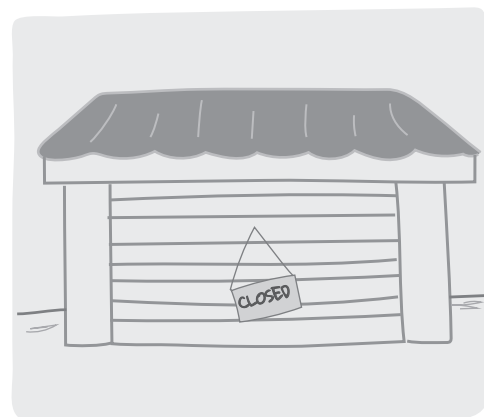
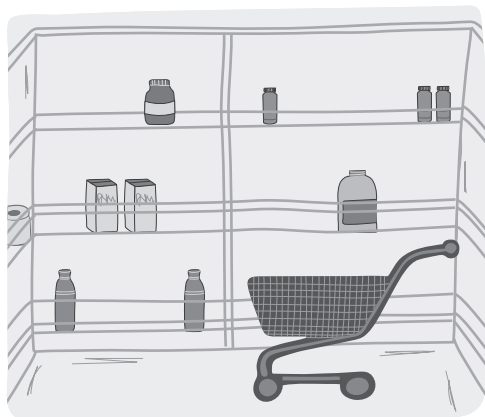


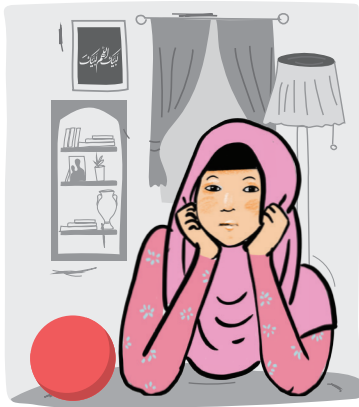


دا يوه روښانه او لمريزه ورځ ده، مگر کوڅی خالي دي او هری خواته چوپتیا خوره ده.



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

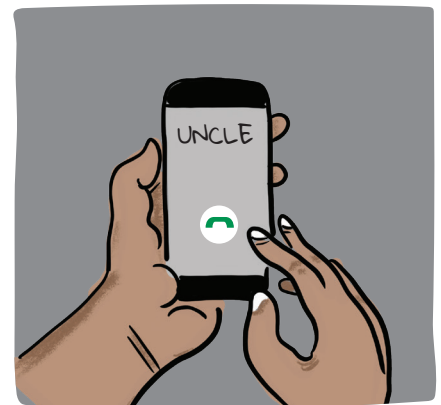




ښوونځي بندې دي. آمنه، سارا، احمد او حامد ټول پخپلو کورونو کې بند پاتې دي. د دوی زړونه تنگ شوي دي ځکه چې دوی د کور څخه د وتلو اجازه نلري.

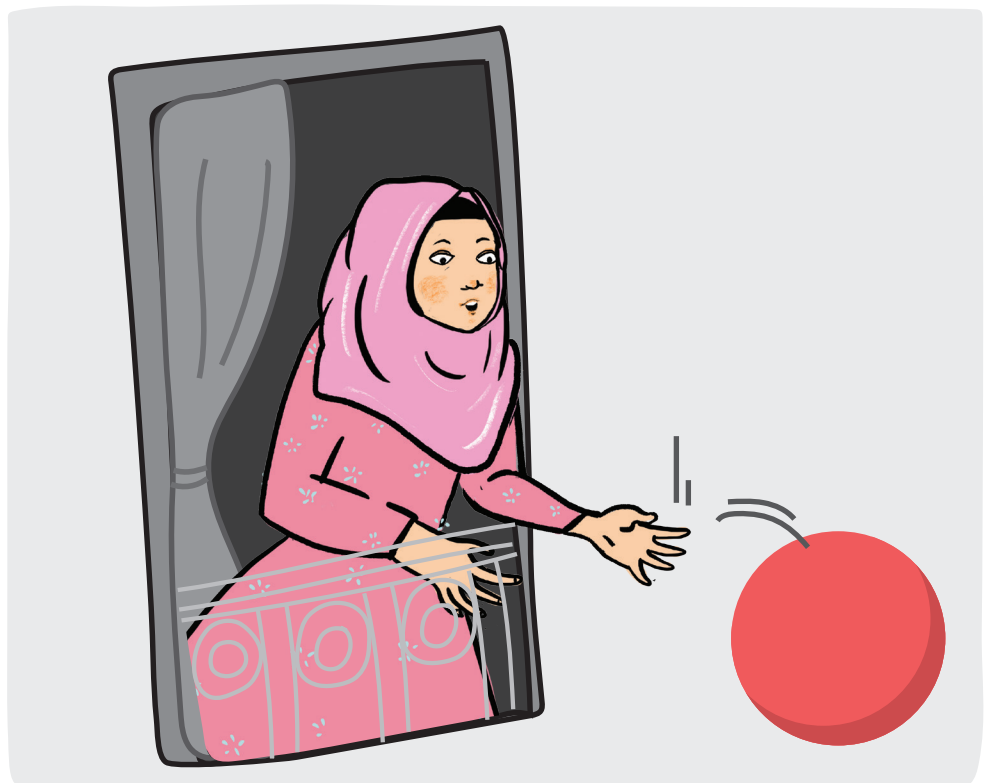
حامد، آرام شه. کورونا یو ویروس دی. دا د نورو تنفسي ویروسونو په څیر دی چې د مخه شتون لري او د انسان د لارو د څاڅکو له لارې خپریږي. زه به تاسو ټولو ته یو پیغام ولیږم، ترڅو پوه شئ چې کورونا څه شی دی.

تره (اکا)، دا کورونا څه شی دی چې هرڅوک یې په اړه خبرې کوي؟ ایا موږ ټول مړه کېږو؟ 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. موږ باید څه وکړو؟



دغوسې او د پریشاني 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 وواژه.

کورونا !!!!!!!



هغه چیغې کړه او بهر ته یې منډه کړه

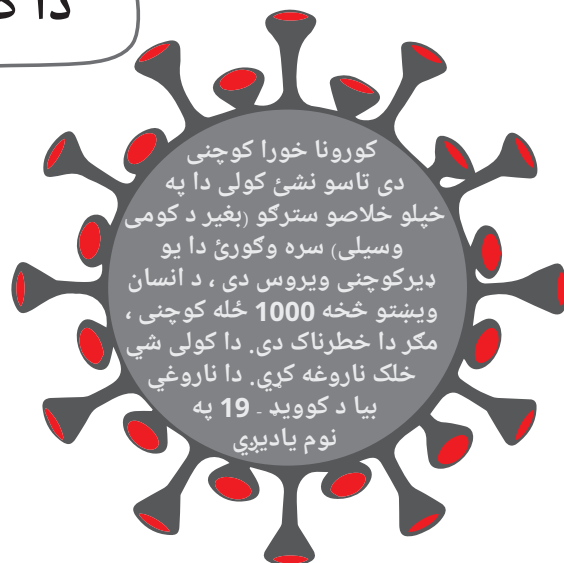
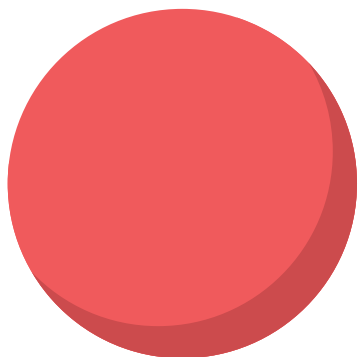
موږ گورو چې د احمد د کړکۍ مخې ته یو بال غوړځی.



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



دا کورونا نه ده! دغه ده کورونا!!!



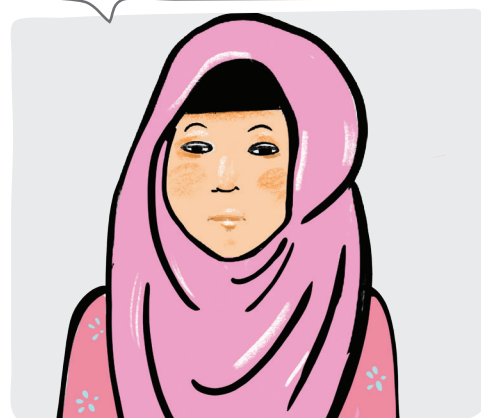
څه پېښ شوي دي په تا باندې آمینې؟ ته خفه ښکاري.



البته آمینې، ته د مخه پوهیدی.



زه د مخه پدې پوهیدم.





سبا زما د کوچنی خور د زوکړې ورځ ده. موږ د هغې لپاره یوه پارټۍ 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 کوچنۍ انجلۍ د دا غوښتنه وشي ترڅو د زوکړې ورځ ونه لمانځئ. هیڅ څوک زموږ په شاوخوا کې ویروس نلري نو دا باید پدې معنی وي چې موږ 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 څرگندیدی شي.”

په حقیقت کې، دا مسله نه ښکاري چې ایا موږ 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 موږ څنګه پوهیږو که موږ 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. مګر 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 جګړه کوي، او له دې امله زموږ د بدن تودوخه (تبه) زیاتیږي او توخی ورسره رامنځ ته کیږي. هغه خلک چې د مخه روغتیا یی ستونزې لري او عمرونه 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.





مگر زه تر اوسه د امینې د خور په اړه فکر مند یم. چي هغه به په دي وتوانېږي چي خپله کلیزه ولمانځي.



د آمینې مور او پلار ښه کار کوي ځکه چي ساتنه او وقایه نه یواځې دا چي د هغې 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 خوراکي توکو اخیستل. نو له کور څخه د باندې مه وځئ.



د خپلې نیا او نیکه څخه په یو څه فاصله کي اووسئ اگر که دوي له تاسي سره یو ځای اوسېږي.



په خپل کور کي پاتې شئ او یواځې د خپل کور د نژدې غړو سره په تماس کي وه اوسئ.

چي دي حالت ته ټولنیزو اتن یا ليري والی ويل کيږي.

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

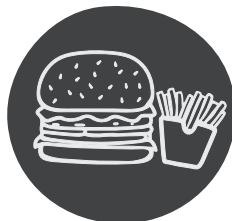


یواځینۍ او ډیره اړینه لار ټولنیز و اتن دی چي هر سړي باید پرې عمل وکړي. دا ډیره موثره لار ده د وایرس د خپریدو د مخنیوي لپاره او همدارنگه ستاسي پر وجود د وایرس نشتوالي ډاډمنوي. او همدا دلیل دي چي ولې ډیري ښارونو او کلیو کي تعلیمي مرکزونه (مکتبونه) بند شوي دي، همدا رنگه شاید چي تر یو وخت پوری تاسي د خپلو ملگرو سره لیده کاته هم ونه کړای شئ.

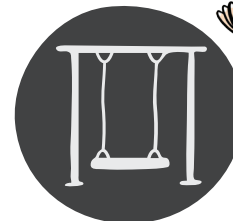
زما مور او پلار هم وایی چي د ټولنیز و اتن څخه موخه د خلکو د گڼې گونۍ څخه ځان ساتل دي. د وگړو راټولیدل باید نه وي، په غټو سپورتي غونډو کې د گډون څخه ډه ډه وکړو.



سینما ته باید لار نه شو



په هوټل کي باید خوراک ونه کړو



بهر باید لوبی ونه کړو



په غټو سپورتي غونډو کې د گډون څخه ډه ډه وکړو



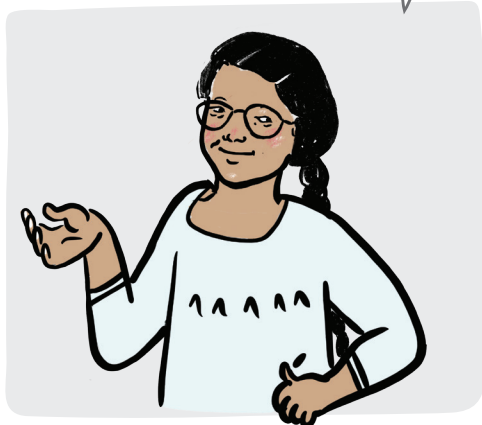
په کلیو او کوڅو کي باید راټول نه شو



همدا رنگه د زوکړی کلیزي باید هم ونه لمانځو



احمد، ته ريښتيا وايي مگرکله چې غواړو 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.



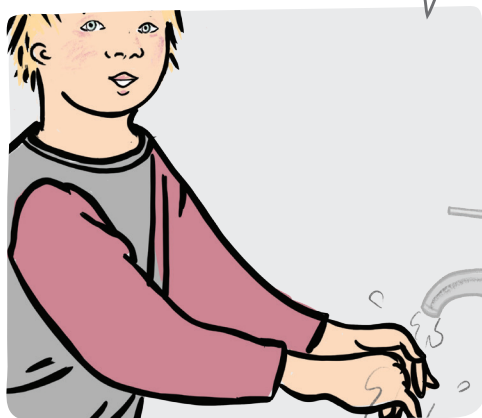
د خلکو سره ستري مه شي يواځي بايد د موسکا او سلام په ويلو سره وکړو.



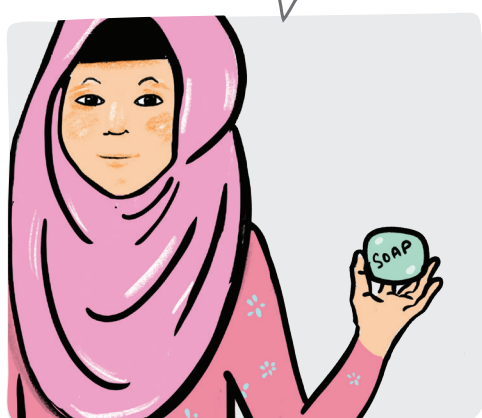
د نموني په ډول - د چا څخه بايد چپي وانځلو، د روغېر پر مهال بايد چاته غيږ او لاس ورنکړو، د نورو وگړو څخه بايد د.



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

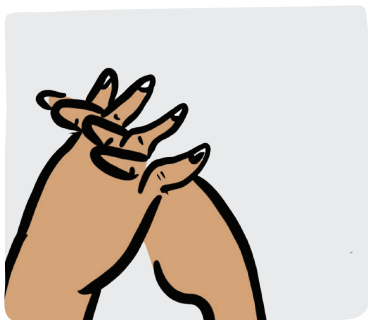


او کله چې بيرته کور ته راځي نو هميشه خپل لاسونه په صابون پريمينځه.



او که چيرته توخي او ياهم پرنجي کوي نو خپلي خولي او پزي ته دي خپله څنگل ونيسه.





3. د گوتو منځونه وینځل



2. د لاسونو شا وینځل



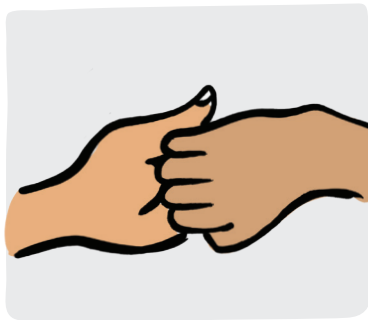
1. د ورغویو وینځل



6. د نوکانو وینځل



5. د غټې گوتې وینځل



4. د گوتو شاوې وینځل

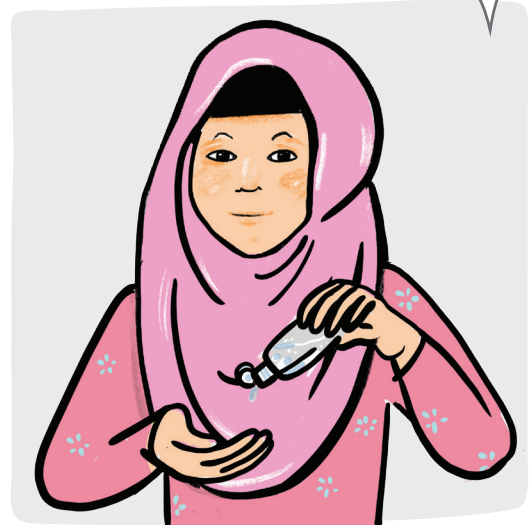
په دې ډول لاس وینځلو سره به د کورونا وایرس ستا پر لاسونو پاتې نه شي.



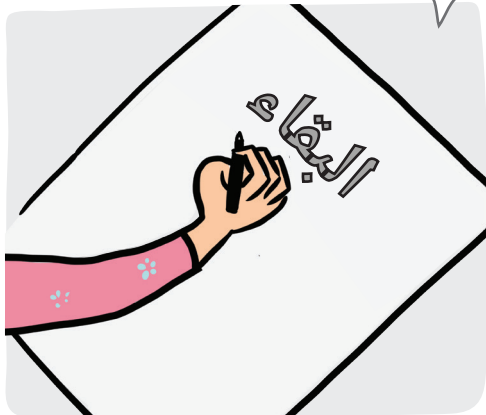
7. د مړوندونو وینځل

هلکانو، که چیرته مونږ ټول دقت او احتیاط وکړو او پرې نږدو چې کورونا زمونږ بدن او یا هم د نورو خلکو بدن ککړ کړي، نو مونږ به په دې بریالی شو چې د کورونا وایرس په خپریدو کې کموالی راولو. تر هغه وخته مونږ کولی شو چې په خپل کور کې دننه لوبې وکړو، کتابونه ولولو او خپله کورنۍ وظیفه تر سره کړو. راځئ چې ټول هغه څه چې مونږ پرې پوهېږو د هغه ټولو خلکو سره شریک کړو چې مونږ یې پیژنو. مونږ ټول هغه ډله یو چې کولی شو چې د کورونا وایرس د خپریدو مخه ونیسو.

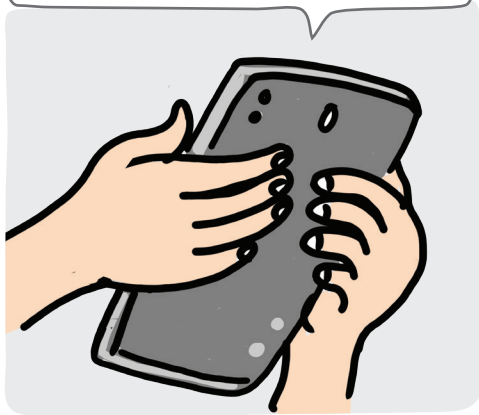
که چیرته تاسې اوبو او صابون ته لاس رسې نه لرئ نو کوشش وکړئ چې خپل لاسونه د الکول لرونکي لاس پاکونکي مایع په واسطه ومسبئ او یا هم کوشش وکړئ چې لاسونه مو خپل مخ ته ورنه وړئ تر څو مو چې خپل لاسونه پاک وینځلی نه وي.



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



زه د خپلو والدينو 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...



په یاد ولرئ چې د خپل ځان او خپل ګاونډ څخه ساتنه وکړئ.