د کموالي شمېر په لنفوسټ یا د وینې په روانښت کې ۸۳/۲ پورې د ثبت شوي کسانو په لېسټ کې لیدل کېږي.

د کرونا کرغېړنې او د هغې لارې چارې

ژباړه او راټولونه

ځينې کسان هېڅ نښې نه لري او ځينې پټې (خفيف) نښې لرونکې وي، اما په نورو کسانو کې COVID-19 کولی شي چې جدي ستونزې لکه: د کافي اکسيژن نشتون او حتی د مرګ نښې هم درلودل شي، دغه نښې زياتره په هغو کسانو کې ليدل کېږي چې نورې ستونزې لرونکې وي. مثلاً: د قلب ناروغي، د سن لوړېدل، امېدواره ميندې، له ۲ کلنو ښکته ماشومان، د شکر ناروغان، د سرطان ناروغان او همدارنګه نور...

په لاندې انځور کې د کرونا وېروس نوي څرګونه دي:



منځ: رياست توليد و نشرات

د (COVID-19) ناروغۍ د مخنيوي يا درملنې لپاره درمل شته ؟

ځينې خلکو يې د علايمو ارامولو لپاره دوديز او انټي بيوتيک درمل کاروي او ځينو کلينيکونو د آزموينې لپاره په ځينې ناروغانو د درملو آزموينه پيل کړې خو تر اوسه يې لاسته راوړنې نه دي خپرې شوي. د مخنيوي لپاره يې کوم ځانګړی واکسين هم نشته. کوم کسان چې سخت حالت ته ولاړ شي بايد روغتون کې بستر کړل شي. زيات ناروغان په روغتون کې بېرته روغتيا مومي. د واکسين او د درملنې د درملو لپاره يې کلينيکي هڅې روانې دي. ځينې درمل چې لسګونه کاله وړاندې جوړ شوي لکه د جاپان د زکام لپاره درمل، کلوروکين او هايډروکسي کلوروکين، د اېچ اې وي د درملو ترکيب، د وينې د فشار درمل او داسې نور...

د وقایې لارښوونې

- لکه څرنګه چې د پورتنیو مالوماتو له مخې څرګنده شوه، چې په کرونا ویروس اخته شوي کس له لورې نورو ته دا ویروس ژر لېږدول کېږي، چې باید ناروغ د څارملنې لاندې ونېول شي تر څو نور ترې اغېزمن نه شي، همدارنګه کرونا ویروس یو وژونکی ویروس بلل کېږي او لېږد لارې یې آسانه برېښي، نو ددې لپاره چې ځان او د نورو حیات په خطر وانه چوو. نو د وقایې لپاره لاندې څو لارښوونې په ګوته شوي چې باید پام ورته وشي او همدا لارښوونې له کرونا څخه د ژغورلو لامل کېږي او که دا لارښوونې تطبیق نه کړو نو ژوند له خطر سره مخامخېږي.

۱. له ماسک څخه استفاده وکړئ!

کله چې په یوه چاپېریال کې تګ راتګ کوئ او یا د یوه ناروغ شخص مراقبت کوئ نو غوره ده دا چې ماسک وکاروئ. خپل ځان ډاډه کړئ چې ماسک مو پوزه او خوله په بشپړه توګه پوښلې ده، کله مو چې ماسک واچوه نو له تماس څخه یې ډډه وکړئ. د یو وار مصرف ماسک له کارولو څخه وروسته هغه له ځان څخه لرې کړئ او له لرې کولو څخه وروسته یې خپل لاسونه په صابون ومینځئ او همدارنګه ماسک له ناپاکې هوا څخه د ویروس مخنیوی کوي.

۲. د لاسونو پاکول یا مینځل!

له کور څخه د باندې تللو او په عامه ځایونو کې له تګ راتګ کولو څخه وروسته، له برنجي، توخېدلو او د پوزې له پاکولو څخه وروسته، له ډوډۍ خوړلو څخه مخکې او وروسته او تشاب ته له تللو څخه وروسته خپل لاسونه لږ تر لږه د شلو ثانیو (20sec) لپاره په اوبو او صابون سره ومینځئ او یا د لاسونو له پاکونکي ژل (Hand Sanitizer) څخه ګټه پورته کړئ. د صابون او د لاسونو ژل پر لاسونو باندې ناست ویروس مړ کوي او همدارنګه کولې شئ چې د کلا څخه د بهرېدو پر مهال په لاسونو باندې ژل ووهئ، چې په دې سره د ویروس مخنیوی

کېږي او د بېرته راستنېدو پر مهال لومړی لاسونه په صابون او بیا يې د لاسونو په ژل غوړ کړئ او د ورځني پرله پسې مينځل مه هېروئ.

۳. له ناروغو کسانو سره د نږدې اړیکې پر مهال ډډه وکړئ!

که چېرته په یوه ټولنه یا ځای کې د COVID-19 ناروغي خپره شوې وي نو په دې صورت کې د ناروغو اشخاصو له نږدې اړیکې څخه ځانونه وساتئ او د خپل ځان او خلکو ترمنځ فاصله ونیسئ. دغه ټکي په ځانګړې توګه هغو کسانو ته ډېر توصیه کېږي چې به نوموړي ناروغۍ باندې د اخته کېدو لپاره لوړ خطر ولري. که د اخته شوي کسانو څخه لرېوالی یا فاصله ونه ېنسو نو د اخته کېدو ګواښو سره مخامخېږو.

۴. له لاس ورکولو او پر مخ ښکلولو څخه ډډه وکړئ!

لکه څرنګه چې مالومه ده د کرونا ویروس د اړیکې او د نژدېوالي له امله ژر لېږدول کېږي نو باید د لاس ورکولو او د مخ ښکلولو څخه ډډه وکړو ځکه دا کړنې د ویروس د لېږد سبب ګرځي، نو باید لږ تر لږه له نورو کسانو څخه د یوه متر په اندازه واټن ونیسو، او دا چې شرعي حکم یې څنګه ده په دې به وروسته وغږېږو.

۵. له خیزونو سره اړیکې:

هغه خیزونه چې معمولاً له هغو سره اړیکه ترسره کېږي باید هره ورځ پاکې (Clean) او میکروبونه یې له منځه (Disinfect) یوړلی شي. په دې خیزونو کې مېزونه، دستګیرونه، د چراغونو د بلولو او مړه کولو سوچونه، کمپیوټر، موس او کیبورد، تلیفونونه، کمود، د لاس مينځلو ځایونه (دستشوی)، لاسي ساعت، او داسې نور په کې شامل دي چې باید پام ورته وشي.

۶. شریک خیزونه مه کورئ!

هغه خیزونه چې ځانګړې دي او یوازې یو کس ترې ګټه اخیستلی شي، لکه: د غابونو بورس، روی پاک، ځان پاک، کیلاس، د خواړو لوستي، کالی، او نور خیزونه دي چې له نورو سره باید شریک نه شي، چې له دې ګڼې سره د ویروس مخنیوی کېږي.

۷. له سبزیجاتو او مېوه جاتو ډېره ګټه پورته کړئ!

سبزیجات او مېوه جات زموږ بدن د ویروس پر وړاندې قوي کوي او زموږ وجود دې ته چمتو چې تر یو حده پورې ویروس سره مبارزه وکړي، نو باید له سبزیجاتو او مېوه جاتو څخه ډېره ګټه پورته کړو او خصوصاً هغه مېوه جات او سبزیجات څخه ډېر استفاده باید شي چې ویتامین سي لرونکي وي لکه: لیمو، نارنج، کینو، مالټه، کېوی، سابه، قرمه یې مرچ او نورو څخه ډېره ګټه پورته شي او هېره دې نه وي چې د خوړولو پر مهال باید په پاکو اوبو سره څو ځله ومینځل شي.

۸. غرغړه باید هېره نه کړئ!

کله چې له بهر نه کور ته را دننه کېږئ، که ستوني کې مو بخار یا سوزش وي او که نه وي نو باید لږ مالګه په څو غړپو اوبه کې واچول شي او وروسته پرې مکرراً غرغړه وشي، ځکه چې د کرونا ویروس لومړی په ستوني باندې خپلې اغېزې ښکاره کوي او وروسته سږو ته ور دننه کېږي او بالاخره د خپل سوزش ته دوام ورکوي په هر صورت د شپې مخکې له خوبه هم او سهار وروسته له خوبه هم باید چې غرغړه هېره نه کړئ.

۹. د پوزې مسخ وکړئ!

د پوزې دننه یانې د خاورو تللو لپاره وېښته دي چې مخنیوی یې کوي او خاوره نه پرېږدي چې دننه لاړه شي نو شونې چې د څو شېبو لپاره د ویروس هم مخنیوی

وکړي نو ددې لپاره چې ویروس نور تکثر وکړي او لاره ونه کړي نو باید ژر تر ژره د پوزې له سوزش سره د پوزې دننه په اوبو باندې مسخ یا پاکه ومینځو.

۱۰. له کرمو مایعاتو نه باید کته پورته کړئ!

له کرمو مایعو نه باید ډېره کته پورته شي، ویل کېږي چې کرونا ویروس له تودوخو سره اساسیت لري او ۳۰ نه لوړو درجو کې له منځه ځي او تکثر یې هغومره نه وي نو کرم مایعې ستونی پاکوي او ویروس نه پریږدي چې سږو خوا لاره وکړي. د ویروس دې وقایې لپاره کرم مایعات توصیه کېږي.

۱۱. د پرنجې پر مهال خوله او سپرمو ته مو یو څه ونیسئ!

د پرنجې او توخي پر مهال خوله او سپرمو ته مو دستمال ونیسئ او وروسته له هغه دستمال لرې یا کثافت داني کې وغورځوئ، ځکه لومړی ویروس د پوزې او په ستونی کې موقعیت اختیاري او د پرنجې او توخي پر مهال موجود ویروس د هوا په فشار سره بهر را درومي او وروسته په شته خیز باندې نښلي که خیز لرې وانه وچوو نو ویروس له خیزه ډېرته بدن ته لاره پیدا کوي او که لاس مو د پرنجې پر مهال نېولی وي نو باید د لاس مینځو اراده ولرو، که د توخي او د پرنجې پر مهال دستمال شتون ونه لري نو د اوږې نه ښکته لاس باندې سپرمې یا خوله ولکوو بیا د پرنجې یا توخي ستونزه رفع کړو خو وروسته کالی یا واسکت لمر ته آوار کړو تر څو شته ویروس له تودوخې مړ شي.

۱۲. غوښه او هګۍ له خوړلو مخکې سمه پخوئ!

غوښه او هګۍ د پخولو په وخت کې باید سمه سره او پخه شي. ویل کېږي چې کرونا ویروس له ژيو (حيواناتو) څخه انسان ته لېږدول شوی نو د ژيو او خصوصاً د چرک غوښه او هګۍ باید په سمه توګه پخه شي او د نیم خامه پخېدو څخه باید ډډه وکړئ او هېره دې نه وي چې د کبانو خوړلو نه مخکې غوښه یې باید سمه سره او پخه شي.

۱۳. له کبه گونو څخه ډډه وکړئ!

په هغو ځایونو کې چې کبه کونه وي يانې رش او بېرو بار په کې ډېر وي نو بايد له هغو ځایونو څخه ډډه وکړو ځکه شونې ده چې په هغه کبه کونه کې ډېر په کرونا اخته شوي کسان وي نو د وېروس تکثر په داسې حال کې ژر يو انسان بل انسان ته لېږدول کېږي او همدارنگه په هغو ځایونو کې مېلمستيا وي يا فضا قیده وي او د انسان واټن يو بل ته ډېر نژدې وي نو په داسې حال کې هم د وېروس لېږد شونې ده، توصیه کېږي ځانونه له کبه گونو څخه او له بې ځايه بازار تلو او مېلمستيا څخه ډډه وکړئ.

۱۴. له ژيو (حيواناتو) څخه واټن واخلي!

له ژيو يا حيواناتو څخه بايد لرې ځان وساتو ځکه کرونا له ژيو څخه انسان ته لېږدول شوی او له ژيو څخه د کرونا وېروس ژر د لېږد عامل کېږي نو که احياناً بيا غواړو چې ژيو ته نژدې ورشو بايد په لاسونو دستکشې او په خوله او سپړمو مو ماسک وي نو په داسې حال کې د وېروس پراختيا هغومره نه وي، بيا ژيو ته د نژدېوالي په حالت کې دستکشې او ماسک مو هېر نه شي.

۱۵. له يخو اوبو او سړو خواړو څخه لږ ډډه وکړئ!

يخې اوبه ددې عامل کېږي چې نور هم د کرونا وېروس پراخ شي او بلاخره سړو ته لاره پيدا کړي ځکه چې مونږ شاهدانو کله چې مو ستونې وخورېږي نو ډاکټر لومړی له خوړو او وروسته له يخو اوبو څخه مو پرېهزوي ځکه دا دواړه څيزونه د وېروس دې پراخېدو عامل کېږي، بيا يخې اوبه او يخ څيزو څخه بايد ډډه وکړئ، همدارنگه ساړه خواړه هم ددې سبب کېږي چې وېروس دننه وجود ته لاره پيدا کړي ددې لپاره د يو وخت خواړه بايد بل وخت ته ونه خوړل شي ځکه شونې ده چې د وخت په تېرېدو سره په خواړو باندې وېروس کېناستلی وي او په خوړلو سره يې وېروس وجود لاره پيدا کړي، نو په دې بنا بايد له يخ څيزونو او سړو خواړو څخه ډډه وکړئ.

۱۶. د ژاولې ژدول څه ګډه لري؟

دځه مو څو وارې یادونه وکړه چې باید له ګرمو اوبو او مایعو څخه ګډه واخلي ځکه لومړی ویروس په ستوني باندې خپل برید پیلوي او وروسته سپرو ته لاره کوي، نو که ګرمو اوبو او مایعو ته لاس رسی نه لرئ، نو له ژاولو څخه ګډه پورته کړئ ځکه ژاولې ژدول ستاسو ستونی تل نم ناکه ساتي او د ژدولو په حالت کې ستونی مو د وجود په اوبو یانې په لارو باندې پرېمځي.

۱۷. د اخته شویو کسانو نه نور څوک مشکوک ښکاري؟

د اخته شویو کسانو نه سپړا هغه کسانو نه هم باید واټن واخلو چې په لاندې ناروغۍ باندې اخته وي. لکه: د زړو خلکو نه، د زړه ساه لندۍ، د شکر ناروغان، د سرطان ناروغان او امېدوارو میندو نه هم باید واټن وساتو، ځکه چې په یاد شوي ناروغانو باندې کرونا ژر اغېزه ښکاري، نو د ویروس د پراختیا لپاره واټن اړین برېښي.

۱۸. د کومو څیزونو څخه وروسته د بیا لاس مینځلو اړتیا کېږي؟

کله چې مونږ لوبه کوو نو ځانځا د لوبې څیزونه لاس سره اړیکه نیسي او ویروس سره لاره کوي او همدارنګه د وړو ماشومانو څخه وروسته او ژبو له تږدېوالي څخه وروسته او د نور څیزونو له اړیکو څخه وروسته باید بیا ځلي لاس ومینځو.

۱۹. ولې کالي یا جامې د لمر تودوخو ته آوار شي؟

له بهر څخه د راستنېدو پر مهال ځانځا جامو یا کاليو کې مو ویروس ناست وي او د لارې پیدا کېدو چاره مېنډي، نو مخکې له هغې چې ویروس خپور شي نو جامې مو باید د لمر تودوخو ته آوار کړئ تر څو چې ویروس د تودوخو له امله مړ شي، ځکه نوموړی ویروس که په یو څیز باندې کېږي نو تر درې ورځو پورې هلته پاتې کېدای شي چې تر څو کوربه ته ولېږدول شي.

۲۰. سکرت مه ځکئ!

د مکسیکو روغتیا وزارت ویلي: د سکرت او قیلون ځکول پر کرونا ناورغی د اخته کېدو کواښ ډېروي او هغه کسان چې سکرت ځکوي تر نورو ژر په کرونا باندې اخته کېدای شي او سبب دې اخته کېدلو علت هم همدا دی چې یاد ویروسونو دویم برید په سږو باندې اغېز کوي، چې بیا وروسته د ساه لنډوالی پیدا کېږي نو لوکی کول سږي ویجاړوي او د یروس دې خپرېدو ته لاره پیدا کوي.

۲۱. نظافت د ایمان جزء وگنئ!

د کرونا ویروس لېږد یو څیز نه بل انسان ته د ناپاکۍ له امله پراخ مومي، د نظافت مراعتول ددې سبب کېږي چې ویروس سره مبارزه وکړو او ویروس پرې نږدو چې دننه وجود ته مو لاره پیدا کړي، نو هټیوال، کورنۍ او وگړي باید د خپل څیزونه د مېکروب په مایعو باندې پاک پرېمنځي، چې تر څو ویروس مړ او له منځه لاړ شي.

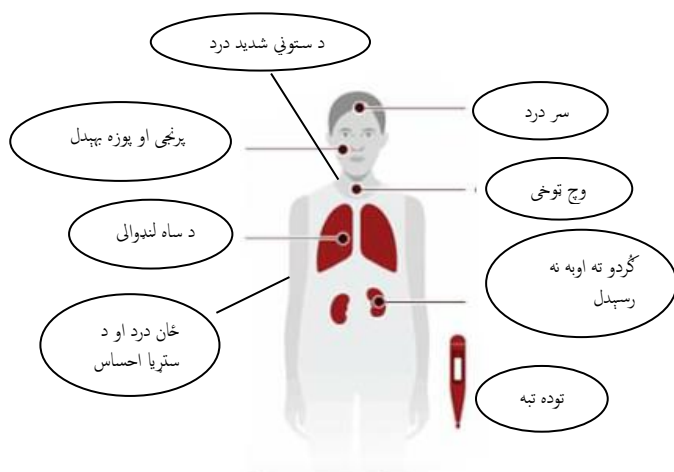
۲۲. د لمر پتاوو نه گټه پورته کړئ!

د لمر پتاوي ویتامین D3 لري او حد اقل په ورځ کې د څو کړیو لپاره له شته ویتامینونو نه گټه پورته کړئ، ځکه په دې کړنې به مو دوه گټې پورته کړي وي. لومړۍ: له شته ویتامین D3 نه گټه پورته کوئ او دویم: د ویروس د مړ کولو او ویجاړولو بهانه به مو پیدا کړي وي.

۲۳. له کومو سیمو څخه باید ډډه وکړو!

هغو سیمو ته سفر مه کوئ چېرې چې د کورونا ویروس ناروغي خپره شوې وي په ځانگړې توگه هغه کسان چې د سږو، شکر، زړه ناروغي لري او یا یې عمر زیات وي.

يادښت: په لاندې انځور باندې کښل شوي نښې د کرونا وېروس نښې بلل کېږي، که هر چا کې لاندې ياد شوي نښې موجودې وې نو ژر تر ژره دې روغتون ته مراجعه وکړي.



منبع: بي بي سي راډيو

ياده ناروغۍ ظاهراً له تبې څخه پيلېږي، وروسته وچ تويي ته گام اخلي او بيا د يوې اوونۍ په لړ کې د ساه لنډوالي پورې پراختيا مومي چې بيا ځينې ناروغان تر روغتون پورې رسېږي. او همدارنگه د کورونا وېروس (COVID-19) ناروغۍ د انسان ژوند اخلي ؟

په ځوانانو او کوچنيانو کې د دې ناروغۍ عفونيت د لويانو په پرتله نرم وي. خو په هرو ۵ يا ۶ کسانو کې د يو کس ناروغي منځته وي او روغتون کې بستر کېدو ته اړتيا لري. که چېرې يو ځوان يا کم عمره په دې وېروس اخته وي په خپل کور کې د زيات عمره مور، پلار، مشر ورو يا خور ژوند له گواښ سره مخ کولای شي له همدې امله بايد احتياط وشي. له کورونا وېروس څخه د خپل ځان ژغورنه د کور د نورو غړو ژوند ژغورنه بلل کېږي.

څنګه کولی شو خپل مخ ونه موبو چې په کرونا اخته نه شو؟

روغتیایي ټولنو خبرداری ورکړی چې پر مخ باید د لاسونو وهل کم کړل شي چې په دې سره د کرونا ویروس تر یوه حده مخنیوی هم کېدای شي. یو لامل شته، چې په ساري ناروغۍ د اخته کېدو لپاره لار هواروي، په تېره کله چې وبا نړۍ شموله شي، لکه همدا اوس چې د کرونا ویروس پر مخ لاس وهل د ویروس د لېږدېدو یوه اصلي لار ده نو څنګه موږ پر مخ له لاس موبلو ډډه کولی شو؟

- په انسانانو کې له بده مرغه یو عادت ددې لامل ګرځي چې ویروس ورشي.

د مخ په لاس موبلو کې ځینې حیوانات هم زموږ په شان دا کار کوي، خو موږ پرته له دې چې پام مو شي پر مخ لاسونه وهو. څېړونکو موندلي چې تر ډېره انسانان پر خپله پوزه او سترګو لاسونه وهي، چې دا د کرونا ویروس په څېر د ویروس د لېږدېدو وسیله ګرځي.

په سیدني کې نارټ سوت وېلز پوهنتون د ساري ناروغیو د څارنې اړوندې کارپوهې ماري لاوس ماکلوز په ۲۰۱۵ کال استرالیا کې د طب پوهنځي پر محصلینو یوه څېړنه کړې وه.

نوموړې په دې څېړنه کې ومونده چې محصلین په یوه کړۍ کې ۲۳ ځله پر خپل مخ لاسونه وهي، حال دا چې دوی پر مخ د لاسونو وهلو پر خطر بڼه پوهېدل. پر مخ لاسونه وهل ځکه ویروس لېږدوي، چې زموږ پر لاسونو رنګارنګ ویروسونه او مېکروبونه وي، ځکه چې په خپل چاپېریال کې پر ډېرو داسې شیانو لاسونه وهو چې ویروس او مېکروبونه ورباندې سربښ وي یا آن داسې چاته لاس ورکوو چې ویروس لري.

. خو، ولې موږ پر مخ لاسونه وهو او څنگه له دې عادت ډډه کولی شو؟

- په برتانيا کې د ليدز پوهنتون ويروس پوه ستيفن گريفن وايي: ماسکونه اچول
ښايي موږ ته را په ياد کړي چې پر خپل مخ لاسونه ونه وهو.

- د جرمني لايپزيک پوهنتون ارواپوه مارتن گرانولډ وايي: پر ځان او مخ لاسونه
وهل د انسان پر رواني حالت پورې اړه لري، چې تر ډېره دا کار په لاشعوري يا
نيمه شعوري ډول کوي.

- د کليفورنيا پوهنتون يوه ارواپوه ډاچر کيلټز وايي: پر مخ لاس وهل ښايي د وېرې
او اندېښنې کولو پخاطر وي. ځينو څېړنو ښودلي چې پر پوست لاس وهل د
اوکسايستوسين هورمون له کبله وي، چې دا هورمون د اعصابو د آرامۍ او
اندېښنې کولو دنده لري.

خو ځينې انسانان بيا د مقابل لوري د پام اړولو لپاره پر مخ يا وېښتانو لاسونه
وهي.

ځينې پوهان پر دې آند دي چې پر خپل ځان لاس وهل په احساساتو د کنټرول
يوه وسيله ده.

که څه هم حيوانات دې عادت ته د مخ پاکولو لپاره مخه کوي او يا له خپل مخ او
ځان نه حشرات شري، خو انسانان بيا د ډېرو لاملونو له کبله پر مخ لاسونه وهي.
خو زموږ سترگې، پزې او خولې هغه غړي دي چې له لارې يې باکټريا او
ويروسونه زموږ بدن ته ننوتلی شي.

په ۲۰۱۲ کال، څېړونکو په برازيل او واشنگټن مېټرو کې د ځينو خلکو معاینې
واخيستې، چې په پایله کې يې جوته شوه دوی په لاشعوري ډول په يوه کړۍ
کې تر درې ځلو ډېر پر يوه شي او بيا پر خپلو پوزو او خولو لاسونه وهي دي. د
عامې روغتيا ځينې کارپوهان پر دې آند دي چې گڼې ماسکونه مو له هغو
باکټرياوو ساتلی شي چې په لاسونو د پزې او خولې موبښلو له لارې را انتقالېږي،

خو آن طبي ماسکونه هم د نورو وسیلو له لارې بدن ته د لېږدونکو ویروسونو پوره مخه نه شي نیولی.

- په برتانيا کې د لیدز پوهنتون ویروس پوه ستیفن گریفین وایي: ماسکونه اچول ښايي موږ ته را په یاد کړي چې پر خپل مخ لاسونه ونه وهو، ځکه چې د لاسونو سمو مینځلو په صورت کې د ویروس لېږدولو تر ټولو لویه وسیله کېدای شي او همدارنګه ماسک کارول ښايي له خلکو سره پر مخ د لاس وهلو مخنیوي کې مرسته وکړي.

- د کولمبیا پوهنتون د رواني چلن متخصص مایکل هولزویرت وایي: که اړتیا وه چې خپل مخ باید وموښې، نو د کوټو او لاس پرځای یې پخپل مړوند وموښه. دی وایي: هغه کسان چې خپلې په مکرر ډول سترګې موښي، باید عینکې پر سترګو کړي، چې دا کړنه ورسره مرسته کوي د خپل عادت هېر کړي.

او ښايي پر یوه پاڼه داسې توري لیکل هم مرسته درسره وکړي چې "پر خپل مخ لاس مه وهه." (لیس شاپلي)

لاندې انځور ته باید پاملرنه وشي:



منبع: بي بي سي سايټ

خارملنه

خارملنې ته په عربي کې (قرنطینه) وايي او د ایټالوي لغات (Quarantina) څخه اخیستل شوی، چې مانا یې څلوېښت ورځې او یا چهله ده. د قرنطین لغت ریښه وینز (د ایټالیا یو ښار) ته ورګرځي، چې هلته په ۱۴مه پېړۍ کې دوېرونیک (اوسنۍ کروشیا) مجبوره شوه چې ورغلي کښتۍ د طاعون (وبا) د خپراوي له وېرې ۴۰ ورځې په خپلو سواحلو کې ودوري. قرنطین د ساري ناروغیو د مخنوي په پار د انسانانو د سلوک محدودولو ته ویل کېږي او یا پر سرحدونو او سواحلو هغه ځانګړي ځای ته ویل کېږي، چې هلته نوي راغلي مسافر، د ساري ناروغیو په موخه معاینه کېږي او محدودېږي. او همدارنګه خارملنه یا (قرنطینه) د ویروس دې مخنوي لپاره هغه لومړۍ چمتوالی دی چې په عامه وینا لاس په ماشه ګرځېدل چې شېبه په شېبه د ویروس کوانسونو ته مجبزه څارنه بلل کېږي. هغه کسان چې په ویروس باندې اخته شوي نه دي نو دې نو د خارملنې لومړي څیزونه ورته اړین برېښي چې باید یې عملي کړي او هغه کسان چې په دې ناروغۍ باندې شوي ښکاري نو د هغوی لپاره اړین دي چې باید ځان د جدي خارملنې لاندې ونیسي. خارملنه په دوه څانګو باندې وېشل کېږي. لومړۍ هغه کسان چې په کرونا ویروس باندې اخته شوي نو څه باید چې وکړي او دویم هغه څیزونه چې باید د خارملنې لاندې ونېول شي.

۱. په کرونا باندې اخته شوي کسان څه باید وکړي؟

- په کرونا باندې اخته شوي کسان یانې هغه وګړي چې د کرونا لومړي نښې لکه: تبه، ستونی درد، توخی، او د پوزې اوبه راتلل شتون ولري نو ژر تر ژر دې کوم صحي روغتون ته مراجعه وکړي چې تر څو په صحي روغتون کې چک یا بستر شي.

- هغه کسان چې پرنځي یا توخی کوي نو باید له ماسک څخه دې ګټه پورته کړي چې تر څو د کرونا ویروس نه نور خلک اغېزمند نه شي.

- ویلل کېږي هغه کسان چې بهر له هېواده راستانه شوي نو ۲۵ سلنه د کرونا ویروس پټې (خفیفې) نښې په کې لیدل کېږي چې باید د خپل ځان د چک په آلې باندې مثبت یا منفي اغېزې را څرګندې کړي.

- په کرونا باندې اخته شوی کس دې د پورتنې یانې د وقایې د لارښوونې په مطابق باندې دې ځان سمبال کړي او څه چې ورته ویل شوي همغه دې عملي کړي چې تر څو د ویروس سره د خپل مبارزه څرګنده کړي.

۲. د څارملنې څیزونه:

د څارملنې یا د قرنطینې څیزونه هغه دي چې په امر او په نفې باندې ترسره کېږي، چې ددې خبرې مطلب دا دی، یانې هغه څیزونو باندې امر یا هدایت کېږي چې باید ترسره شي او کوم څیزونو باندې نفې یانې ضرب کښ کېږي چې باید ترېنه ډډه وشي، نو ددې امر او نفې څیزونه لاندې په ګوته کېږي.

۱. له دلېزو حمامونو تګ څخه ډډه وکړئ!

په دلېزه حمامونو کې د وګړو رش ډېر وي او همدارنګه د واټن لپاره هم کافي ساحه میسر نه وي او د خولې تف یو بل ته تېچ کېږي، نو په داسې ځایونو کې د ویروس لېږد یو انسان ته بل انسان ته ژر انتقالېږي. د څارملنې لپاره له هغو ځایونو څخه ډډه وکړئ چې هغلته ګڼه ګڼه ډېره وي.

۲. کور کې پاتې شئ!

تل به مو شکایت کاوه چې هېڅ کافي وخت د مطالعې او د کور کارونو لپاره نه لرو، نو همدا اوس یې وخت دی چې پاتې کارونو ته مو پای ورکړئ، کور کې پاتې شئ او د بې ځایه ښار ته تللو څخه ډډه وکړئ، د کور کارونه، تلوېزیون لیدل، مطالعه او مجازي نړۍ څخه سمه ګټه پورته کړئ. که غواړئ چې په کرونا

ویروس اخته نه شئ نو په کور کې ځان د څارملنې لاندې ونیسئ او د ویروس پر وړاندې تل چمتو اووسئ، چې ویروس تر تاسو پورې هم راتلونکي ده.

۳. له ګڼه ګونې څخه وېرهبزئ!

په دې ځانګې کې مو دمخه یادونه وکړه چې له ګڼې ګونې او د ښار بې ځایه تلوو څخه ډډه وکړئ او په کور کې پاتې شئ، خو دلته بحث د جمعې لمنځه باندې ده او شرعي بحث به پرې وروسته وشي، دلته دومره یادونه اړینه ده چې د جمعې لمنځه څخه د یوې مودې لپاره باید ډډه وشي که احياناً بیا هم ځی نو فرض په جومات کې او سنت کاله ته راورسوي.

یادښت:

عبادت مه هېروئ!

زیاتره کسان په دې عقیده دي چې کواکه زما عقیده ډېره لوړه ده او کرونا ویروس پر ما باندې کوم اغېزه نه بنسدي، که دلته د عقیدې بحث راخته کړو نو په ماشام کې د طاعون (وبا) ناروغۍ پیدا شوه او د ګوتو له شمېرو څخه ډېر پرې اخته او مړه شول، دلته بیا ما ته دا پوښتنه را پیدا کېږي چې آیا هغه کسان بې عقیدې ول، چې د طاعون په ناروغۍ باندې اخته او مړه شول؟ نه! دا زموږ دې ناپوهۍ ښکارندویه کوي، ځکه د خدای ج له لوري پیدا شوی آفت او بېرته زموږ لپاره د حل لارې وټاکل شوې چې پورته ترې یادونه شوه چې باید د ناورغۍ په مقابل کې عملي شي. په هر صورت د کرونا ویروس پر وړاندې دوه ډوله مبارزه اړینه ده چې لومړۍ یې ظاهري بڼه لري او دویم یې د روح روان پورې تړاو بنسدي. د ظاهري بڼې باندې پورته د خپل وسې پورې سپارښتنې وشوې خو د دویم ځانګې باندې به یې اوس تر یو حده پورې بحث وکړو. د کرونا ویروس پر وړاندې اړینه ده چې باید د خپل روان په نرمال حالت کې وساتو او د خپل له روان څخه وېره لرې کړو، ځکه مونږ به د مېکروب له امله ناروغ نه شو خو مونږ به د خپل له وېرې څخه په کرونا ویروس باندې اخته شو، نو اړینه برېښي چې د

روان کړه وړه کنټرول کړو او د دواړو اړخو په مرسته کولی شو چې ښه مبارزه د کرونا ویروس پر وړاندې وکړو. دلته یوه پوښتنه راڅپړي چې غربي نړۍ ولې د کرونا ویروس پر وړاندې روحي کړه نه شي کنټرولولی ځکه که هغوی د ارواپوهنې په علم کې پرمختګ کړی وي خو په دې نه شي توانېدلی چې روحي آرامش رامنځته کړي، اوس د خپل اصلي خبرې ته راګرځو؛ په اسلام کې د آرامښت ځانګړی لوی راز پروت دی چې هر څوک ددې آرامښت مزه نه شي ځکلی او د مسلمانانو او کافرانو یو توپیر همدا دی چې هغوی د روان آرامښت څخه برخمن نه دي او د ځان وژنې کراف په کې لوړ لیدل کېږي، نو که غواړئ چې روحاً د کرونا ویروس په وړاندې مبارزه وکړئ، نو عبادت مه هېږئ ځکه په عبادت کې د ژوند آرامښت پروت دی او تاسو د هر ډول ناوړغۍ په مقابل کې قوي کوي، چې تر څو ورسره مقابله وکандئ. نو راسخې لمونځ او د الله ذکر مه هېږئ.



منبع: اسلام او دین

کرونا ویروس ژوندی نه ده په همدې دلیل د هغه مړ کول ډېر ستونزمن کار دی

ویروسونو میلیارد کالونه تېر کړل تر هغو چې د بقا هنر لپاره یې له ژوندي پاتې کېدلو بشپړ حد ته ورسېږي - د یو استراتېژي وېرې او په اغېزمنده توګه یوه قوي ګواښنه د نن نړۍ بدلوی شي.

له دې ځانګړنې سره د نوي ویروس په اړوند چې هلاک کوونکې ځانګې سره مېچ کوي، چې د نړۍ والې ټولنې بڼه یې ډېر لږزولې او درولوې ده. دغه ویروس ډېری له یو ژتکي مادې څخه دی چې په یو تېره پروتیني څوکې له خوا او د یو ۱۰۰۰ p په اندازه بر لري چې د سترګو بڼه راجاچېرولی شي او همدا راز څو موجوده هدایتوي چې په سختۍ سره د ژونديو یوه ټولګه (ارګانېسم) بلل کېږي. اما کله چې د انسان دې ساه اخیستنې سیستم ته ننوځي او زمونږه د بدن په سلولونو کې د پراختیا په توګه میلیون نور بڼې هم راپنځوي. په خلاقه شیطاني استعدادونو کې د څرنګوالي په اړوند د ویروس زېږنده او د کرونا څرګونه په کې لیدل کېږي: دغه ویروس د انسان په بدن کې بې له هغه چې خپله خبر اووسي، وختي د خپل ځان ته ځای پیدا کوي. مخکې له دې چې حتی کوربه د خپل ځان نه نښې وښيي، ویروس د خپل نوې کڅوړه له ځان نه جوړوي او په ټولو ځایونو کې پراختیا مومي، چې بیا وروسته د بلې قرباني په لور دروي.

نوموړی ویروس په ځینو کسانو د مرکب سبب ګرځي، اما په هغه کسانو کې چې اخته شوي دي تېښته کوي یا په کافي کچه باندې ملایم وي. تر اوسه پورې هېڅ کومه لاره ددې په دروولو کې نه لرو.

څېړونکو د واکسین درملنې په پنځوونه کې هڅې کړي چې ددې ناروغۍ په مبارزې کې لاسته راوړنه ولري، چې تر اوسه پورې ۳۵۰۰۰۰ کسان اخته او ډېر له ۱۵۰۰۰ وګړي یې مړه کړي؛ چې همداسې به دوام لري. دغه ځانګه په هره شېبه کې د لوړېدو په حال کې ده او د سختې عملي حالت بیانوي چې د څېړونکو د مطالعې په برابر قرار لري.

د شیمایي پوهې او د ژوند پېژندنې په منځ کې؛

د ساه اخیستنې ویروسونه په دوه ځایونو کې؛ د ناپاکی (عفونت) او د پراختیا په حالت کې لېږدول کېږي. د سپرمو او د ستوني په ځایونو کې د لېږد تېزښت لوړ لیدل کېږي او د ریږو په لاندې څانگو کې په ستونزو سره خپرېږي اما ډېر وژونکی ښکاري.

دغه نوی کرونا ویروس چې دې (SARS- COV-2) باندې نومول کېږي، ډېر په چلاکۍ سره د ساه اخیستنې په سیستم کې ځای اختیاري او له هغه ځای څخه کولی شي، ډېر په راحتی سره د پرنجې او د ټوخي په مرسته وروسته قربانی ته ولېږدول شي. اما په ځینو ناروغانو کې، ځان د ریږو منځ ته رسوي چې بیا کولی شي د مړ کېدو سبب وگرځي. دا یو داسې ترکیب دی چې د یخ وهلي له ویروس څخه او د سارس هلاک کوونکي ناروغۍ څخه اوسې، چې په کال ۲۰۰۲ - ۲۰۰۳ په آسیا ځایونو کې راجچ شول.

ددغه ویروس یو بله حیرانونکې ځانګړتیا دا ده چې ډېر په آرامه پراختیا مومي او علایم او ناروغۍ یې د سارس په پرتله ډېر وروسته ځان ښيي، بیا دا ددې سبب کېږي، چې هغه کسان مخکې د اخته کېدو په نښو باندې پوه شي، نو ژر له هغه څخه بل کس ته لېږدول کېږي.

په بل عبارت، دغه ویروس په کافي کچه باندې چل ورکونکی دی، چې کولی شي د نړۍ والې اړیکو آفت وگرځي. ویروسونه مسؤل دي ډېرو ویجاړونکو ناروغیو بلل کېدای شي، لکه «انفلونزا» «سارس» «مارس» او «ایولا» چې له ۱۰۰ کالو نه تر دې دمه را تېر شوي دي. ددغه ویروس اخته کېدل له ژبو (حیواناتو) څخه دي او له ژبو څخه انسانانو ته خپرېږي، او دا ټول اغېزمنېدل له هغه ویروسونو څخه دي چې ژتیګي ماده یې په RNA کې د رمزونو غوندې ځایږي.

کارپوهان وايي: چې دا یو دمي پېښه نه ده، د ویروس ژوندی موجود په RNA کې ددې سبب کېږي چې خپرېدل یې آسانه او له منځه وړل یې سخته وېرېښي.

له کوربه څخه په بهر چاپېریال کې ویروسونه په خوب کې تللي وي او هېڅ یو د لومړي علایمو په ژوندي موجود کې لکه: متابولسم غوندې د خوځښت او د وړتیا

جوړونې مثال نه لري او دغه طرز کولی شي چې دې دوامدارې مودې په لړ کې دوام ومومي. د لابراتوارونو اخري څېړنو ښودلي دي، چې د SARS- COV- 2 ویروس په معمول ډول د څو شېبو او څو کړیو په دوام کې له کوربه څخه بهر چاپېریال کې له منځه ولاړ شي، اما د هغې ځینې ذرې کولی شي چې دې ځینو پانو په مخ کې؛ لکه: د ۲۴ کړیو لپاره په کاغذي کارتن او پلاستیک کې پاتې شي او د وسپنو په مخ باندې تر دریو ورځو پورې ژوندی او د رغښت په ډول ناپاکه پاتې کېدلی شي. په کال ۲۰۱۴ ع کې، نوموړی ویروس د ۳۰۰۰۰ کالونو په مودې او یو ساره چاپېریال کې د کارپوهانو له خوا ومیندل شو او وروسته پرله پسې په لابراتوار کې آزمایشت او د یو آمیب په اخته کېدو باندې وتوانیده چې اغېزه ونیسي.

کله چې ویروسونه له کوربه سره مخامېږي، د خپل شته پروټیونونه د خلاصېدو په کچه او د کوربه په سلولونو باندې د برید په وخت کې ګټه ترې اخلي، نو بیا ویروسونه د سلولونو مالیکولي سیستم د خپل په واک کې نیسي، تر هغو چې د اړوند ضرورت مواد د ویروسونو د ډېروالي، راټولېدنه او پنځوونه وکړي. ګري وایتکر، د ویروس پېژندې او ایالاتو متحدې د کورنل پوهنتون استاد وايي: چې ویروس د ژوندي او غېرې ژوندي موجود په منځ کې د توپیر په حال کې دی او له ویروس څخه «د شیاوي پوهې او د ژوند پېژندې» په ځای کې ترېنه ستاینه کوي.

د ویروسونو په منځ کې RNA او کرونا ویروسونه د پروټیني تېز څوکې ښې په پار چې دې خول (تاج) غوندې دي او دغه نوم یې خپل ځان ته اخیستی، (کرونا ته په انګلیسي په ژبه کې د خول (تاج) مانا ورکوي) چې د پېچلتیا او د اندازې په نظر دغه ویروسونه بې نظیره بلل کېږي.

کرونا ویروس د ویروسونو یوه لویه کورنۍ راجاډېروي چې درې برابره غټ له هغو ویروسونو څخه دي چې سبب دې مړې تېښې، غربي نیل او زیکا کېږي. د ویروسونو دغه لویه کورنۍ کولی شي چې اضافي پروټینونه وپنځوي او سبب دې ډېروالي د هغوی د بريا لپاره شي.

- وينټ مناچري، د وېروس پېژندنې استاد د تگزاس پوهنتون د صحي روغتيا په څانگه کې وايي: د وېروس ناروغۍ د مړې تېې عامل بلل کېږي او جوړښت يې لکه چکش غوندې دی، اما کرونا وېروس درې عدده لوړ جوړښت لري چې هر يو يې بېل حالت کې په کار لوېږي.

د هغو توکو په منځ کې يو هم د سمونې پروټين شتون لري چې کرونا وېروسونو ته اجازه ورکوي تر څو هغه د پراختيا په څانگه کې کوم عيب چې پيدا شوی وي، هاخوا يې کړي. هغوی اوس هم کولی شي چې له باکټريا څخه په لوړه کچه ژنتيکي مواد پيدا کړي، اما لږ احتمال شتون لري، بچيان وزېږوي چې سبب دې خبرېدو او وشي کولی چې ژوندي پاتې شي.

په اوسني حال کې د بدلون وړتيا له دې وېروسونو سره مرسته کوي چې د نوي چاپېريالونو سره جوړ جاري وکړي، شايد ددې وېروس لېږد د اوبس له ناپاکو کولو څخه يا د انسان دې ساه اخيستنې له سيستم څخه وي چې په ناپايۍ سره د سپرمو لاس وهنه يا اړيکه بلل کېږي، چې بيا وروسته هغوی ته دې دننه کېدو اجازه ورکوي.

کارپوهان په دې عقیده دي چې «سارس» وېروس د ژيو په بدن کې وو چې د وحشي پشکو له پلورلو څخه په نامه دې «زباد» يا د ژيو په بازار کې انسانانو ولېږدول شو. تصور کېږي، دغه نوی وېروس کولی شي په نورو ژيو کې هم وه ارزول شي، چې احتمالاً د يو ژوي له لورې په نامه دې «پانگولين» انسانانو کې خپور شوی دی.

- جفري توبن برگر وېروس پېژندونکی او د ملي انستيتوت د آلرژي او د عفوني ناروغيو له څانگې څخه وايي: «فکر کوم ۲۰ کېږي چې طبيعت مونږ ته وايي؛ هغه وېروسونه چې په ژيو کې دي ددې سبب کېږي چې هر ډوله ناروغۍ په انسانانو کې پيدا کړي، لکه: اقلونزا چې د دوامدارې مودې لپاره به گوانينوکی اووسي.

- توبن برگر وايي: د «سارس» مشهورېدلو څخه وروسته د کرونا وېروسونو د څېړنو بودجې باندې يې پراختيا ډېره راغلې وه، اما په اخري کالونو کې دغه بوديجه وچه شوه. د نوموړي په خبرو؛ چې همدا وېروسونه معمولاً د يخ وهلي (والکي) سبب

گرځي او د نورو وېروسونو د ناروغۍ په زېږنده کې له ځانگړي ارزښتونو څخه برخمن نه دي.

د وسلو په څېړنو کې؛

وېروس وروسته له دننه کېدو څخه د کوربه په حجرو کې کولی شي چې د څو کړيو په لړ کې ۱۰۰۰۰ نوي کڅوړې راجوړې کړي او د څو ورځو په لړ کې، اخته شوی کس سل ميليونه دغه وېروس د خپل دې وينې په هر کاشو کې ولېږدوي. دغه لېږد سبب دې شديدې گواښنې د کوربه د ساتنې په سيستم کې پيدا کولی شي، يانې د شيايي دفاعي مواد آزاديږي، د بدن تودوخه لوړېږي او بالاخره سبب دې تبې کېږي. د وينو سپينه مايعې لکه د ځواکونو پوځ غوندې اخته شوی چاپېريال محاصره کوي. او غالباً، دغه غبرگون سبب کېږي چې کس ناروغ شي.

- اندريو پيکوز، د وېروس پېژندنې استاد چې په جان هاپکينز پوهنتون کې دنده لري، چې وېروسونه له سارقين ويجاړونکي سره پرتله کوي. د هغه په پرتلنې سره وايي: وېروسونه ستاسو کورونو ته ژر را دننه کېږي، ستاسو خواړه خوري، ستا له فرنيچر نه کټه اخلي او د ۱۰۰۰۰ پچيانو په پنځونه کې ستاسو کور په کثافت دانې باندې اړوي او متاسفانه! انسانان د سارقين په مقابل کې ډېر کم ساتونکي لري.

ډېری د ضد دې مېکروب درملنې، د هغه مېکروبونو په کړنو باندې چې ناوړي هدفونه لري، کار کوي. د مثال په توګه، ماليکولي پسنلین چې د باکټريا کانو په دېوال جوړونې او د باکټريا په سلولونو کې کټه ترې اخيستل کېږي او له منځه يې هم ورلی شي. دغه درملنه له شمېرونه ډېر په هر ډول باکټريا باندې موثره اغېزه ښکاري، اما له هغه ځايه چې د انسانانو سلولونه ددغه مېکروب له پروټين څخه کټه نه اخلي، خو کولی شي بې له ضرر رسولو څخه زموږ بدن له هغه څخه کټه پورته کړي.

اما وېروسونه زموږ له خوا کار کوي. بې له ځانگړنې د سلولونو په شتون سره هغوی موږ باندې کېدل شوي دي. د هغوی پروټينونه زموږ پروټينونه دي او د

هغوی ضعف ټکي زموږه د ضعف ټکي بلل کېږي. اکثره درملنې دي چې شونې ده هغوی ته ضرر رسوي، اما موږ ته هم ضرر رسولی شي.

- کارلا کرکګارد، د ویروس پېژندنې استاد او د اسټنفورډ له پوهنتون څخه وايي: په همدې دليل د ویروس ضد درملنه بايد ډېره هڅمنده او ځانګړې اووسي، ځکه دا ډول درملنه موخه لري چې د ویروس له لورې راننځول شوي پورټینونه (زموږ د بدن د سلولونو سیسټم په ګټې اخیستنې سره) په عنوان دې ځینو ښکاره علايم د ویروس هدف لاندې راشي. دغه پورټینونه د ویروسونو څخه یې بې مثالې بلل کېږي. په دې پوه شې چې ددې درملنې مانا له یو ناروغۍ سره مبارز کولی شي، معمولاً د څو نورې ناروغيو لپاره نه په کار کېږي او له هغه ځایه چې دغه ویروسونه ډېر په تیزښت سره خپرېږي او د شار علاجونه یې چې بریالي کارپوهانو د هغه په وړاندیز باندې دي، وايي: چې هر کله د اوږدې مودې لپاره کار نه کوي. په همدې دليل چې کارپوهان باید پرله پسې نوي درملنې د ویروس د ناروغۍ په درمان کې وړاندې کړي چې HIV د هغه له بریالي بېلګو څخه بلل کېږي. ویروسونه د ژنتیک لرونکې په اثر د درملنې په مقابل کې وړتیا نه لري او په همدې دليل ناروغان باید هر ډول درمل مصرف کړي.

- د کرکګارد په وینا، مدرن روغپوهان باید د نوي رامنځته شوي ویروسونو په پېژندولو کې هڅې وکړي.

د (SARS- COV-2) ویروس په ځانګړې توګه ډېر رمز لرونکې ده، لکه څرنګه چې د هغه کړنې متفاوتې د تړه زوی (سارس) څخه دي، اما لږ ښکاره تفاوت چې ددوی په تېز څوکه پروټین جوړښت کې لیدل کېږي، دا عامل کېږي چې د کوربه په سلولونو کې هغوی ته د برید اجازه ورکړي.

- الیسانډرو سټه، د لاجولا ایمونولوژي څېړنیز انستیتوت او د عفوني ناروغيو مرکزي رییس له کالیفورنیا څخه وايي: ددغه پروټینونو پېژندګلوي کولی شي چې د واکسين اصلی کلي اووسي. مخکیني څېړنو ښودلي دي چې تېز څوکه پروټین په «سارس» کې سبب دې جوړونې ساتنیز غبرګون د بدن په اېمني سیسټم کې اووسي. په یوې جلا مقاله کې نشر شوي، چې ښاغلي سټه موندلي دي چې همدا شان مساله د SARS- COV-2 ویروس کې هم حقیقت لري. د سټه په وینا، دغه

امر یوازینی دلیل دې کارپوهانو خوښمن کېدل دي. دغه ریښتیني عقیده څېړنپوهانو منلې چې دغه تېز څوکه پروتیني جوړښت لا ښه موخه د واکسین جوړولو لپاره بلل کېږي. که وګړي په همدې پروتیني ډولې کڅوړې باندې واکسین شي نو کولی شي چې د بدن ساتنیز سیستم د ویروس د زده کړې په اړوند مالوم کړي او هغوی ته اجازه نه ورکوي چې په تېزښت سره برید ورکړي.

د ښاغلي سټه په وینا، د کرونا نوی ویروس هغومره هم نوی نه ده او همدارنګه د SARS- COV-2 د خپل دې غټ تره زوی «سارس» سره هغومره توپیر نه لري، احتمالاً دغه ویروس ډېر په تېزښت سره پراختیا نه مومي او کارپوهانو ته فرصت ورکوي چې نوموړي ویروس ته واکسین چمتو کړي.

په اوسني حال کې، د کرګګارد په وینا، بهریني وسلې چې مونږ د کرونا په مقابل کې لرو، عمومي روغتيايي اقدامات دي. لکه: صحي آزمايښتونه، ټولنیز واټن په نظر کې نیول او د خپل د بدن ساتنیز سیستم بلل کېږي.

د کرګګارد په توجو ټول شیطاني استعدادونه، اغېزمنېدل او د هغوی د مرګونې لارې چارې په مطابق وایي: دغه ویروس واقعاً نه غواړي چې مونږه ووژني، ځکه که تاسو روغ اووئ او وشي کولی چې تګ راتګ وکړئ نو د ویروس او د هغې د ډلو خپرېدو ته ښه پای مومي.

کله چې ددغه ویروس د پراختیا په هکله بحث مخې ته راځي، متخصصان عقیده لري چې د ویروس دې پراختیا نه یې موخه دا ده چې له یو کوربه څخه بل ته ولېږدول شي او په عین حال په کوربه کې د هغه ملایم اوسېدل دي - مثل دی (یو غل او کم ویجاړونه ولې یو با هوښه مېلمه ډېر)

په همدې دلیل ډېر مرکونکي ویروسونه لکه «سارس» یا «یولا» لېوالتیا لري چې د خپل ځان له منځه یوسي او هېڅ کوربه هم ژوندی پرېږدي تر څو د خپرېدو عامل نه شي.

اما هغه مېکروب چې زورونکی وي کولی شي چې خپل ځان تر یو نامحدوده وخته پورې ژوندی وساتي. د ۲۰۱۴ یوې مطالعې ښودلې دي چې ۶ میلیون کاله کېږي چې انسان نوموړي چارو سره لاس او ګرېوان دي. د کرګګارد په وینا دغه ویروس ډېر بریالی ویروس بلل کېږي.

په دې منظور چې په نوي کرونا ویروس باندې په ټوله نړۍ کې اوس مهال ډېر شمېر وګړي اخته شوي ښکاري. تر اوسه پورې د ژوند په لومړي ورځو کې اوسېږي او په ډېر ويجاړونکي توګه نورې کڅوړې هم راوپنځوي. اما ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره د هغوی RNA به بدلون وکړي، یو ورځ او د راتلونکې ورځې نه لږ لري، دغه نوی ویروس به لکه د یخ وهلي (والکي) یا نورو ویروسونو غوندې په کالونو باندې پورته بیا راتاوېږي او یوازې سبب دې توخي به کېږي او د نورو څیزونو نه! (سارا کیلان، ویلم وان او جون آخن یخ)

نړۍ وروسته له کرونا ویروس څخه؛

دغه توپان تېرېږي، اما زمونږه اوسني ټاکنې کولی شي چې زمونږه ژوند د راتلونکي کالونو لپاره بدل کړي.

په اوسني حالت کې؛ بشریت د نړۍ والې کرکېچ سره ګواښېږي، چې شاید ډېر لوی کرکېچ زمونږ د نسل لپاره وي. هغه پرېکړې چې وکړو او دولتونو د راتلونکې څو اوونیو په لړ کې ښولي، شونې ده چې د راتلونکې نړۍ دې ښې ورکولو لپاره وي. دغه پرېکړې نه یوازې د روغتیا په سیستم کې د بدلون سبب کېږي، بلکې د راتلونکې اقتصاد، سیاست او د فرهنګ ښې هم بدلوي. زمونږه هڅې ګړندي او د راتلونکي جوړولو لپاره دي او مونږ باید د دوامدارې مودې نتیجې ته هم متوجې اووسو. د ګړینو ټاکلو په وخت کې، په دې نظر سره چې موخه یوازې د لنډې مودې ګواښونکي بریدونه نه دي، باید خپل ځان نه وپوښتو، چې د پای له توپان څخه وروسته؛ څنګه دنیا غواړو چې په کې ژوند وکړو؟ هو! دغه توپان تېرېږي، بشر ژوندی پاتې کېږي، اکثره زمونږه ژوندي پاتې کېږي، اما په متفاوتې دنیا کې به ژوند کوو.

ډېری اضطراري هڅې چې نن ښول کېږي خو ژر تېرېږي، ولې حتمن ضروري ځانګړي ژوند کېږي، دغه طبیعت اضطراري حالت کې دی، پرېکړې چې په عادي حالاتو کې ښول کېږي د کالونو ژور او جدي لید ته اړتیا لري، په دغسې حالاتو کې یوازې څو ګړی نيسي. حتی خطرناکه ټکنالوژي ګانو نه د اړتیا په صورت ترې کار اخیستل کېږي، ځکه چې د هغه خطر کم له نه کولو څخه ده. ډېری هېوادونه په اوسني حالت کې د ټولنیزو لویو تجربو په کړو کې قرار لري. څه پېښېږي! چې هر څوک له کور نه کار وکړي او اړیکې له واټنونو څخه وشي؟ څه پېښېږي! چې ښوونځي او پوهنتونونه آنلاین شي؟ په عادي حالتونو کې، دولتونه، سوداګریز شرکتونه او زده کړه ییز بورډونه به هېڅکله لاس په دې تجربو وانه چوي، اما اوس حالت عادي نه ده.

د کرکېچونو په وخت کې، مونږ له دوه مهمو څانگو سره کواښېږو، لومړۍ څانګه « د ټوټالیز څارنه یا د ښار وګړو وړتیا » دویمه څانګه « د ناسیونالیستي انزواء او سره تړلي نړۍ وال اړیکې » دي.

.پټه څارنه:

ددغه اپیدمي د دروولو په منظور (د کرونا ټول ښوونکی ویروس)، خلک باید د یو لړ ځانګړي لارښوونو څخه پیروي وکړي. ددغه امر په لاس ورکړي کې دوه ډوله اساسي لارې شتون لري. د هغه لومړۍ میتود د دولت پورې تړاو نیسي، چې باید د وګړو څارنه وکړي او هغه چې قواعد نظر لاندې نه نیسي باید جزاء ورکړل شي. نن، د لومړي ځل لپاره د بشر په تاریخ کې ټکنالوژي شونې ګړه چې د څارنې وړتیا لري او کولی شي چې هر وګړی په هر وخت او هر ځای کې نظر لاندې ونېسي. پنځوس کاله دغه، «کي جي بي» ددې وړتیا نه درلوده چې د ۲۴۰ میلیونه د ښار وګړي وڅاري او همدارنګه د شوروي اتحاد څارنه د ۲۴ کړیو لپاره وکړي او هغه نه شو کولی چې یو ورځني ټول لاسته راغلي مالومات تحلیل او ارزونه پرې وکړي. د مالوماتو د لاسته راوړلو او د ارزونې لپاره هغه د بشري ځواکونو ته اړتیا درلوده او د شوروي وګړو د څارنې لپاره «کي جي بي» هغومره وړتیا نه درلوده. اما اوس، دولتونو ددې په ځایې چې بشري ځواکو څخه ګټه واخلي، بلکې لویه ټکیه یې د ټکنالوژي په عملې لارو چارو باندې ده، چې په هر ځای کې لکه د سیوري غونډې راحاضرېږي.

ډېری هېوادونو د کرونا ویروس اپیدمي یا مبارزې سره نوي څارنیز توکي په کار اچولي، چې چین ښه مثال ددې لپاره ده. د نژدې او جدي څارنې سره د خلکو هوښمند تېلفونونه او ګټه اخیستنه له میلیونو او سلو کمره څخه چې د خبرو په پېژندنه او د روحیې په لوړېدو کې مرسته کوله او د روغتیا له سم حالت څخه یې گزارش ورکوه، د چینایانو مقامونو نه یوازې د کرونا ویروس د لېږد علتونه ودرول، بلکې د وګړو تک راتګ یې د څارنې لاندې ونېوه او د هغوی اړیکې یې څارلې. همدارنګه د کرځنده تېلفونونو لپاره یې ځانګړي برنامې جوړې کړې وې، چې د

ښار وګړي اړیکه او نژدې کېدل د روغېر لپاره هغه کس ته چې د کرونا ویروس باندې اخته وي خبرداری یې ورکاوه.

دغه ډول ټکنالوژي یوازې ختیځ آسیا پورې نه محدودېده. ښې آمین نتانیا هو، د اسرائیلو لومړی وزیر د کرونا ویروس د څارنې په پار ددغه ډول ټکنالوژۍ څخه د ګټې اخیستنې اجازه او د همدغه هېواد امنیتي څانګو ته وسپارل شوه چې معمولاً د تروریستانو پر وړاندې د مبارزې په توګه ترې ګټه اخیستل کېده. کله چې د اسرائیلو پارلمان دغه پرېکړه یې رد کړه، خو لومړي وزیر نتانیا هو، د اضطراري حالت د عنوان لاندې د ګټې اخیستنې امر یې ورکړ.

شاید دلیونه شتون ولري چې دغه نوی څیز نه دی. په آخري کالونو کې، دولتونو او شرکتونو له پېچلې ټکنالوژۍ څخه د وګړو د څارنې په پار ترېنه ګټه اخیسته. که په ډاګه یې کړو، دغه اپیدمي شاید نوي بدلونونه د وګړو د څارنې په تاریخ کې ثبت کړي. نه یوازې دغه امر سبب دې عادي ګټې اخیستنې د څارنې په ترڅ کې وبلل شو، همدارنګه په هغه هېواد کې چې تر اوسه پورې په دغو توکو باندې بندیز وو او کېږي بلکې د ډراماتیکو پیلیز روند او بدلون؛ یانې «ښکاره څارنه» په «پټې څارنې» باندې کېږي.

تر دې دمه، کله چې تاسو غواړئ، د ټیلیفون سکرین مو په ګوتو باندې خلاص کړئ، دولت دقیق پوهېږي چې تاسو څه غواړئ ووايئ یا پوه شئ. اما د کرونا ویروس په اړه، توجو بلخوا اوږي. اوس دولت غواړي چې د ګوتې په حالت او د وینې په فشار باندې پوه شي.

اضطراري مخکېښونه:

یو له هغو ستونزو څخه چې مونږ د څارنې په وخت کې ورسره مخ یو، دا دی چې زمونږ څخه هېڅ یو په دې نه پوهېږي چې څنګه څارل کېږو او دغه روند د راتلونکو کالونو لپاره به څنګه وي؟ د څارنې ټکنالوژي په چټکۍ سره د پراختیا په حالت کې ده. هغه کارونه چې لس کاله مخکې لکه د تخیل غوندې وو، خو نن لکه د یو زاړه خبر غوندې برېښي. تصور وکړئ، که یو فرضي دولت غوښتنه وکړي چې د ښار هر وګړی د بايومیټریک لاس بندونه واغوندي، چې د بدن تودوخه او

د زړه څپې پرې د ۲۴ گړيو په لړ کې د ارزونې لاندې ونيسي؛ مالومات لاسته راغلي، چې د دولت له لورې پانگونه شوې او دولتي څانگې د ارزونې لاندې نېول کېږي. دغه څانگې، مخکې له تا څخه په ناروغتيا باندې دې پوهېږي او همدارنگه هغوی پوهېږي چې ته چېرته تللی وې او له چا سره دې لیدنه کړې وه. په دې ترتیب د ویروس دې اخته کېدو زخیر د لنډتیا او د قطع کېدو بڼه اخلي. همداراز د ملاحظې یو بریالی سیستم، د څو ورځو په لړ کې، ددغه اپیدمي د پای سبب کړځي. دغه سلسله بڼه په نظر رسي یا بد؟

البته د هغه شرعي تاوان په یو نوي سیستم کې د وېرې غوندې برېښي. که تاسو پوه شئ، چې ما یوه پاڼه د «فاکس نیوز» په ځای د «سي ان ان» باندې خلاصه کړې ده، شونې ده چې تاسو زما د سیاسي علاقې او زما د شخصیت په اړه څه پوه شئ. اما که تاسو زما د بدن تودوخه، د وینې فشار او د زړه څپې د یو ویډیو د لېدلو په وخت کې وه ارزوئ، نو دغه تاسو اړ کوي چې د ځینو څیزونو باندې تمرکز وکړئ چې څه شی زما د خوشالي، ژړا او د فکر بدلون کېږي، پوه شئ.

ډېری حیاتي خبره ده چې پوه شئ، غوسه، خوشالي، ستړیا او مینه مثلاً تبه او توخی چې دا ټول بیولوژیکي پدیدې بلل کېږي. هغه ټکنالوژي چې توخی مالوموي، نو کولی شي چې خندا هم مالومه کړي. که شرکتونه او دولتونه د بایومتریک په مالوماتو باندې کار وکړي چې مونږ یې د سترگو لاندې اوسېږو او هغوی پرې لاس بري دي. هغوی کولی شي چې مونږ ډېر د خپل له ځانه وپېژني. هغوی نه یوازې چې زموږ د احساساتو فال لیدلی شي بلکې هغوی کولی شي چې له دغو احساساتو څخه کڼه واخلي او هر څه چې غواړي مونږ باندې یې وپلوري - او همدارنگه دغه کېدلی شي چې یو سوداګریز محصول او یا یو سیاستمدار وي - د بایومتریک څارنه، د اتریز ټکنیکونو څانگې «انالاتیکا کامبرج» (او اشاره هغه سیاسي رسوایي ته ده چې په کال ۲۰۱۸ع کې پېښ شوی چې ددغو څانگو مالومات میلیونو فیسووک پانو کې یې اثر درلوده او لاس رسی پیدا کړی وو) بیا دا داسې ښودنه کوي چې ګواکه د حجر (فشار) له امله به وي. شالي کوریا په ۲۰۳۰ع کال کې تصور کړئ، کله چې د ښار هر وګړی د ۲۴ گړيو لپاره د بایومتریک لاس بند اغوستلو ته اړ کړي او د غور کېښودنې په وخت کې

د خپل د رهبر وينا ته؛ دغه لاس بند د نارامښت نښې مسوولينو ته لېږدوي نو بيا ستاسو کار پای ته رسېدلی.

البته کولی شي د بايومېټريک څارنه د موقت سکالو او د اضطراري حالت په اړوند اووسي خو شونې ده، چې ددغه حالت په پای سره د هغه گټه اخيستنې نه هم پای ومومي. اما د موقت هڅو دې دوام لپاره هر کله لېوالتيا زياته وي او په ځانگړې توگه په هغه وخت کې چې حالت د اضطراري په کيڼ کې وي. د مثال په توگه زما هېواد اسرائيل دی، د جگړې په مهال د خپلواکۍ اعلان يې په کال ۱۹۴۸ کې د اضطراري حالت په توگه اعلان کړ، چې ځينې هڅې يې لکه سانسور رسنۍ او د ځمکو مال يې د اثر لاندې ونېوه. اسرائيل ډېر کالونه مخکې د جگړې په خپلواکۍ کې بريالي شوي ول، اما هېڅکله هغه اضطراري حالت يې پای ونه موند.

حتی تر هغه مهاله پورې چې د کرونا وېروس پراختيا له صفر سره ضرب شي. ځينې هېوادونه د خپل د ښار وگړو د مالوماتو له لاس رسۍ څخه تمه لري، د کرونا وېروس نوي څپې او يا په مرکزي افريقا کې اېولا او يا.... نورې بهانې يې ميندلي او ددغه ډول څارنې لېوالتيا ښيي. په اخري کالونو کې ددې شاهدان وو چې د لوی زیر ځواکونو رقابت په پار د خپل ځانگړي حريم ساتلو ته ناست ول. اما د کرونا وېروس کړکېچونه کولی شي چې ددغې ټکي په منځ د تړاو سکالو رامنځته کړي. کله چې خلک ددغو دواړو څانگو نه؛ چې ځانگړی حريم او د روغتيا ټکي دي چې بايد يو وټاکي؛ دلته پوښتنه رازېږي چې خلک به کومه څانگه وټاکي؟ نو يقيناً د روغتيا ټاکلو ته اړ کېږي چې بيا دلته د ژوند او مرګ خبره ده.

صابون ساتونکی (د صابون جامد ځواک):

د خلکو غوښتنې ددې په پار چې د ځانگړي حريم او د روغتيا په منځ کې گوته په غاښ پاتې شوي دي، په رښتيا چې دا د ستونزې اصلي رېښه ده او د همداسې طرحو يو مسئله ناسمه برېښي. مونږ کولی شو چې د دواړو فضيلتونو څخه برخمن شو، نه! د هغو جوړونکو څانگو څخه چې د څارنې سيستم يې د توتاليتاري نظامونو څخه وي، بلکې د ښار وگړو هڅوونه په دې باندې چې د خپل روغتيا

څخه ساتنه وکړي او بلاخره اپېډمي کرونا را مهار کړي. د څو اونیو په پای کې، د کوریا جنوبي هڅې، تایوان او سنگاپور د اپېډمي کرونا ویروس د منځه وړو په امر باندې بریالي ښکارېدل. په داسې حال کې چې نوموړي هېوادونو د څارنې خپورونو څخه ګټه اخیسته او د آزامېښتو په پراختیا کې، د زړه له تله یې گزارش ورکوه، او د روحي همکارۍ په ترڅ کې د ټولنې په منځ کې د عامه پوهاوي باندې ډېره لویه تکیه درلوده.

سخته جزاء او د څارنې تمرکز د وګړو په کړنو باندې د اړ کولو یوازینی لاره نه ده چې له پیروۍ او د قوانینو له لارښوونو څخه اطاعت وکړي. کله چې وګړي د علمي حقایقو په اړوند پوهېږي، مسوولینو باندې باور کوي او رېښتیا هغوی ته وايي. د ښار خلک کولی شي، چې د غټ ورور له څارنې نه پرته سم کار وکړي. معمولاً هغه ټولې چې نوښت او رغښت پوهاوی لري، فعاله ده له هغه ډلې څخه چې کنټرول شوی او ناپوهه دی.

د مثال په توګه لاس مینځل په صابون باندې په نظر کې ونیسئ، چې دغه لوړ پرمختګ د بشر په روغتیايي څانګو کې بلل کېږي، چې دغه ساده عمل، په کالونو کالونو کې د میلیونو انسانانو ځان ژغورلی شي. په داسې حال کې چې موږ دا یو ساده کار ګڼو، خو یوازې نولسمه پېړۍ وه چې څېړنکو د لاس مینځلو ارزښت یې کشف کړ چې باید ورته پام وشي. پخوا وختونو کې حتی ډاکټرانو او نرسانو د لاس مینځلو څخه پرته د څو جراحي کړنې به یې پرله پسې کولې. خو نن، له میلیونو څخه زیات انسانان په ورځ کې څو ځله لاسونه په صابون باندې مینځي، نه په دې دلیل چې د صابون له ځواکونو څخه هراس لري، بلکې په دې دلیل چې رېښتوني حقیقتونه یې درک کړي او موندلي دي. زه لاسونه مې په صابون باندې پرېږم، ځکه چې د ویروس او د باکټریا په اړه مې اورېدلي او پوهېږم چې دغه واړه مېکروبونه د ناروغۍ سبب کېږي او پوهېږم چې صابون کولی شي، دغه مېکروب له منځه یوسي.

اما د نوموړو جوړونکو کچو او د همکارۍ په لاسته راوړلو سره خلک باید په علم باندې باور ولري او په دولتي مقامونو او رسنۍ باندې ټینګ باور وکړي. څو کالونه تېر شول، غیر مسؤله سیاستداران معمولاً په علم، ساینس، دولتي مقامات او

رسنيو باندې يې د ټيټې درجې باورونه راوکښل. اوس شونې ده چې همدغه غیر مسئله سیاستمداران دې په خوځښت باندې شي، چې تر څو د دوامدارې وړتيايزې کوڅې طي کړي، او دې سمو لارو غوښتونکي شي. په دغو غوښتنو سره تاسو يوازې نه شئ کولی چې په خلکو باور وکړئ چې تر څو سم کارونه وکړي. معمولاً هغه باور چې د دوامدارې مودې په لړ کې له منځه تللی وي، ناشونې ده چې په يوه ورځ او يو شپه کې بېرته لاسته راشي، اما دغه عادي وخت نه دی. د کرکېچونو په وخت کې دماغونه هم کولی شي چې په تېزښت سره بدلونه ومومي. تاسو کولی شئ چې د خپل خور او ورور سره په کالونو کالونو خفه اووئ، اما د کرکېچونو په شرايطو کې، يو دم نا بلل شوی يو پټ احساس، باور او ملګرتيا په وجود کې مو رانښکاره شي او د يو بل په مرسته سره وخوځېږئ.

په ځای ددې چې د څارنې يو رژيم جوړ کړئ، نو اړينه ده چې د خلکو باور په علم، دولتي مقاماتو او رسنيو باندې ډېر کړئ او لا اوس هم وخت شته چې بايد عملي شي. مونږ قطعاً بايد له نوې فني ټکنالوژۍ څخه ګټه واخلو، اما دغه فني ټکنالوژۍ بايد د ښار وګړو کې په وړتيا جوړونکې باندې پای ومومي. يقيناً زه د څارنې پلوی يم چې بايد د بدن تودوخه او د وينې فشار پرې چک شي، اما ددغو شته امکاناتو په درلودلو سره د يو زير ځواک دولت په توګه ترېنه ګټه وانه خيستل شي. بلکې، دغه شته ورکړې ما وتوانوي چې تر څو ځانګړې ټاکنې د پوهاوي په برخه کې ولرم او همدارنګه د دولت پرېکړو ته د ځواب ويلو توان مونږ کې وي.

که زه وکولی شم چې د ۲۴ کړيو په لړ کې د خپل روغتيا کنټرول کړم، نه يوازې زه دا زده کوم چې کومه پېښه د نورو روغتيا ته ورسوم بلکې کولی شم د خپل روغتيا ته هم مرسته او هم ګټور تمام شم. که ما کولی شوی چې د کرونا وېروس سر چينو ته مې لاس رسې پيدا کړې وای او هغه مې د تحليل لاندې نېولې وای. کولی شم چې قضاوت وکړم، آيا دولت ما ته حقيقت وايي، آيا سياستونه په سمه توګه د اپېډمي په مقابل کې ټاکل شوي يا خير؟ هر کله چې خلک د څارنې په اړه ګډېږي، نو په ياد ولرئ چې همدغه د څارنې فني ټکنالوژي معمولاً نه يوازې د دولت له خوا د وګړو په څارنې باندې قرار ولري - بلکې د وګړو له لورې د دولتونو دې څارنې لپاره هم بايد ګټه ترې واخيستل شي.

نو په دې بنا، د کرونا ویروس ایډي یو عمده آزمایشت د ښار وگړو لپاره ده. د راتلونکې ورځو لپاره، زموږ له هر یو څخه به د علمي په ورکړو او د روغتیا له کارپوهانو څخه پرته هغه بې اساسه تیوري او د خودخواهو سیاست مدرانو باندې به باور کوو. که نه شو کولی چې سمه ټاکنه وکړو، نو د خپل روغتیا د ساتنې په ځای، شونې ده، چې با ارزښته آزادي له لاسه ورکړو.

موږ یو نړۍ وال پلان ته اړتیا لرو:

دویمه مهمه ټاکنه چې موږ له هغه سره مخامخ یو، هغه د ناسیونالیستي ګوښه کړي او نړۍ والې اړیکې دي. خپله ایډي او د اقتصادي کړکېچونو اغېزمنېدل له نړۍ والو ستونزو څخه اوسېږي، چې یوازې د نړۍ والې همکارۍ په مرسته حل کېدونکې ده.

له ټولو څخه مهمه دا ده، چې د ویروس دې ماتې ورکولو لپاره باید په نړۍ والې کچې سره مالومات شریک کړو. چې ددغو انساني اړیکو فضیلت د ویروس دې ماتې پر وړاندې دی. دوه ډوله ویروس؛ چې یو یې په چین او بل یې په متحده ایالاتو کې شتون لري او نه شي کولی چې د انسانانو دې اخته کېدو په اړه مهمه ټکي شریک کړي. اما امریکا کولی شي چې ډېر ارزښتمند څیزونه د کرونا ویروس په څرنگوالي او د هغه د مبارزې په څومره والي کې له چین څخه زده کړي. هغه څه چې یو ایټالیایي ډاکټر د لومړي سهار په لړ کې کشف کوي، چې کولی شي د راتلونکې لپاره د بې شمېره انسانانو ځانونه په تهران کې وژغوري. کله چې انګلیس دولت د څو سیاستونو په منځ کې د کرونا ویروس د مبارزې په چاپېریال کې ګوته په غاښ پاتې شوي، خو کولی شي چې د کوریایانو څخه مشوره واخلي چې څو میاشتې مخکې د همداسې ستونزمنې پېښې سره مخامخ شوې ول، نو انګلیس دولت کولی شي چې د یاد شوي هېوادونو له تجربو څخه دې ګټه پورته کړي. اما ددغې ریښتوني په امر، اړتیا لیدل کېږي چې باور او د همکارۍ نړۍ واله روحیه نرمال وساتو.

هېوادونه باید اړ وي چې مالوماتونه په ښکاره ډول شریک کړي او لېوال د مشورو په لورې وي او د ورکړې او لیدلورې څخه څه چې لاسته راوړي، باید باور

پرې وکړي. همدارنګه مونږ هم د رامنځته کولو او د صحي توکو په وېشلو باندې یو نړۍ والې هڅې ته اړتیا لرو چې مهمترین د هغوی څخه د آزمایشت کڅوړه (تست کیتونه) او د ساه اخیستنې څانګې دي. ددې په ځای چې هر هېواد کونښن وکړي چې دغه کړنه د مخلونو په کچه باندې ولري، نو یو نړۍ والو کونښن او همدارنګه کولی شي چې پنځونو ته تېزښت ورکړي او د ژغورنې توکي په عادلانه ډول ټولو ته ووېشل شي. سم لکه هغه هېوادونو غوندې چې د صنایعې جګړې په دوام کې کلیدي توکي، ملي کوي. د بشر جګړه د کرونا ویروس پر وړاندې شونې ده چې مونږه اړ کړي چې د «انسان جوړونې» همه کړنېه را وپنځوه و. که یو مور (مالداره) هېواد چې په کرونا باندې د اخته شوي کسانو کې پېښې ولري نو باید اړ وي چې د روغتیا لوړې توکي یو فقیر او هغه هېواد ته ولېږدوي چې هغلته پېښې ډېرې وي، نو ددغه باور پر وړاندې همغه مور هېواد د راتلونکې لپاره که مرستې ته اړتیا پیدا کړي نو ډېری هېوادونه د مرستې لپاره ورته ولاړ وي.

شونې ده، چې مونږ هم د یو نړۍ والې هڅې غوندې چې د صحي پرسونلو په راټولونې کې نظر لاندې ونیسو. هغه هېوادونه چې په حاضر حال کې کم له ویروس څخه اغېزمند شوي، نو کولی شي چې د خپل صحي پرسونلونه د مرستې په ډول هغه هېوادونو ته ولېږدوي چې ډېر ترې اغېزمند شوي ښکاري. دغه امر کولی شي هغوی ته د مرستې په منظور اووسي خو له دې سره به ارزښتمندې تجربې لاسته راوړي. د کرونا ویروس ایډي نایل کېدل په هغه صورت کې چې کې ساحې ترې اغېزمند شوي دي او شونې ده، چې ددغه انځور کړنه د همکارۍ په توګه ومنل شي.

د نړۍ والې همکارۍ د اقتصادي په ځانګو کې ډېره حیاتي برخه ده. په توجو دې نړۍ وال اقتصادي ماهیت او د پنځونې زغېړونه؛ که هر دولت د خپل کار په بشپړه ناسمه توګه پای ته ورسوي نو د هغه نتیجه به د هرج مرج او د لوی کړکېچونو رامنځته کېدل به وي. مونږ یو نړۍ والې برنامې ته اړتیا لرو چې باید عملي شي او همدارنګه په چټکه توګه ورته نیاز لرو.

بله د اړتیا لاسته راوړنه د نړۍ والو سفرونو په اړوند دي. د ټولو بین المللي سفرونو شا تګ د میاشتو مودو لپاره لویه ستونزه د خپل په لمن کې درلودلی شي او د

کرونا ویروس د جگړې او د منع کېدو په پار به وي. هېوادونه باید مرسته وکړي چې حد اقل هغه مهمه مسافرين لکه: پوهنملان، روغپوهان، د ورځ پانې کارپوهان، سياست مداران او سوداگريز پوهان وشي کولی چې له مرزې راتېر شي. دغه امر کولی شي چې د نړۍ والې لاسليک په مرسته چې مخکې د مسافرينو په اړه لاسته راغلی وو په خپل هېواد کې پرې آزمايښت شي. که پوهېږئ چې يوازې مسافرين په دقت سره ارزول کېږي، نو تاسو به ډېره لېوالتيا د خپل هېواد دې منلو لپاره وښئ.

بدبختانه، په حاضر حال کې هېڅ کوم هېوادونه له دغو کارونو څخه يو يې هم نه ترسره کوي. نړۍ واله ټولنه په ډلېزه توگه د فلجېدو خواته ده. په نظر رسېږي چې هېڅ مشر په خونه کې شتون نه لري. انتظار کېده چې څو اونۍ مخکې د هېوادونو رهبران له خوا د G7 اضطراري غونډه د يوې گډې برنامې لپاره عملي او سمه چمتو شوې وای، خو دغه رهبران يوازې وتوانېدل چې په دغه اونۍ کې يو وېډيو کنفرانس ترتيب کړي چې په لړ کې هېڅ نتيجه يې نه درلوده.

دغه له نړۍ والې کرکېچونو څخه يادونه وشوه - لکه د ۲۰۰۸ع کال د مالي کرکېچونه او د اېولا ايډي په ۲۰۱۴ع کال کې چې مخته ايالاتو نړۍ واله رهبري يې په لاس درلوده. اما اوسنی دولت يانې متحده ايالات چې د رهبرۍ څخه ها خوا شوی او په ښکاره ډول يې وښوده چې د امريکا عظمت ډېر ارزښتمنه ده، د بشریت له راتلونکې نه!

حتی نوموړې ادارې د خپل ژمن کسان يې خوشې کړي، ځکه د خپل ځان ته يې دومره ستونزه ونه لوروله، يانې د اروپا له بهيرونو سره مخکې له هغه چې ټول سفرونه يې د امريکا له بهيرونو سره بند شي، هېڅ څه يې په جريان کې پرېښودل او نړۍ وال اصول يې مات کړل - اوس څه اړينه برېښي! چې د اروپا له بهيرونو سره د مبارزې د چمتوالي په اړه مشورې وکړي - نوموړې ادارې د يو ميليارډ ډالري وړانديز يې د درمل جوړونې يو شرکت ته ومنل چې تر څو د COVID-19 واکسين جوړېدنه په انحصار کې راولي، چې دغه کار غټه رسوايي يې په اوږدو کې درلوده. حتی که اوسنی دولت تر پايې کچې پورې کوم بدلون لاسته راوړي او يو نړۍ واله خپورونه ورته چمتو کړي، خو په کمه توگه وکړي به له رهبرۍ څخه

پيروي وکړي، چې هېڅکله مسوولیتونه به په غاړه واخلي او هر څوک به په هېڅ ډول په خپلو اشتباهگانو باندې اقرار ونه کړي او پرله پسې ټول باورونه د خپل ځان ته اخلي او ټولو ته پېغور او ملامتیا ورکوي، چې په دې سره امریکا زیر ځواک بلل کېږي.

که دې ایالاتو متحدې ځای په نورو هېوادونو باندې ډک نه شي، نه یوازې چې د اوسني اپیدمي جریان دروول کېږي بلکې نوموړې پروسه به ډېره ستونزمنده پای ته ورسېږي او همدارنګه د هغه میراث به د بین المللي اړیکو کې د نورو کالونو لپاره زهرجن کړي او دا به همداسې دوام مومي.

په دې حال سره، هر کړکېچ یو فرصت دی. مونږ باید هیله مند او وسو چې اوسنی ټول نېونکې ناروغۍ بشر به د پاتې خطر او د یووالي له ټکر سره مخامخ کړي. بشریت باید یوه ټاکنه وکړي. آیا مونږ د بې اتفاقي په لور به لاړ شو یا نړۍ واله اړیکه طي کوو؟ فرض کوو، که بې اتفاقي وټاکو، دا نه یوازې کړکېچونه دوامداره کوي بلکې نا را بلل شوې فاجعه به د راتلونکو لپاره نور هم بد له بدتره کړي. که نړۍ والې اړیکې وټاکو، دغه بریا نه یوازې د کرونا ویروس پر وړاندې به وي، بلکې د ټول نېونکې ناروغیو او کړکېچونو پر وړاندې شونې ده، چې د یووبشتمې پېړۍ لپاره د انسانانو برید وي، چې پېښ به شي. (یووال نوح هراري)

وینډوز

له کمپیوټر څخه ډېره ګټه اخیستنه سبب کېږي چې ویروسونو ته لاره پیدا کړي او مونږ اړ یو چې د ویروس د مخنيوي لپاره په میاشت کې یو ځل خپل کمپیوټر باید وینډوز کړو او همدارنګه وروسته له وینډوز څخه خپل کمپیوټر له ناوړو څیزونو څخه لرې وساتو تر څو د ویروس له امله کمپیوټر مو له فلج کېدو سره مخامخ نه شي. همدا راز اوسنۍ نړۍ ته د کرونا ویروس پیدایښت او د هغه څرګونه د ناوړو کارونو او د ناپاکۍ سبب کېږي چې په اوس مهال کې کرونا ویروس ډېره پراختیا موندلې ده. د کرونا ویروس لېږد د ناپامۍ علت بلل کېږي ځکه که مونږ علم باندې باور درلودی او د اسلام طب ته مو مراجعه کړې وی نو خبره تر دې دمه نه رسیده. که مونږه د تېرو فرهنگونو شالید ته وګورو نو د هغوی تجربې تر مونږه راپاتې شوي چې بیا موږ ترې د ژوند په چارو کې ګټه ترې اخیستې ده. متلب مې ددې خبر دا وو که مونږ د اسلام مطالعې ته مخه وکړو نو د وبا (طاعون) ناروغۍ لپاره بشپړ بحث ترسره شوی او دا د قرنطین توصیه هم لویه مخینه لري، د کرونا ویروس کټ مټ د وبا ناروغۍ غوندې شباهت لري او د لېږد خپرېدل یې هم له ژبو څخه بلل کېږي نو مونږ باید د تېرو له تاریخ څخه تجربه واخلو او د نوموړي ویروس د مخنيوي لپاره د اسلام له تجربو او لارښوونو څخه ګټه پورته کړو. محمد کریم ادیب د اسلام په اړوند ډېر څېړنه لیکي دي او د خپل په یوه مقاله کې په نامه دې (الهي کرونا ویروس نړۍ یې په چغو راوسته) لیکي: ددغه ویروس حکمت په دې کې دی چې بشریت پوه شي او د خپل له ګناهونو څخه مخ واړوي. نو د کمپیوټر د ویروس لپاره وینډوز سپېڅلي درمل بلل کېږي او کمپیوټر له ټولو ویروسونو څخه ژغوري نو د کرونا ویروس وینډوز لپاره مونږ د خپل وجود باید د اسلام له خلافه لرې کړو او بدن مو د عبادت او ذکر وینډوز باندې پاک کړو تر څو چې د الهي آفت څخه په آمان کې اووسو. په پای کې به د ادیب صیب له مقالې څخه یوازې د نوموړي ویروس حکمت بحث به راواخلم.

۱- د ناروغیو د پیدایښت حکمت:

الله تعالى بېلابېلې ناروغۍ د ازل له ورځې څخه جوړې کړي او پيدا کړي يې دي. د هغه د پيدايښت اساسي حکمت؛ اخته کېدل، آزمايښت او د بشر د عبرت لپاره او دغه عبرت دوه بُعد لرونکې دي.

الف) وعيدي بُعد:

د وعيدي له څانگې څخه دا مراد دی چې الله تعالى د سرغړونو بنده گانو پوهاوي لپاره بېلابېل ناروغۍ نازلوي او په همدې ترتيب له بدو اعمالو څخه متوجو کېدل دي تر څو ظلم، وحشت او جھالت باندې پوهوه شي. چې دغه ډول عبرت نړۍ وال کفر او الحاد موضوع را چاپېروي.

ب) اندازي بُعد:

د اندازي بُعد څخه مطلب دا دی چې الله تعالى د خپل مؤمن او مسلمان بنده گان د خپل په کړنو باندې متوجې کړي تر څو د گناهونو او معصيت څخه لاس په سر شي او د الهي له آواږو څخه سرغړونه ونه کړي. چې دغه ډول عبرت د نړۍ والې اسلام شمول کې وي. بڼا د کړونا ويروس د عبرت نتيجه دواړو نړۍ (کفر او اسلام) لپاره دی ځکه د کفر نړۍ بې له خدايه ژوند په سر تېرول دي او د اسلام نړۍ د بې عملي ورځ او شپه تېروي.

وبا (طاعون) ناروغۍ

اسامه بن زيد (رض) وايي: چې رسول الله (ص) فرمايلي: دغه طاعون ناروغۍ عذاب دی چې مخکې امتونه پرې اخته شوي وو او وروسته هغه ناروغۍ په ځمکه پاتې شوه. کله له منځه ځي او کله هم ښکاره کېږي. لڼا هر چا چې واورېدل په يوه ځمکه کې طاعون شتون لري، نو هلته دې لار نه شي او که هغه ځمکې ته ور درومي نو د طاعون ناروغۍ پراختيا مومي او له هغه ځايه بايد تېښته وکړي.

د طاعون پېښه د حضرت عمر (رض) په خلافت کې؛

عبدالله بن عباس (رض) وايي: چې عمر بن خطاب (رض) شام خواته رهې شو. خو شېبې ووتې چې د شام نژدې د سرخ يوې کلي ده ورسېده او هغلته د شام مسلمانانو، فسلطين، اردن، دمشق، حص او قنصرين يانې د ابو عبيده بن جراح او ملګريو سره يې ليدنه وکړه. هغوی نورو ته خبر ورکړ چې په شام کې طاعون ناروغۍ پراختيا موندلې ده.

عمر بن خطاب (رض) وويل: چې لومړي مهاجرين را وغواړئ.

راوي وايي: چې ما هغوی راوغوښتل.

عمر بن خطاب هغوی سره مشوره وکړه او خبراوی يې ورکړ چې طاعون ناروغۍ په شام کې پراختيا موندلې ده. هغوی يو بل سره جوړ جاري ونه ښوده. ډلګی وويل: تاسو د يو ټاکلي ماموريت په لور راغلي يې او مونږ باورمند يو چې د هغه په ترسره کولو بېرته نه ځي.

نورو ډلګيو ورته په ډاګه کړه: غټ شخصيت او د رسول الله (ص) صحايان هم له تاسو سره دي؛ مونږ فکر کوو چې نه بايد هغوی د طاعون په خوله کې واچوي.

عمر وويل: زما له څنګ څخه بهر لار شئ! او وروسته يې وويل: انصار راوغواړئ. ما انصار قبيله راوغوښتله. له هغوی څخه هم مشوره واخيسته. خو هغوی هم لکه مهاجرينو غوندې جوړ جاري يې ونه ښوده. عمر وويل: زما له څنګه بهر ووځئ! وروسته له هغه يې وويل: قریش شيوخ يانې همغه د فتحې مهاجرين راوغواړئ. رواي وايي چې ما هغوی راوغوښتل او هغوی د عمر (رض) خبرې په

اړوند جوړ جاري وښوده او يوه خبره يې وکړه چې زمونږه رايه دا ده چې خلک بايد راوگرځوو او د طاعون ناروغۍ په خوله يې ور نه کړو. همدا وو چې عمر (رض) د خلکو په منځ کې اعلان وکړ چې د سبا په سحر باندې زه په خړه باندې سپړيم او مسافرېږم نو تاسو هم چمتو اووسئ. په همدې وخت کې، ابو عبیده بن جراح حضرت عمر ته يې وويل: آيا د الله تعالى له تقديره تېښته کوو؟ عمر (رض) وويل: اې ابو عبیده کاش چې تا دا خبره کړې نه وای او بل چا دا خبره راته په ژبې راوستې وى.

ويل کېږي چې عمر (رض) خوښمند نه وو چې ابو عبیده سره مخالفت وښيي. هو! د الله تعالى له تقدير څخه بېرته د الله تعالى د تقدير په لور ور درومو. فرض کوو، که دې ستا اوبنان يوې درې ته دننه شي چې دوه څانګه ولري، يانې يوه څانګه يې شنه له وښو څخه او بله يې وچه ډاګه او بې له وښو څخه وي. نو دا ده که تا د خپل اوبنان د شنو څانګې په لور وځړول نو دا د اللهې په تقدير ځړولي دي او که تا د وچو په څانګو کې وځړول بيا هم تا د اللهې په تقدير ځړولي دي. په همدې اثنا کې عبدالرحمان بن عوف بيرون د يو کار د ترسره په پار وتلی وو او مخکې يې حضور نه درلوده، راغی او وويل: اورېدلي مې دي چې رسول (ص) فرمايلي: هر کله مو چې واورېدل په يوه ځمکه کې طاعون شتون لري، نو هغلته لار نه شئ او که هغه ځمکې ته ور درومئ نو د طاعون ناروغۍ پراختيا مومي او له هغه ځايه بايد تېښته وکړئ.

په پای کې رواي وايي: چې عمر بن خطاب (رض) وروسته ددې حديث په اورېدو سره د الله تعالى حمد او ثنا يې وويل او بېرته راوگرځېد.

- عمر بن عاص (رض) د طاعون ناروغۍ په وخت کې د عمواس فلسطين وکړو ته وويل: چې وبا اور دی او تاسو د هغه وچ لړکي بلل کېږئ نو له يو بل څخه واټن واخلي تر هغو چې دغه اور د سوځېدو لپاره څه ونه مومي او د هغه لمبه همداسې مړه پاتې شي.

- همدارنګه حضرت بي بي عائشه (رض) وايي: چې ما د طاعون په اړوند له رسول الله (ص) څخه وپوښتل او هغه په ځواب کې راته وويل:

طاعون همغه الهي عذاب دی چې پر کومو کسانو الله تعالى غواړي نو ور استوي يې او ياده ناروغۍ الله تعالى د مؤمنانو رحمت لپاره يې قرار کړې ده. هر څوک چې د طاعون ناپاکې چاپېريال څخه اخته شي نو بايد د خپل ښار کې پاتې شي، صبر وکړي او د هليه مندوب په پاداش کې اووسي او يقين ولري، هغه څه چې د الله تعالى په لوري ورته ورکړل شوي وي بل څه نه رسي، يانې هغه کس ته د شهيد پاداش ورکول کېږي.

نو اوس

د وبا (طاعون) ناروغۍ پيدايښت او څرکونه له اوبښ څخه بلل کېږي چې بيا انسانانو ته لېږدول شوی دی، نو اوس مونږ بايد د تېرو له تجربو څخه ګټه پورته کړو او څه چې ويل شوي بايد عمل پرې وکړو. قرظين، په کور کې ناسته او نورې وقايوي لارښوونې د حضرت عمر (رض) له وخت څخه مونږ ته راپاتې دي او رسول الله (ص) ويلي دي چې وبا ناروغۍ به په ځمکه پاتې کېږي، کله به له منځه ځي او کله به ښکاره کېږي او داسې هم ويل شوي دي چې کرونا ويروس همغه وبا (طاعون) ناروغۍ ده ځکه د لېږد، نښې او لارښوونې يې کټ مټ يو شان بلل کېږي. خو اوس د لاس ورکړه او د ډلېز لموځ تر يو محدود وخته پورې ولې ځنډول کېږي؟ ځکه د وبا ناروغۍ په لارښوونو کې راغلي چې له يو بل څخه لرې پاتې شئ او طاعون ناروغۍ اور غوندې بلل کېږي او د اور ځانګړتيا همدا ده چې يو وچ لړکي وسوځي نو ټول وچ لړکي ورسره اور اخلي او د کرونا ځانګړتيا هم همدا شان بلل کېږي. د لاس ورکړه يو اسلامي سنت بلل کېږي خو د ضرورت په وخت کې بايد تر يو محدوديته پورې ترې ډډه وکړو ځکه د اسلام خور پيغمبر خپله ويلي دي: چې په هغه ځای کې د طاعون ناروغۍ څرکونه ليدل کېږي نو تاسو د هغې ځای له تګ څخه ډډه وکړئ او حضرت عمر بن عاص (رض) ويلي دي چې د يو بل څخه واټن واخلي ځکه بيا دا اور د سوځېدو لپاره څه نه پيدا کوي، چې وې سوځوي او همداسې له منځه ځي.

د لاس ورکړې او د جومات تللو حکم

د لاس ورکړې حکم:

واتن د ټولنیزو کړنو په اړوند یو له هغو محدودیتونو او څارملنو څخه شمېرل کېږي چې د ټولنې په وکړو کې تر یو حده پورې عملي شوې ده. د واتن اخیستلو مسئله له یو بل څخه یا د ټولنې څخه د واتن ټولو بحث محکمې په قرطین څانګه جوته شوه، چې د کرونا ویروس دې مخنيوي په پار باید تر محدود وخته پورې منع شي او دا نه یوازې ادب بلل کېږي بلکې د هغه ترک کول هم واجب دی ځکه دلته بیا د ځان ساتنې بحث مخې ته راځي چې ددې په اړوند ابن حجر عسقلاني داسې لیکي:

د تېبستې امر له هغه کس څخه چې په جذام ناروغۍ باندې اخته وي، د ناروغۍ لېږد نه دی بلکې دا یو طبیعي امر بلل کېږي، چې د ناروغۍ لېږد له یو انسان څخه بل انسان ته د لاس ورکړې، روغېږ او د خولې په بوی باندې ترسره کېږي، همدارنګه ډېری ناروغۍ په همدې لارو چارو باندې د اخته شوي کس نه روغ کس لېږد مومي.

نو د لنډې مودې لپاره د خپل او د ټولنې وکړو ساتلو لپاره او د خپل روغتیا په پار له یو بل څخه واتن واخلي، په عین حال واتن په عمومي مراکزو کې، عمومي حمل و نقل، ښاري سرویسونو او د ښار و بازار نور څیزونو څخه؛ همدارنګه د لاس ورکړې، روغېږ، ښکلوول او د واتن اخیستنې حدود په یو سانتي متر کې او د روغپوهانو توصیهې ته د نوموړي ناروغۍ په پار باید جدي اقدام وکړل شي. چې دغه اوږدونکي څیزونه د اسلام په شریعت باندې ولاړ دي.

د جومات د نه تللو حکم:

د جومات ترلو حکم له هغو اساسي مسائلو څخه شمېرل کېږي چې د کرونا ویروس خپرېدو ته ګواښوونکي دي. د ټولې نړۍ دانشمندانو مختلفه نظریې د یاد بحث په اړوند اخیستل شوي دي، چې ځینو دا کړنه جائز ګڼلې ده چې باید عملاً جومات وتړل شي او ځینو دا کار جائز ګڼلی نه ده او تاکید یې کړی چې باید د جومات

دروازه د لمانځه لپاره خلاصه پرېښودل شي. ددې موضوع په اړوند نظريات ډېر دی چې شايد په يوې بحث باندې يو کتاب وپسولل شي خو دلته لازم گڼل کېږي چې دې بحث په مطابق يو دوه نظريې رانقل کړم:

- آسمان او ځمکه او هغه څيزونه چې د آسمان او ځمکې په منځ کې اوسېږي، الله تعالی پيدا کړي، همدارنګه ناروغی هم د الله تعالی په مخلوقاتو کې شمېرل کېږي، د مخلوقاتو واک او قدرت ټول د الله تعالی په لاس کې ده، مونږ يقين لرو چې هېڅ کوم څيز د الله تعالی بې له ارادې او غوښتنې څخه اثر نه لري، په ناروغيو کې هم که د الله تعالی غوښتنه او اراده نه وي نو هېڅکله اثر او اغېز کولی نه شي.

- د جمعې او جماعت په مسئلې کې دوه ډوله پدېدې شتون لري، چې بايد له يو بل څخه بېل شي، يو د جمعې او جماعت اقامه ده او بل د جمعې او جماعت لپاره شهود او حاضرېدل دي، د حاضرېدلو مسئله په جمعه او جماعت کې غير دې جمعه او جماعت له اقامې څخه وي. کله چې جمعه او جماعت وي، ولې شهود او حضور نه شي کولی چې اووسي، پس په دې عذر سره جمعه او جماعت بايد وځنډول شي، لکه: د بند خونې وګړو غوندې چې نه شي کولی د جمعې او جماعت لپاره بهر راوځي نو جمعه او جماعت ددوی لپاره ساقط گڼل کېږي او همدارنګه ناورغه وګړي هم نه شي کولی چې حاضر شي، نو ددوی لپاره هم ساقط شمېرل کېږي، د ماسپښين لمونځ په انفرادي توګه په کور او بند خونې کې وايي او د قيقاً لکه اصحاب القري(د کلي خلکو) غوندې چې پر هغوی باندې جمعه لازم نه گڼل کېږي، نو جمعه ساقط او د ماسپښين لمونځ په جماعت باندې کوي.

- د اسلامي امت فقهاوو د قرآن او سنت پر اساس يو سلسله عذرونه شمېرلي دي او هغه سبب ددې کېږي چې د جمعې او جماعتو کې حضور پيدا نه شي او بلآخره د ځنډېدلو لامل کېږي. يو له هغو عذرونو څخه د وېرې شتون پر وګړو باندې گڼل کېږي او وېره هم عامه وي. زمونږ د وګړو د وېرې مسئله د کرونا ناروغۍ يا قرنطينه اوسېږي چې بيا دا مسئله په دوه ډوله څېړل کېږي.

لومړۍ بڼه: هغه کسان چې په ناروغۍ باندې اخته وي او وېره لري، که بهر ووځي، نور ترې اغېزمنند او اخته کېږي، چې شرعاً او عقلاً دغه وېره د نه وتلو شتون سم گڼل کېږي او د جمعه او جماعت عذر منل کېږي، ځکه د پرمختللي علم

په باب ثابتهېرې چې نوموړې ناروغۍ ساري گڼل شوې او د اخته شوي کس په وتلو باندې نور وگړي اخته کېږي.

دويمه بڼه: روغ او رمت وگړي دي چې د وېرې په پار څارملنه اختيار کړې تر څو په ياده ناروغۍ باندې اخته نه شي او د پراختيا لامل ونه گرځي په همدې دليل له کورونو څخه بهر نه راوځي، ځکه که بهر را ووځي نو د لمونځ ويونکو، جمعه او جماعات کې په ويروس باندې اخته نه شي. دغه وېره هم يو عذر گڼل کېږي چې شرعيت او عقل دا کرڼه نه منعه کوي، دقيقاً لکه هغه کسانو غوندې چې د انساني دښمنۍ څخه په وېرې کې وي، چې مبدا په لاره کې څوک هغه ونه وژني نو د جمعه او جماعات لپاره بهر نه رادروي، فقهاوو دغه وېره د ياد کس لپاره عذر گڼلې ده او د عذر مسئله د نفس وېرې پورې مربوطېږي، نه د هغې بڼې پورې او د نفس وېره د فرض جمعه او جماعاتو لپاره اثر مومي.

نو په دې حالت کې وېره او ناروغۍ په ډلېزه توگه د وگړو حاضرېدل په جومات کې د جمعه او جماعاتو لپاره عذر دی، که وگړي حضور ومومي نو په دې اضطراري حالت کې لازم گڼل کېږي چې په کور کې پاتې شي او لمونځ وکړي او د جوماتونو ځنډول او وتړل بايد شي، دغه ځنډول شرعاً کوم خنډ نه جوړوي بلکې د شريعت په توگه دا وځنډول رخصتي گڼل کېږي.

له دومره بحثونو څخه وروسته اوس هم وگړي په غفلت کې اوسېږي او په اړوند ناغېږيو باندې پتاي خبرې کوي او که کتابي خبرو ته غور کېدو يا بې هم ولولو نو امام شافعي رح وايي: خلک له دوه څيزونو څخه ډېر په غفلت کې دي، لومړی: د طب علومو څخه او دويم د نجوم علومو له ډالۍ نه بې برخې پاتې دي.

د کرونا وړې ذرې او الهي عذاب

د کرونا الهي عذاب؛ لومړي څرکونه د چین هېواد له ووهان ښار څخه پراختیا پیل کړه، چې دې ووهان ښار په یوه سیمه کې د بهرونو هر ډول کبان خرسېدل او په یاد ځای کې کبان په ژوندي توګه خوړل کېدل نو بیا د کبانو په هټیو کې د کرونا ویروس څخه درې کسه اخته شول چې د څو میاشتو په لړ کې د کرونا وړو ذرو د نړۍ وکړي لکه توت غوندې پر ځمکه راوغورځول او ډېر وکړي ترې متاثره شول. د کرونا وړو ذرو د نړۍ پرمختللي ټکنالوژۍ یې پر کونډو راوسته او له وګړو نه سېوا د فضا سیارې او کمپیوټري ماشینونه ترې متاثره شوي ښکاري. په معاصره دوره کې د نړۍ ټول نظام، طبابت او زیرځواکونه د ټکنالوژۍ پر مټ باندې تړلي او پر مخ روان شوي دي خو اوس داسې نه برېښي، ځکه د کرونا وړې ذرو ته لا تر اوسه پورې داسې درمل میندل شوی نه ده چې د مخنيوي لپاره ورسره مبارزه وکړي. د کرونا ویروس پیدایښت د الهي عذابو یوه نمونه بلل کېږي چې د کفارو د خدایي بغاوت او د حدودو سرښندنې لپاره او همدارنګه د مسلمانانو د ګناهونو اعمالو لپاره دنیايي یو عذاب بلل کېږي. دا چې په اسلامي هېوادونو کې د کرونا اغېزې لیدل کېږي دا د مسلمانانو د ضعیفو عقیدو استازیتوب کوي او ددې ناروغۍ حکمت د مسلمانانو د ضعیفو عقیدو متوجې کول دي او د کفارو د ځواکونو ختمېدو او ددغه پایښت متوجې کول دي چې نن د ټولو نړۍ حقیقي پادشاه څوک دی! او ددې نړۍ واک د چا په لاس کې دی. د کرونا کرغېرنې یو الهي عذاب دی نه کوم د هېوادونو او زیرځواکونو اقتصادي جګړه ده، ځینې وکړي په دې آند دي چې کرونا د امریکا یا هم د چین جوړ شوې ناروغۍ ده چې تر څو د واکمنۍ او اقتصادي زیانونه یو تر بله رسوي خو اوس په کره توګه څرګنده کېږي چې د کرونا الهي عذاب څخه دواړه هېوادونه څنګه پامال شوي دي او ورځ تر بلې لکه توت غوندې پر ځکه پریوځي. په قرآن او په حدیث باندې ثابته خبره ده چې د آخرت په ورځ باندې پلار له زویو او مور له لور څخه تېښته کوي او هر څوک به د خپل د اعمالو پسې پلي وي او نن د همدې ورځې لیدونکي یاستو او هغه هېوادونه چې د نړۍ په کچه باندې حکمراني کوله خو اوس انزواء خوا ته رهي ښکاري او هغه

هېوادونه چې د ټکنالوژۍ په ځواک باندې به یې ویل چې (اَنا) یانې زه یم په نړۍ کې او هېڅوک له مونږ څخه ځواکمن نه ښکاري خو اوس څرګنده شوه چې واقعاً واحده القهار کوم پادشاه دی...
نو د کرونا له آفته هغه کسان په آمان کې وي چې سپېڅلې عقیده ولري او واحده القهار ذات ته د زړه په سترګو وګوري نو درنو مسلمانانو د الله تعالی له درباره عبادت مه هېږوئ!

شنبه - ۲۰۲۰ - د مارچ ۱۴مه

معمولاً د لمر دې کړمو ورځو په پیل او دې اونۍ په پای کې زموږ ښار (هایدلبرګ) د خوښي له شرا شور نه پوښ او د ځړوبو موسکا په کې خوره وي. هر څوک له هر چا سره په عام عبارت (د سترګو جنګ) کوي. هره کورنۍ له ماشومانو سره یې اکثره وخت ژوبن ته ځي چې زما له کاله سره نژدې موقعیت لري. تقریباً دېرس سلنه د ښار ودانۍ زده کړیالان تشکیلوي، کتابونه یې په بغلو کې د دریاب په ژۍ باندې چې د ښار له منځه تېرېږي د خپل منځو کې خبرې او ساتېرېانې کوي.

اما نن حالت بدل شوی!

که دلته د هالیوډ ژبه وکاره و، نو چاپېریال لکه د (ای ایم لجنډ) د فلم ورته والی د خپل ځان ته اخلي، کوڅې بورډونکې شي، د اکثره هټي کانو په مخ کې جولا ځالي جوړ کړي وي، هغه حس چې ددې ښار په فضا کې ځای شوی ده، چې ما د هېواد نویمې لسزې میلادي خیالونو ته بوځي؛ څه حالت وو چې موږ ترې را تېر شولو!

زړور او غړي سړی هغه کس نه گڼل کېده چې توپک یې ډک او چانتې کې یې کم له کمه آته شاجوره چې ۳۱ کولی لري، یانې کم او زیات ۲۴۰ کسانو وژلو ته بسنه کوله. او بیا د ښار زدني او کاکه هغه کس بالل کېدای شي چې لس نور داسې کسان یې لاس په ماشه په تعقیب کې وي. ها وخت وو چې کومه ستونزه به د بې مسؤلیتو خلکو او د احزابو په منځ کې ترسره کېدله، نو په ښارونو کې بیا د خاموشۍ او د وېرې سېلۍ په چټکۍ سره لکه د پسرلي د ورځو په څېر خورېدل.

بیا به په اونیو کې تیل عیليکین ته او بوره به د روسي کیلاس ته نه میسر کېدله.

اما اوسینی هایدلبرک هم د ها تېرې وطني زماني ته ورته والی ډېر لري. ځیني مواد په هټی کانو کې د ډېرښت له ورځو نه را په دې خوا کم میندل کېږي. تشناب کاغذ، اولیه مواد، او امثال المهم له هغو څیزونو څخه دي چې اخلاقاً په وهلو او ټکولو کې قرار لري. بلآخره دا باعث شول چې په ځینو مراکزو کې خرڅلاوی او پلورل د اېښتونکو پرغوښتونو محدودیت وضع کړي.

کله چې مونږ له کوره بهر را وځو، د ټوپک پر ځای د ضد عفوني مواد یا مطهر مواد په جیب کې را اخلو، د اوږو په سر چاټه نه شته، بلکې پر ځای مو طبعي دور بینونه نصب کړي، تر څو مشکوک او په کرونا اخته شوي کسان څارملنې لاندې ونیسو. هر چا سره چې مخامخ کېږو نو یو بل ته په مشکوکو سترگو کورو. لکه څرنګه چې پخواني خلکو ویلي (لاس په ماشه) ګرځو. اما دغه مرتد مرض هر څیز یې خاورې په خاورو کړی.

شک او همدارنګه د ځان پاملرنې مسؤلیت خپل د اوج اندازه یې طی کړې ده، داسې چې د هر انسان روان ترې بې حده اغېزمنند شوی. نه د لاس ورکړه شته او نه په غېږ کې نیول. نه مخامخ خبرې شته او نه کوم ناسته پاسته.

موږ د وخت او د دغه ناوړې پدیدې ښه والي ته سترګې په لاره یو!

محلونه چې تر اوسه پورې په دغه آفت اخته شوي نه دي نو هرو مرو دې د نورو له تجربو او د هغوی له غفلت څخه دې زده کړه وکړي او همدا راز دغه د ټولو انساني او اسلامي مسؤلیت دی چې ترسو ددې د مخنیوي او محدود کولو لپاره، مونږ باید یو بل سره اوږه اوږه په مخه ولاړ شو!! (وحید وطنیار)

ژوند جدي وگنئ!

زمونږه فرهنگ په مهرباني او خواخوږۍ باندې مشهور او وپېژندل شوی فرهنگ دی. زموږ وگړي بې حده په مينې باندې باور لري. ها وختونه وو چې د مينې څرکونه به له سترگو څخه پيلېده او د ملگرتياوو وعدې به په لاسونو باندې کلک او تل پاتې کېدل. خو نن سترگې بايد د عينکو لاندې پټې او لاسونه د دستکشو په منځ کې پټ پاتې شي. ها وختونه وو چې د ناوې سر په شال باندې پټ ښکارېده خو نن د ناوې مخ په ماسک باندې پټېږي. ها وختونه وو چې د يو بل لاسونه به مو ټينگ نېول او په عامه وينا «قول به مو ورکوه» چې په دې سره د امنيت احساس کېده، د ها وختونو شورا، مشوره، صله رحمې، ليد او کتنه يو اصل وو، اما نن ټول څيزونه سرچپه (برعکس) شوي دي؛ ددغو ټولو اصولونو له منځه تللو څخه يوازې دوه څيزه ترې پاتې دي:

لومړۍ: ځان ساتنه فرض ده!

دويم: نظافت د ايمان جزء گڼل کېږي!

دا ورځې مونږ د پاتې ژوند لپاره هڅوي، دغه دوه اصولو ته بايد پام وکړئ، لږ زاړه فکرونه بايد ها خوا پرېږدو، گنې هغه ټول باورونه ښکلي ول، اما دغه ښکلا کانې شايد زموږ د ژوند بقا لپاره وگواښېږي!

- د مينې لاس بايد خوشې کړو!

- ملگرو سره غېږه بايد ونه کړو!

- ماشومان بايد ښکل نه کړو!

لرغوني باورونه ښکلي ول، چې بايد د ناوې ښکلې جمال وکتل شي؛ اما نن بايد د ناوې مخ په څيز باندې پټ اووسي؛ تر هغو چې ناوې ښکلې ژوندۍ پاتې شي او هغه کسان چې ورته ډېر کران دي هم ژوندي پاتې شي!

مونږ د خپل باورونه نه هېږه و، يوازې د څو مودې لپاره ترې مخه ښه کوو، چې ژوندي پاتې شو، مونږ بايد ژوندي پاتې شو، چې تر هغو دغه ښکلي باورونه هم

ژوندي پاتې شي، مونږ بايد ژوندي پاتې شو، تر هغو چې زمونږ په فرهنگ کې مهرباني او مينه تر قيامته پورې د ژوند په سرليکونو کې د تورو کرښو په رنګ پاتې شي. شايد کرونا جدي ونه گڼو، اما اړ يو چې د خپل ژوند جدي وگڼو. د کرونا جدي گڼل ډېر آسانه برېښي؛ د کرونا جدي گڼلو لپاره بايد هغه پخواني باورونه چې زمونږ د مرک سبب کېږي جدي ونه نيسو. (ډکټر حسيني)

ناڅاپه بدلون

نه پوهېږم چې کومه ورځ وه، دقیق تاریخ یې راته مالوم نه ده خو په خبرونو کې مې ولیدل چې د مرګونې سرعت په چین هېواد کې ډېر په تېزښت سره وو. هر څه راته معما ښکارېدل او د باور ټنګښت مې لوړ وو چې دا ناروغۍ یوازې په چین کې شتون لري. له هغې ورځې وروسته؛ په یوې بلې ویډیو کې مې ولیدل چې د چین وګړي له نامالومې ناروغۍ څخه داسې پر ځمکه رالوېدل لکه مچانو ته چې د تارو مار دوا وښندې. د چین وګړو ځمکه داسې خال خال کړې وه لکه توتان چې پر ځمکه پراته وي. د ویډیو په لیدلو سره په غوږونو مې بېلابېلې خبرې اورېدلې. خواخوږي نه څرګندېدله، همدا مې اورېدل چې خدای دې دوی نور هم تېاه کړي. خو ټولو په یوه ژبه داسې ویل چې دا ناروغۍ یوازې په چین کې ده ځکه د چین وګړي ډېر ناپاکه خواره خوري، حتی په ژوندي موجود باندې هم رحم نه کوي، د دوی په کړنو باندې داسې ګومان کېږي، چې بیخي رحم په زړه کې ونه لري او لکه ظالم غوندې په ژوندي موجود باندې ظلم وکړي. خو زموږ په وطن کې هر څه ښه روان وو، د مینې او محبت څپې په خوځښت باندې وې، د تل په شان ګڼه ګوڼه، ښارونه، روغېږ او د یووالي لاسونه خواره وو. خلاصه ژوند نه مو خوند اخیسته. ورځې په تېرېدو وې، هر څه ښه روان وو خو یوه ناڅاپه ورځ وه چې د میډیا او د خلکو له خولې نه مې د کرونا ویروس نوم واورېده او د میډیا خبرونه یې تاوده ساتلي وو، له چین نه بهر نور هېوادونه هم په لوړه کچه په کرونا ویروس باندې اخته شوي ښکارېدل او د مرګونو شمېر یې څرګند نه وو. په کرونا باندې مړه شوي کسان د فرهنګ په خلاف ایسته غورځول کېدل او همدارنګه د تېرو فرهنګونو په خلاف بنديزونه ولګېدل. بازارونه بند شول، روغېږ بدلون ومونده، ګڼه ګوڼه ورکه شوه، د طبیعت په خلاف سندرغاړي مرغان له قفسه آزاد شول اما آزاده انسانان د قفس ښکار شول. د علم او عقیدو په کمښت ځینو کسانو ویل چې دا ناروغۍ یوازې په کفرانو باندې اغېزه ښکني، ځکه هغوی د اسلام او دین په خلاف ډېر کارونه ترسره کول او دا د الله تعالی آفت دی چې پر دوی یې نازل کړی. ما هم ددوی خبرې ومنلې او هرې خبرې ته مې ورته سر ښوراه. اما کرونا

ویروس ورته والی، د هغه لېږد او د هغه بندیزونه داسې ښکارېدل لکه د حضرت عمر بن خطاب په وخت کې د طاعون ناروغۍ غوندې؛ په هر صورت د کرونا ویروس خپرېدل داسې پرېښېدل لکه د سیند څخه چې د اوبو بند سر وکړي او په کړیو کې ټوله نړۍ اوبه ونېسي. ما هم له ځانه سره ویل چې مسلمانان په دې ناروغۍ باندې نه اخته کېږي او کوم تاثیر پرې نه کوي. خو خو ورځې وروسته چې خبر شوم زموږ په هېواد کې ډېر شمېر کسان په کرونا ویروس باندې شوي ول او ددې کرغېږنې تر مونږ راورسېدل او بیا مې له ځان سره وویل چې دا د کافرانو کفر او د مسلمانانو بې عملي څرګندوي چې کرونا ویروس د الله تعالی له لوري ځکه نازل شوی چې مونږه متوجې کړي چې د اسلام حد نه وتلي یاستو. د کرونا ناڅاپه بدلون د فرهنګونو بدلون شو او هېڅ څیز د خپل په اصل کې پاتې نه شو. ځکه په خوا مرسته د لاس ورکړه باندې کېده خو اوس مرسته په واتن باندې کېږي او په پای کې به دا څرګنده کړم چې کرونا ټوکې نه لري نو هیله ده؛ کرونا جدي وګڼئ!

تور لښکر

د نړۍ په تاريخي سوبو باندې وختونو څپې ووهلي او لښکريزې حکمرانۍ ختمې شوې، ها يو وخت وو چې د نړۍ ځواکمنه حکمرانۍ بلې حکمرانۍ باندې لښکريز کواښ ورکوه يا يوه حکمرانۍ د بلې حکمرانۍ دې سيوري لاندې چلېده. خو اوس هر هېواد خپلواکه لوړه شمله پورته کړې ده او د حکمرانۍ چلند په نړۍ والو اړيکو باندې ترسره کوي. همداسې فرهنگ هم وېوله چې د وخت په څپو سره د خپل ځينې رنگونه يې له لاسه ورکړي يا هم بيخي له منځه تللي دي. د نړۍ والې تور لښکر خپل بريدونه په ۲۰۱۹ کال کې پيل کړل او ډېره په کمه موده کې په زياتو هېوادونو باندې د خپل تور لښکر وځغلوه او بريدونه يې همداسې گړندي روان وساتل. ددې بريدونو په لړ کې اکثره وگړي اغېزمند شوي ښکاري او اقليت په کې مړه شوي دي. د تور لښکر په حکمرانۍ باندې ډېرې تبصيرې وشوې چې غريبانو نوموړی لښکر يې ناخود آگاه د طبيعت يوه ناوړه حادثه وگڼله خو اسلام بيا د تور لښکر مرکونی آفت د الله تعالی قهر پر خپلو بنده گانو څرگندوي چې حکمت يې د بنده گانو متوجې کول پر خپلو ناوړو کړنو باندې بلل کېږي. د تور لښکرو ځواک ټوله نړۍ يې هک پک کړې ده او د نړۍ ځواکمن هېواد چې پخوا د حکمرانۍ چنې وهلي خو اوس په لوړه کچه باندې د تور لښکر د حکمرانۍ لاندې راڅرخي او د درملنې لپاره يې هېڅ کوم لاسته راوړنې نه لري او د وقايې لارښوونې هم د اسلام له شالیده اخځ او تربته گټه پورته کوي. پخوا ډېرو ځواکمنو لښکرو يو له بل سره سر جنګوه او د خپل تر وسه پورې يې په مقابل لوري مقاومت بنسدي او خلاصه د عاجزو بنده گانو حکمرانۍ تر يو لنډې مودې پورې وغځېده خو اوس د الهي لښکريز قهر په بريد کې ټوله نړۍ د څو ورځو په لړ کې وغمېده او د دعا په لپه کې اوس ټوله نړۍ خپل ناوړو کړنو باندې متوجې کېږي او سر په ځمکه به زاری زاری کوي خو...

سپارښتنې

د سپارښتنې په څانګه کې به ځينې نورې لارښوونې وسپارل شي.

- جاپاني ډاکټرانو د کرونا د مخنيوي په هکله ډېرې غوره سپارښتنې کړي دي. چون د کرونا وېروس د ۱۴ ورځو نه واخله تر ۲۷ ورځو پورې خپل علایم نه څرګندوي نو څنګه به پوهېږو چې آیا مریضان یو او که نه؟ ددې کار لپاره د تایوان ماهرینو یوه ډېره ساده طریقه په کار اچولې ده. هغه طریقه دا ده چې سحر وختي په آزاده فضا کې خپله ساه د لسو ثانيو نه زیاته بنده کړه. که په دې وخت کې دې نه کوم توخی وکړ او نه دې سینه تنګه شوه او نه هم درته کوم بل تکلیف پیدا شو نو ددې مانا دا ده چې ستا پاپوسان لا روغ دي او وېروس درته کوم ضرر نه دی رسولی او ډېر امکان لري چې په کرونا لا نه یې اخته شوی. جاپاني ډاکټران بیا وايي: چې هر پنځلس دقیقې وروسته اوبه یا کوم نور مایعات څښی او دغه شان که چېرې وېروس خولې ته ننوتی هم وي نو اوبه یې پرېمنځي او معدې ته یې وروړلېږي چې هلته بیا د معدې د تېزابو نه ژوندی نه شي خلاصېدی.

- پلټنې ښيي چې نغدې پیسې یا بانکي نوټونه په بېلابېلو مکروبوونو یا وېروسونو ککړ وي، چې د کرونا وېروس عامل هم کېدای شي؛ د نغدو پیسو او نوټونو عمر له څلور تر ۱۵ کلونو پورې دی او په دې موده کې دوی پرېانه مکروبوونه په ځان پورې ورتلولی شي. احتیاط ځکه اړین دی چې د کرونا وېروس له اوسپنې نهولې تر پلاستيک او د انسانانو پورې ښکلي او ناروغي رامنځته کولی شي. نغدې پیسې هم په هغو اړتیاو کې راځي چې وکړي یې په خپل ورځني ژوند کې خورا ډېر کاروي.

- د کرونا وېروس د مخنيوي لپاره څارملنه لومړیتوب لري او د بې ځایه وتو څخه باید ډډه وشي، که د ضرورت یا خوراکي توکو لپاره له کور څخه بهر کېږئ نو اړین برېښي چې یو کس بهر شي. او همدارنګه ځينې نور ټکي لکه: الکولي مشروبات مه څښئ، په سترو غونډو کې گډون مه کوئ، هوټلونو، رستورانونو او سلمانو ته مه ځئ، له یو څیز څخه د دویم ځل لپاره ګډه مه پورته کوئ، وېره او ډېره اندېښنه مه کوئ،

هره ورځ ورزش وکړئ، قوي خواړه وخورئ، له طبيعت سره په بشپړ ډول اړيکه مه پرېکړئ (آزادې هوا ته سر ښکاره کړئ، وگرځئ را وگرځئ خو ټولنيز واټن په پام کې ونيسئ)، که پوه شوې چې کرونا ناروغي علایم لري، له نورو ژر ځان جلا کړئ، ځان د څارملنې لاندې ونيسئ او ټول مشترک څيزونه ځانگړې کړئ، په ښار کې هر څيز باندې لاس مه موبښئ او که دا کار در څخه وشو نو د راستنېدو په مهال کور کې لاسونه په صابون پرمينځئ، هغه ساينټيزر (Sanitizar) چې الکول په کې له ۶۰٪ کم وي مه کاروئ ځکه د جراسيمو وژلو توان نه لري، ويتامين ډي حاصله کړئ چې دفاعي سيستم قوي کوي (لمر ته کېناستل)، د وينې فشار مو ټيټ يا نرم وساتئ، همېشه له نورو سره په اړيکه کې اوسئ خو د ټولنيزو واټن تل په ياد ولرئ او د کورنۍ له سپين ږيرو خلکو سره لکه نيا او نيکه او والدينو سره ډېر مه گورئ، ځکه هغوی ددې ناروغي پر وړاندې ډېر حساس دي.

ګواښونه

د کرونا ویروس پېښو د ۲۰۰۰ شو هېوادونو څخه ډېر يې ګواښولي دي، چې غالباً تر اوسه پورې د اخته شوي کسانو شمېر په ټوله نړۍ کې له دوه نيم ميليونو ډېر منل شوي دي او د مړينو شمېر يې تر لورې کچې پورې شمېرل کېږي. لکه څرنګه چې څرګنده ده د کرونا ویروس لومړي څرګونه د چين هېواد له ووهان ښار څخه پراختيا موندلې او په ډېر چټکۍ سره د نور هېوادونو وکړي ترې اغېزمند شوي دي. چين هېواد د کرونا ویروس څخه ډېر اغېزمند شوی دی چې په لوړه کچه يې د مرګ خواته پېښې غځولي او د اخته شوي کسانو شمېر يې له ۸۱۷۸۲ څخه لوړ په ډاګه کېږي. د چين هېواد څخه وروسته؛ بل هېواد چې له کرونا ویروس څخه ډېر متاثره ښکاري هغه ايټاليا هېواد بلل کېږي چې نوموړی هېواد هم له کرونا څخه په لوړه کچه اغېزمند او مړه شوي په کې شمېرل کېږي چې اخته شوي کسانو شمېر يې له ۹۰۵۸۹ لوړ ښکاري. د ايټاليا څخه وروسته په لوړ شمېر هېوادونو کې امريکا هم په ګوته کېږي چې نوموړی هېواد وتوانېده د کرونا ویروس د اخته شوي او مړه شوي شمار لوړ ښکاره کړي. بي بي سي راديو وايي: چې له بلې خوا د امريکا دفاع وزارت يا پنتګان وايي: د کرونا ویروس له امله ددغه هېواد لومړنی سرتېری مړ شو. امريکا کې تر اوسه له دوه لکو ډېر کسان په کرونا اخته شوي او نږدې له لس زرو څخه ډېر امريکايان له دې ویروس نه مړه شوي دي. يوازې نيويارک ښار اته سوه کسانه له دې ناروغۍ څخه مرګونې پېښې لري، چې امريکا د کرونا ویروس مرکز بلل کېږي او ډېر په کې زيانمن شوي دي. بي بي سي راديو زياتوي چې د برتانيا دغه وکړي د پرنجېدو پر مهال ويلي وو چې کرونا ښولی دی او نوموړي هېواد ياد کسانو ته تر يو کاله پورې قيد ټاکلی دی. د برتانيا د بهرنيو چارو وزير وايي: په دغه هېواد کې د کرونا ویروس له امله ۱۴۰۸ کسان مړه شوي دي. او همدارنګه اسپانيا هم د کرونا ویروس اخته شوي ډېر کسان ثبت کړي دي، چې پورته ياد شويو هېوادونو سره ايران هم په لوړه کچه بلل کېږي.

- په افغانستان کې هم د اخته شویو کسانو شمېر ورځ په ورځ لوړېږي او د ټاکل شویو کسانو شمېر په کره توګه نه څرګندېږي، ځکه د ګوتو له شمېره ډېر پردېس شوي مسافرين خپل هېواد ته راستانه کېږي او د کرونا ویروس ثبت شوي پېښې له همدې کبله لوړ ښکاري. د افغانستان د عامې روغتیا وزیر وايي: شونې ده کومه محاسبه چې د روغتیا د نړۍ وال سازمان د وړاندوینې پر مټ شوې تر راتلونکو ۵ میاشتو پورې به د افغانستان ۸۰ سلنه خلک د کرونا پر ویروس اخته شي چې دا شمېر د افغانستان د ۳۲ میلیون نه ۲۵ میلیونه جوړوي. همدارنګه بیا هم د روغتیا نړۍ وال سازمان د محاسبو پر بنسټ وايي: چې په افغانستان کې به ۱۶ میلیونه وګړي په کرونا ویروس اخته شي.

- ۷۰۰ زره تنه به روغتون ته اړتیا ولري.

- ۲۱۰ زره تنه به جدي درملنې ته اړتیا ولري.

او ۱۱۰ زره تنه به خپل ژوند له لاسه ورکړي.

نو اوس څرګنده شوه چې کرونا ویروس له مونږ سره ټوکې نه لري، که دا پېښې په ټوله نړۍ کې همداسې پرمختګ وکړي نو راتلونکې لپاره ډېر ګواښوونکې پای مومي. د چین هېواد روغتيايي نړۍ وال سازمان اعلان کړي ول چې په کرونا ویروس هغه کسان ژر ځان له لاسه ورکوي چې په سرطان، د زړه ناروغۍ او شکر باندې اخته وي، ځکه یاد شوي کسان د مخه هم خطرناکه ناروغۍ لرونکي وي او ناشونې ده چې کرونا کرغېږن ویروس سره مقاومت وښيي.

اخځليکونه

- ۱- کرونا پېژندنه تر علایمو پورې، اخځ: ایراني (فارسي) سایټونه، څېړنه: کوکل.
- ۲- مقاله (څنگه کولی شو خپل مخ ونه مونیو..)، اخځ: بي بي سي سایټ.
- ۳- څارملنه، اخځ: بېلابېلې سرچینې
- ۴- مقاله (نړۍ وروسته له کرونا څخه)، لیکوال: یووال نوح هراري، دري ژباړه: احمد نوید غیږتي، پښتو ژباړه، عبدالوهاب مومند.
- ۵- مقاله (کرونا ویروس ژوندی نه ده..)، لیکوالان: ساراکیلان، ویلیم وان او جول آخن بیخ، دري ژباړه: احمد نوید غیږتي، پښتو ژباړه: عبدالوهاب مومند، اخځ: واشنگتن پست.
- ۶- د کرونا حل لارې چارې، اخځ: آزادي راډیو، پږواک او بي بي سي.
- ۷- وبا (طاعون)، منبع: در خانه بمانیم، اخځ: ایراني (فارسي) سایټ.
- ۸- د افغانستان علومو اکاډمۍ.
- ۹- کواښونه: آزادي راډیو، پږواک او بي بي سي.
- ۱۰- کتاب: کرونا در دو راهی ماجرای خدائی و انسانی، لیکوال: عبدالحق حبیبی صالحی، پښتو ژباړه: عبدالوهاب مومند

يادښت

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library