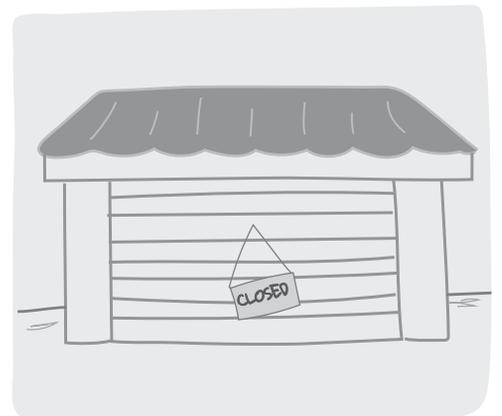
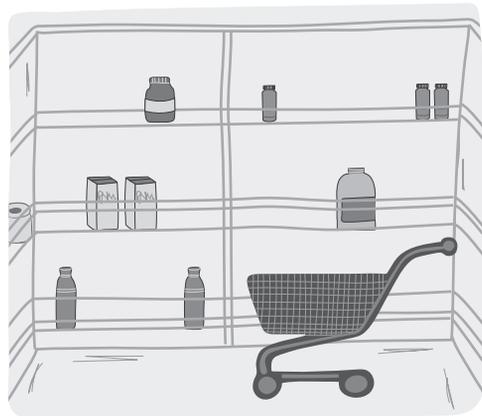




دا يوه روښانه او لمريزه ورځ ده، مگر کوڅی خالي دي او هرې خواته چوپتيا خوره ده.



دوکانونه او سوپرمارکیتونه خلاص دي، مگر الماری يې خالي دي. د ښوونځي دروازې بندې دي او په سړکونو کې يو تن هم نشته.

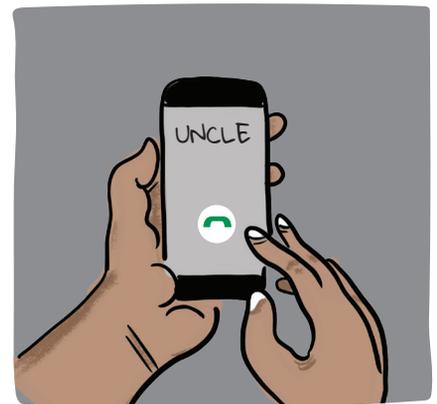




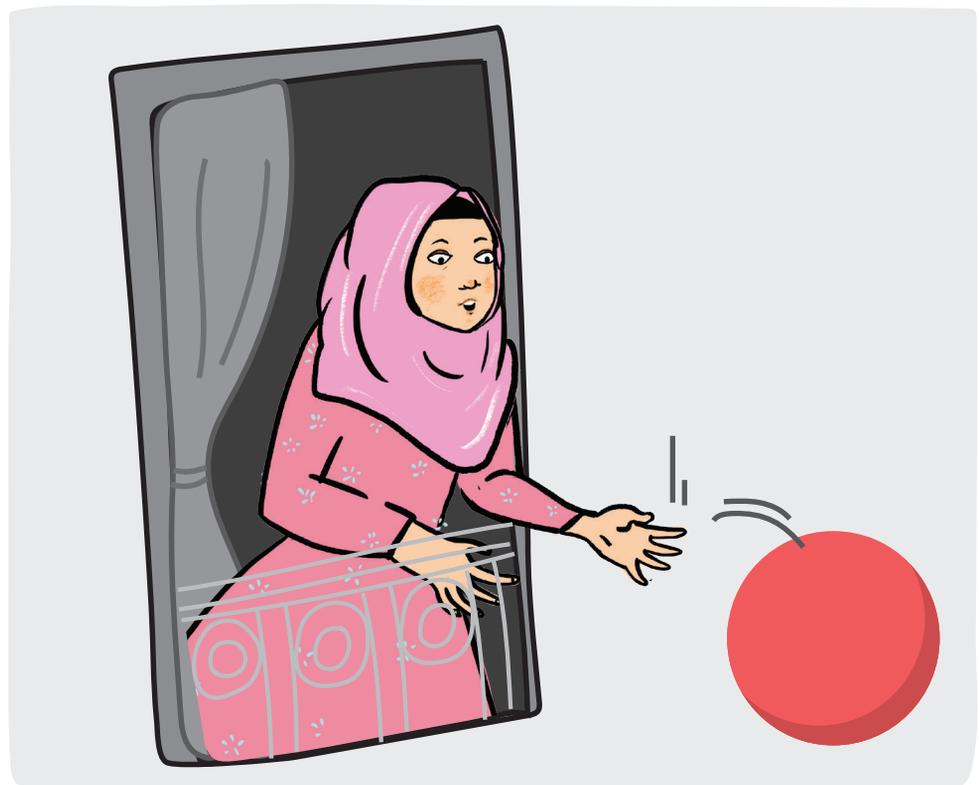
بنوونځي بندې دي. آمنه، سارا، احمد او حامد ټول پخپلو کورونو کې بند پاتې دي. د دوی زړونه تنگ شوي دي ځکه چې دوی د کور څخه د وتلو اجازه نلري.

حامد، آرام شه. کورونا یو ویروس دی. دا د نورو تنفسي ویروسونو په څیر دی چې د مخه شتون لري او د انسان د لارو د څاڅکو له لارې خپریږي. زه به تاسو ټولو ته یو پیغام ولیږم، ترڅو پوه شئ چې کورونا څه شی دی.

تره (اکا)، دا کورونا څه شی دی چې هرڅوک یې په اړه خبرې کوي؟ ایا مور ټول مړه کیږو؟ ډیری خلک پکې رنځ وړي. زه دا نه خوښووم چې په کور کې پاتې شم او ونه شم کولای ترڅو د خپلو ملګرو سره لوبې و کړم. موربايد څه وکړو؟



دغوسی او د پریشانی نه ډک، حامد پریکړه وکړه ترڅو ځواب پیدا کړي. هغه خپل تره (اکا) ته چې یو ډیر مشهور ډاکټر دی او په ښار کې کار کوي زنگ وواځه.



هغه چیغې کړه او بهر ته یې منډه کړه

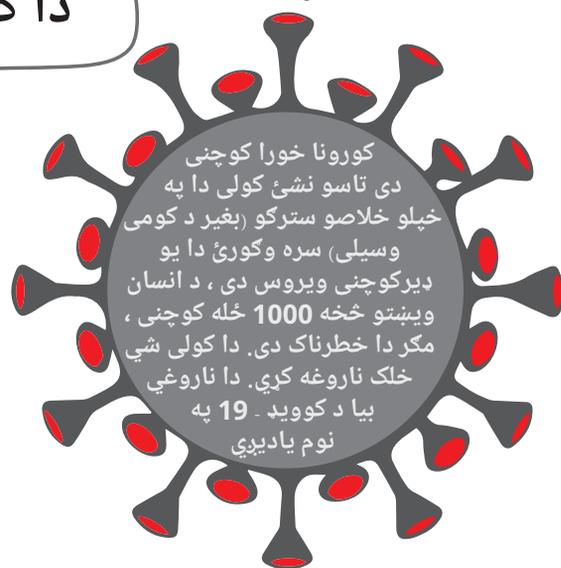
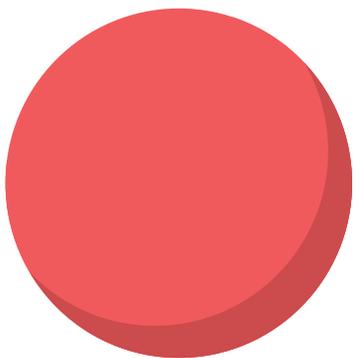
مور گورو چې د احمد د کړکۍ مخې ته یو بال غورځی.



د احمد د اواز په اوریدو سره هریوه بالکون ته منډه کړه.



دا کورونا نه ده! دغه ده کورونا!!!



کورونا خورا کوچنی دی تاسو نشئ کولی دا په خپلو خلاصو سترگو (بغیر د کومی وسیلی) سره وگورئ دا یو دیرکوچنی ویروس دی ، د انسان ویبنتو څخه 1000 ځله کوچنی ، مکر دا خطرناک دی. دا کولی شي خلک ناروغه کړي. دا ناروغي بیا د کووید - 19 په نوم یادېږي

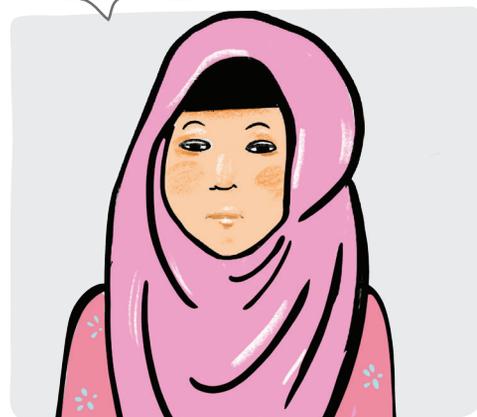
څه پېښ شوي دي په تا باندی آمینی؟ ته خفه ښکاري.



البته آمینی، ته د مخه پوهیدی.



زه د مخه پدی پوهیدم.





سبا زما د کوچنی خور د زوکړی ورځ ده. مور د هغې لپاره یوه پارټی پلان کړې وه، مگر زما مور او پلار هغه لغوه کړه. اوس هغه ژاړي، او زه د هغې لپاره خورا بد احساس کوم.

زه په رښتیا فکر نه کوم چې دا به مناسبه وي چې له یوې کوچینې انجلې د دا غوښتنه وشي ترڅو د زوکړی ورځ ونه لمانځئ. هیڅ څوک زموږ په شاوخوا کې ویروس نلري نو دا باید پدې معنی وي چې مور خوندي یو.



هلکانو، دا د احتیاط لپاره دی. احتیاط همدا اوس مهم دی.

کورونا سرحدونو ته درناوی نه کوي، دا په افریقا، آسیا، امریکا، اروپا... په لویو او کوچنیو ښارونو او حتی په کلیو کې هرچیرې څرگندیږي شي.

په حقیقت کې، دا مسله نه ښکاري چې ایا مور په یوه ښار یا یوه کلي کې ژوند کوو - ویروس کولی شي هلته ورسې. ښارونه ډیر اغیزمن ښکاري ځکه چې ډیر ازدحام (بیروبار) دی پکې.



هو، که چیرې هغه کس چې کورونا ولري پرنجی وکړي، توخی وکړي یا د بل چا سره لاسونه ورکړي، کورونا کولی شي چې روغو خلکو ته ورشي. کورونا کولی شي د انسان بدن ته د خولې، سترگو یا پوزې له لارې ننوځي.

مگر مور څنگه پوهیږو که مور د کورونا له امله ناروغه یو؟ زما مور نن سهار یو ځل پرنجی وکړ. ایا تاسو فکر کوئ چې هغه دکورونا ویروس نیولی ده؟ ایا هغه به مړه شي؟



یو پرنجی کول هیڅ معنی نلري. مگر کیدای شي چې کورونا یا کووید - 19 ولري حتی که تاسو په رښتیا د ناروغی احساس هم ونه کړئ او کیدای شي چې نور خلک په ناروغۍ اخته کړئ. دا علت دی چې کورونا د کلني زکام (انفلوانزا) په پرتله اسانه خپریږي.

که کورونا زموږ د بدن د ننه راشي، دا کولی شي څو برابره شي. زموږ د معافیت سیستم د ویروس سره جگړه کوي، او له دې امله زموږ د بدن تودوخه (تبه) زیاتېږي او توخی ورسره رامنځ ته کیږي. هغه خلک چې د مخه روغتیایي ستونزې لري او عمر ونه یی د 50-60 کلونو څخه ډیر وي، لکه زموږ انا او نیکه، کیدای شي چې ډیر سخت ناروغ شي. ځینې وختونه دوی باید په روغتون کې درملنه وکړي ترڅو خپل ژوند خوندي کړي.





مگرزه تر اوسه د امینی د خور په اړه فکر مند یم. چي هغه به په دي وتوانیږی چي خپله کلیزه ولمانځي.



د آمیني مور او پلار ښه کار کوي ځکه چي ساتنه او وقایه نه یواځي دا چي د هغي د خور روغتیا ژوند به خوندي کړي بلکه د ټولو هغو خلکو ژوند او روغتیا به خوندي کړی چي په دي کلیزه کي غواړي چي برخه واخلي.



که ډیره اړتیا نه وي لکه د خوراكي توکو اخیستل. نو له کور څخه د باندی مه وځئ .



د خپلي نیا او نیکه څخه په یو څه فاصله کي اووسئ اگر که دوي له تاسي سره یو ځاي اوسیري.



په خپل کور کي پاتي شئ او یواځي د خپل کور د نژدي غړو سره په تماس کي وه اوسئ.

## چي دي حالت ته ټولنيزواتن يا ليري والی ويل کيږي.

سمه ده. آمینی نو بیا خو ته هم خوشحاله اوسه، ځکه چي ستا کورنی ټول وژغورل.



یواځینی او ډیره اړینه لار ټولنيز واتن دی چي هر سړي باید پري عمل وکړي. دا ډیره موثره لار ده د وایرس د خپریدو د مخنیوي لپاره او همدا رنگه ستاسي پر وجود د وایرس نشتوالي ډاډمنوي. او همدا دلیل دي چي ولي ډیري ښارونو او کلیو کي تعلیمی مرکزونه (مکتبونه) بند شوي دي ، همدا رنگه شاید چي تر یو وخت پوری تاسي د خپلو ملگرو سره لیده کاته هم ونه کړای شئ.

زما مور او پلار هم وایی چي د ټولنيز واتن څخه موخه د خلکو د گڼي گونی څخه ځان ساتل دي. د وگړو راټولیدل باید نه وي، په غټو سپورتي غونډو کې د گډون څخه ډه ډه وکړو.



سینما ته باید لار نه شو



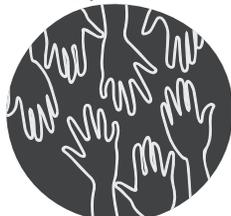
په هوتل کي باید خوراک ونه کړو



بهر باید لوبی ونه کړو



په غټو سپورتي غونډو کې د گډون څخه ډه ډه وکړو

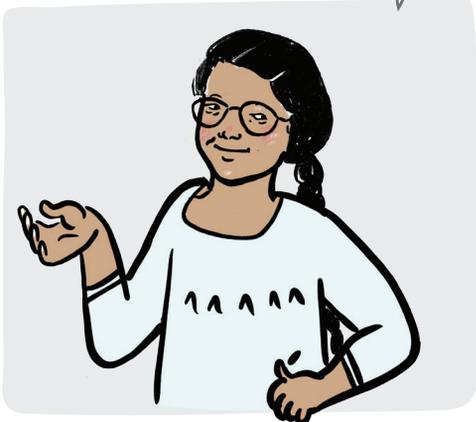


په کلیو او کوڅو کي باید راټول نه شو



همدا رنگه د زوکړی کلیزي باید هم ونه لمانځو

احمد، ته ريښتيا وايي مگرکله چې غوارو چې دکور څخه د باندې ووځو نو ډيري آسانه لاري چاري شته چې مونږ ترې گټه واخلو ترڅو کوابن راکم کړو.



مگر مونږ خو د تل لپاره په کور کې نه شو پاتي کېدلي. مونږ شايد د ځيني ضرورتونو لکه د غذايي توکو رانيول او ياهم ډاکټر ته تللو په موخه د کور څخه د باندې ووځو، نو بيا به څه کيږي؟



هو، دا لري بايد غوڅه/ختمه شي. ډير محطاط اوسه او هيڅکله کورونا واپرس ته اجازه مه ورکوه چې ستا بدن ته داخل شي.



1.5 مترو په اندازه فاصله ولرو.



د خلکو سره ستري مه شي يواځي بايد د موسکا او سلام په ويلو سره وکړو.



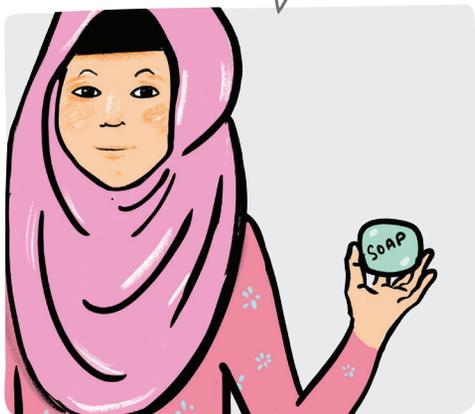
د نموني په ډول - د چا څخه بايد چپي وانخلو، د روغېر پر مهال بايد چاته غيږ او لاس ورنکړو، د نورو وگړو څخه بايد د.



هو، خپل لاسونه په صابون د 20 ثانيو لپاره په دي ډول پريمينځه.

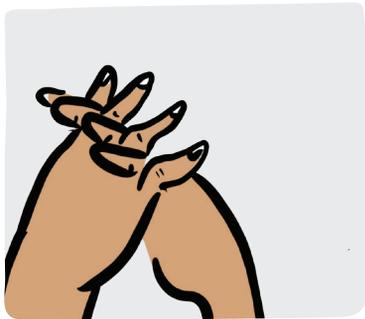


او کله چې بيرته کور ته راځي نو هميشه خپل لاسونه په صابون پريمينځه.



او که چيرته توخي او ياهم پرنجی کوي نو خپلي خولی او پزی ته دي خپله څنگل ونيسه.





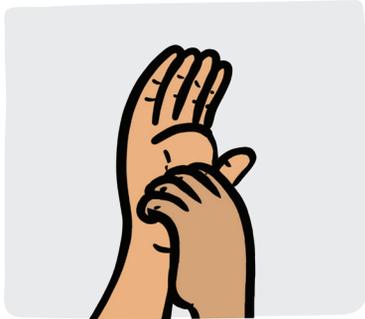
3. د گوتو منځونه وینځل



2. د لاسونو شا وینځل



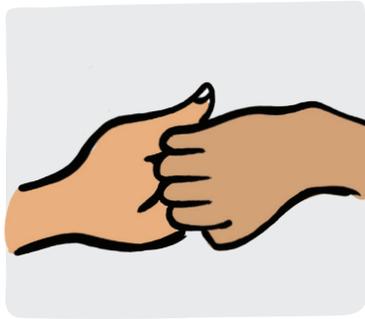
1. د ورغویو وینځل



6. د نوکانو وینځل



5. د غټې گوتې وینځل



4. د گوتو شایو وینځل

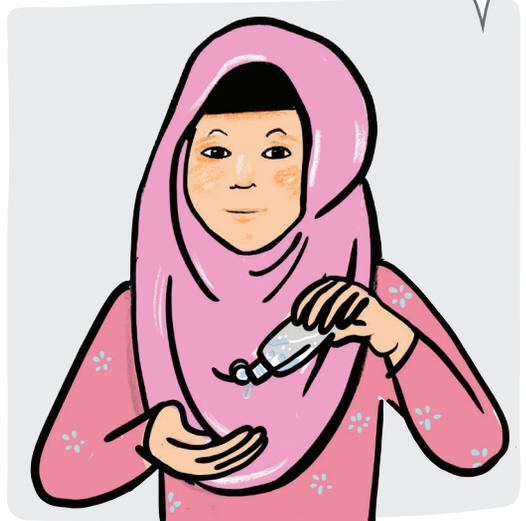
په دې ډول لاس وینځلو سره به د کورونا وایرس ستا پر لاسونو پاتې نه شي.



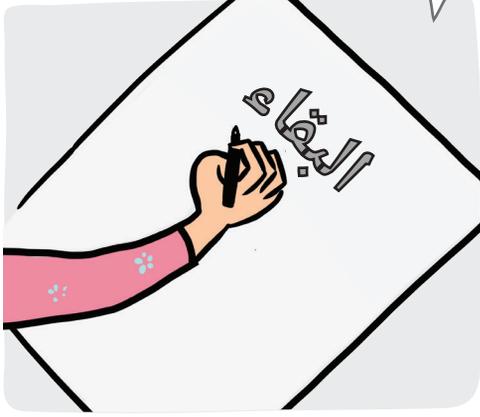
7. د مړوندونو وینځل

هلکانو، که چیرته مونږ ټول دقت او احتیاط وکړو او پرې نږدو چی کورونا زمونږ بدن او یاهم د نورو خلکو بدن ککر کړي، نو مونږ به په دی بریالی شو چی د کورونا وایرس په خپریدو کی کموالی راولو. تر هغه وخته مونږ کولی شو چی په خپل کور کی دننه لوبې وکړو، کتابونه ولولو او خپله کورنی وظیفه تر سره کړو. راځئ چی ټول هغه څه چی مونږ پرې پوهیږو د هغه ټولو خلکو سره شریک کړو چی مونږ یی پیژنو. مونږ ټول هغه ډله یو چی کولی شو چی د کورونا وایرس د خپریدو مخه ونیسو.

که چیرته تاسې اوبو او صابون ته لاس رسې نه لرئ نو کوشش وکړی چی خپل لاسونه د الکول لرونکی لاس پاکونکی مایع په واسطه ومسئ او یا هم کوشش وکړی چی لاسونه مو خپل مخ ته ورنه وړي تر څو مو چی خپل لاسونه پاک وینځلی نه وي.



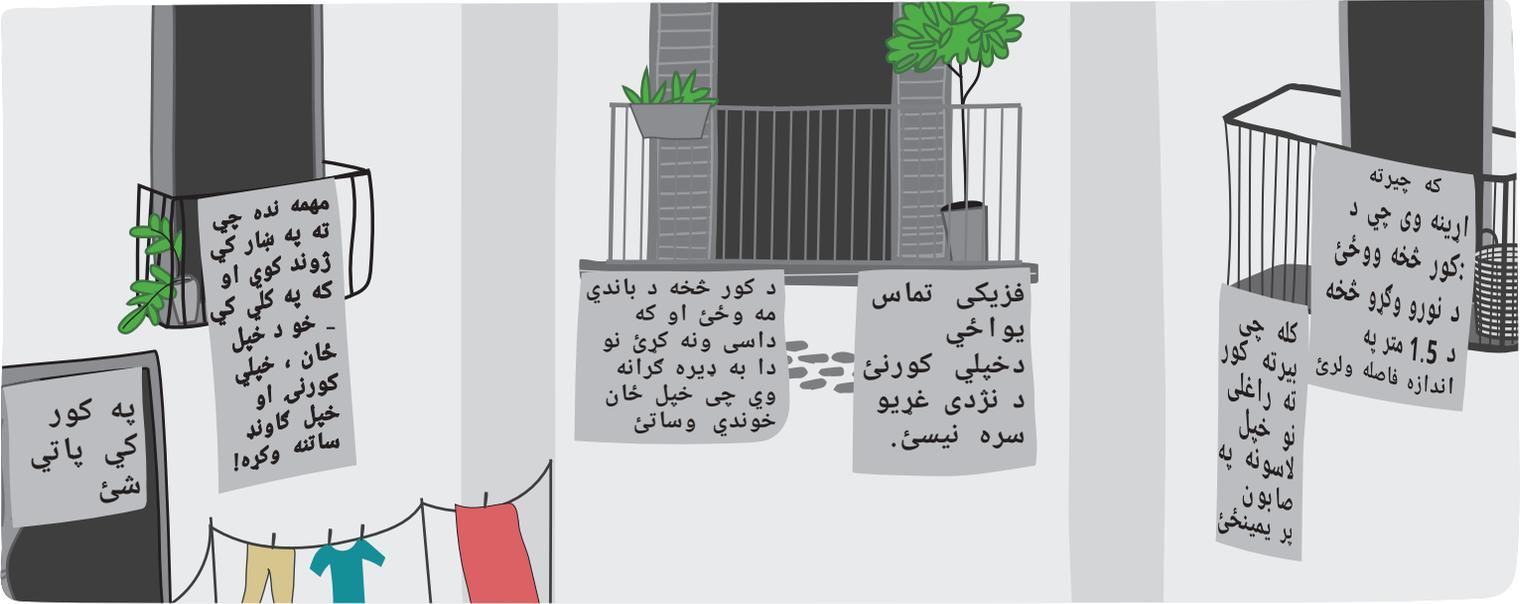
او پداسی حال کې چې مور پدې کې یو، راځئ چې دا مهم پیغامونه د خپلو ټولو ګاونډیانو سره هم شریک کړو.



زه د خپلو والدینو څخه غواړم چې دا پیغام د خپلو ملګرو سره د تیلیفون له لارې شریک کړي.



زه به هر هغه چاته چې زه یې پیژنم یو بریښنالیک/لیک واستوم.



بله ورځ...

