

د زلزلې له خطرونو به څنگه ځان ساتو؟

انجنيیر ستانه میر زهیر

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

## لومړی فصل

### د زلزلي په اړه عمومي معلومات

#### • زلزله څه شی دی؟

د ځمکې لرزیدو او ریریدو ته زلزله وایي که چا په ژوند کې یو ځل زلزله لیدلی وی نو هغه شیبه به یې هیڅکله له یاده ونه وځي چې ځمکه یې څنگه د یو توپانی سمندر غوندې تر پښو لاندې لرزیده. او دی د یوې سختې ویرې او ډار سره لاس او گریوان و. خو که دغسی یوه زلزله چانه وي لیدلی نو هغوي د ویرې او ډار احساس نه شي کولی

#### • د زلزلي د پیداکیدو لاملونه :

په ټولیزه توګه د زلزلي دراتګ لاملونه ډیر دي ، ځکه هر هغه څه چې د ځمکې د لرزیدو سبب شي د زلزلي لامل ګڼل کیږي. دا که په سرک د یو بار لرونکي موټر د تیریدو له امله وي او که د انسان په وسیله د اتومي بمب چاودنه وي. خو مور د لته په هغو مصنوعي ززلو نه غږیږو چې د انساني فعالیتونو په نتیجه کې منځ ته راځي ، بلکې غواړو یوازې د زلزلي په طبعي لاملونو لنډه رڼا واچوو .

د زلزلي طبيعي لاملونه هم زيات دي خو مور په ټوليزه توگه دلته په دري لاملونو غږيږيو:

۱ - د ځمکې د پورونو سملاسي لويدنه: د ځمکې د پوتکي (قشر) په هغوسيمو کې چې لاندې پورونه (طبقي) يې د گچو، اهو او مالگو څخه جوړوي، د وخت په تيريدو، هغه ورور و ترځمکې لاندې اوبو کې حل کيږي، دا چې ترځمکې لاندې اوبه تل متحرکې وي په پايله کې په نومورې سيمه کې لومړی يوه تشه (خاليگاه) را منځ ته کيږي چې وروسته بيا ورور پراخيږي. هر څومره چې دا تشه پراخوالی مومي، د پورتنیو پرتو پورونو دوزن او فشار په وړاندې يې وړتيا کميږي، چې بلاخيره په هغې تشه کې د سملاسي سقوط او لويدنې عمل رامنځ ته کيږي. همدا سملاسي لويدنه د زلزلي ټکانونه منځ ته راوړي. عموماً دا ډول زلزلي سيمه ايزې، سپکې او کمې وي او د ځمکې د کرې د ټولو زلزلو په سلو کې ۳ جوړوي.

۲- اورشنونکي (اتشفشان) لامل: د ځمکې په تل کې ټول شته مواد د يوې غليظې او ټينگې سوزونکې مايع په بڼه شتون لري. د ځمکې له مخ نه د سلو کيلو مترو په ژوروالي، د دې اوبلنو موادو د تودوخې درجه د سانتیگراد د 1200\_1400 درجو پورې رسيږي. خود ځمکې په تل کې همدا تودوخه بيا د سانتي گراد

**6700** درجو څخه هم زياته وي . د ځمکې پيژندنې په علم کې همدې اوبلنو سوزونکو موادو ته ( مگما ) وايي . که همدا مگما د ځمکې سرته ورسېږي نو بيا د (لاوا ) په نامه يادېږي .

د ځمکې په هغې برخو کې چې پورتنی فشار کم شي دغه سوزونکي اوبلن مواد د درزونو او چاودونو له لارې ، د تل څخه د ځمکې د منځ په لور حرکت کوي او کله چې د ځمکې پرمخ د لومړي ځل پاره ( لاوا ) فوران يا دارې وهي نو د يوې سختې چاودنې ( انفجار ) په بڼه وي . چې په پايله کې د هغې ټولې سيمې د لږ زیدو سبب گرځي . د ځمکې د کرې په هغو سيمو کې چې اور شيندنې زياتې وي ، دغه ډول زلزلې ورسره هم تل ملگرې وي . په ټوليزه توگه دا ډول زلزلې د شمير له پلوه کمې وي او د ځمکې د کرې د ټولو زلزلو په سلو کې ۷ جوړوي .

**۳\_ تکتونيکي لامل :** د ځمکې په کره کې د ټولو زلزلو په سلو کې ۹۰ زلزلې تکتونيکي لامل لري چې د ځمکې د داخلي يا دننيو قواو په پايله کې منځ ته راځي . د تکتونيکي زلزلو مهم لامل هغه سخت بدلونونه يا تغييرات دي چې د ځمکې په پوټکي ( قشر ) کې منځ ته راځي . د بيلگې په توگه : کله چې د ځمکې لاندې ، د نويو غرونو د لړۍ د جوړښت پړاو پيل کېږي نو د ځمکې داخلي يا دنننې قواوې د ځمکې په پورتنی برخې زور

راوړي او په نتیجه کې د ځمکې په قشر کې کوږوالی ( انخنا ) را منځ ته کېږي او د ډبرو بیلا بیلې کتلې یو د بل په وړاندې په حرکت راوړي .

د ځمکې پورتنی قشر د دغه ډول فشارونو په وړاندې الاستیکي خاصیت لري یعنی تر یوې اندازې دغه فشارونه زغملی شي او تولید شوی انرژي په خپل ځان کې زیرمه کولې شي . خو بالاخره داسې وخت هم رارسېږي چې د ډبرو پورتنی کتلې نه شي کولی نور د داخلي قواو د فشار په وړاندې مقاومت وکړي ، په پایله کې د ځمکې لویې لویې کتلې چې په میلیاردونو ټنه وزن لري ماتې او یو له بل نه لرې کېږي . په دې پړاو کې زیرمه شوې انرژي ازادېږي او د ځمکې په کره کې د سختو ټکانونو یعنې د زلزلو د راتلو سبب گرځي .

نن ورځ یو شمیر پوهان په دې نظر دي چې د ځمکې د کرې پاسنۍ برخه په څو پلیټونه (پاڼو ، صفحو ) ویشل شوی چې د یخ د توتو په څیر تل د لامبو په حال کې وي ، کله چې دغه پلیټونه یو د بل سره ټکر کوي نو په نتیجه کې زلزه ورنه منځ ته راځي . د ځمکې پرمخ ددغسې پلیټونو شمیر 7 ته رسېږي .

## • د زلزلې مرکز:

په کوم ځای کې چې زلزلې لومړی حرکت منع ته راځي همغه ځای د زلزلې د مرکز په نامه یادېږي. د ځمکې په دننه کې همدا مرکز د ( ایپي سنټر ) او د ځمکې په سرد ( هایپو سنټر ) په نامه یادېږي. هر څومره چې د زلزلې څپې د مرکز نه لرې کېږي، همغومره یې سختوالی یا شدت کمېږي. د زلزلې مرکز د ځمکې له مخ نه تر ۸۰۰ کیلو مترو ژوروالي پورې موقیعت لري. زلزلې د مرکز د موقیعت له مخې، په لاندې ډولونو ویشل کېږي:

— برسېرنې ( سطحي ) زلزلې: هغه زلزلې دي چې مرکز یې د ځمکې له مخ نه تر (۱۰) کیلو مترو ژوروالي پورې وي. ددې زلزلو احساس یوازې په همغې سیمه کې محسوسېږي. د ۱۹۴۴م کال کې ازبکستان د پلازمېنې تاشکند مشهوره زلزله د همدې ډول زلزلو څخه وه چې په پایله کې د تاشکند ټول ښار د خاورو په ډیرۍ بدل شو خو ددې ښار نه بهر هیچا احساس نه کړه.

— عادي زلزلې: ددې زلزلو مرکز د (۱۰-۲۰) کیلو مترو ژوروالي پورې رسېږي.

منځنۍ زلزلې: مرکز یې د ( ۲۰ - ۳۰۰ ) کیلو مترو په ژوروالي کې پروت وي. دا ډول زلزلې تقریباً په ټوله قاره کې احساسېږي.

**ژورې زلزلې** : هغه زلزلې دي چې مرکز يې د (۳۰۰-۸۰۰) کيلومترو په ژوروالي کې پروت وي. دا ډول

زلزلې ډيرې کمې وي

### • د زلزلو شمير:

د ځمکې په خاورينې کره کې په منځنۍ توگه په هرو ۳۰ ثانیو کې يوه زلزه پېښېږي خو ځنۍ يې دومره سپکې وي چې انسان يې نه شي حس کولی او يوازې د زلزه سنج په وسيله ثبت کېږي.

په توليزه توگه د ځمکې په کره کې ، هر کال د يو ميليون په شاوخوا کې زلزلې راځي ، يوه يا دوه يې دومره سختې وي چې د زرگونو انسانانو د مړينې او ژوبلې سبب گرځي.

### • زلزه لرونکې سيمې:

زلزلې نه يوازې په وچه بلکې په سمندرونو کې هم پېښېږي. د اوبو هغه سختې څپې چې په سمندرونو کې د زلزلو له امله پيدا کېږي او د سمندرونو په غاړو کې د سختې تباهی سبب گرځي ، د ( خونامي يا تسونامي ) په نامه يادېږي.

د ځمکې په کره کې ټولې سيمې يو شان زلزلې نه لري. په ځنو کې ډيرې زياتې ، په ځنو کې کمې او په ځنو کې بيا ډيرې کمې وي. خودا خبره نه شو کولی چې په يوه سيمه کې به هيڅ وخت زلزه نه راځي.

په ټوليزه توگه ويلى شو چې د ځمکې بيلا بيلې برخې هم د تولد، ځوانۍ او زړښت مرحلې لري. هغه سيمې چې د زيږون او ځوانۍ په مرحله کې وي يانې د غرونونو لړۍ د تولد او جوړښت په حالت کې وي، هلته زلزلې هم ډيرې زياتې او هغه سيمې چې د زړښت په مرحله کې وي عموماً هموارې دښتې وي، هلته زلزلې هم کمې وي.

### • د زلزلې وړاندوينه (پيشگوياي) :

د زلزلې دوړاندوينې ځنې نښې نښانې په لنډه توگه داسې څرگندولې شو:

– بيلا بيلو څيړنو بنوولې چې د زلزلې د راتلو دمخه د چينو، کوهيانو او کاريزونو داوبو سطحه او مقدار سمدلاسه يا کميږي يا ډيريږي. د خوند او مزې له پلوه هم په کې بدلون راځي.

– تجربو بنوولې چې د زلزلې د راتلو دمخه د ځمکې پر مخ ځنې واړه واړه درزونه او چاودونه پيدا کيږي چې ټول يې يو جهت يا لوري لري. که د زلزلې نه وروسته په دقيقه توگه وکتل شي نو زلزله هم له همدې درزونو څخه تيره شوي وي.

– د غير طبعي نښو پرته داسې گذارشات هم ورکړل شوي چې د زلزلې د راتلونه څو شپې دمخه، په فضا کې ځنې نوراني وړانگې ليدل کيږي چې د شمال په لور حرکت کوي او وروسته سمدلاسه ختيز لوري ته خپل تگ لوري بدلوي.



— تجربو بنودلې چې څاروي ، خزندگان او مرغان د زلزلې د راتلو د مخه خپل ځانگړي غبرگونونه وښايي .  
خره ، سويې .. له ښکته نه پورته يانې د ژورې نه د لوړو سيمو په لور ځغلي. غوايي ، ميبښې ، وزې ، پسونه رمبرې وهي او هڅه کوي چې له مورې نه ځان خلاص او په کوم لوري وتنستي .  
سپي سخت سخت غاږي او له ځانه ويره څرگندوي . کورنۍ پيشو گانې ځان غونجوي او هڅه کوي په سطل کاسه ، ديگ او يا کوم بل ژورځای کې ځان پټ کړي .  
په کبانو ( ماهيانو ) کې ، ډله ايز مرگ را منځ ته کيږي . او کوم چې ژوندي پاتې وي له ځانه ډيره نارامي وښيي . چاپانيان چې زيات وخت د سختو زلزلو سره مخامخ وي ، دخپلو کورونو په ښيښي بکسونو کې يو ډول کبان ساتي چې د ( گربه ماهي ) په نامه ياديږي . دا کبان د زلزلې د راتگ له مخه ، زيات نارامه ښکاري . چاپانيانو په خپلو لرغونو افسانو کې دا کبان د زلزلو خبر راوړونکی يا قاصدين بللي دي .  
مرغان له ځمکې نه هوا ته الوځي او نارامه چيغې وهي . مورگان او مږې له سوړو راوځي او هرې خوا ته منډې وهي . په دقيقه توگه د زلزلې وړاندوينه ناشونې ده . نو ځکه ډير احتياط په کار دی چې ځنې وخت داوازو او افواگانو ښکار نه شو .

د 2004 م کال د ژمي په موسم کې ، د شپې له خوا د پاکستان او افغانستان په ځنو ښارونو کې ، سمدلاسه او ازه خوره شوه چې د شپې په دوه بجو یوه سخته زلزله راتلونکي ده. دا او ازه په بیره دگرځنده تلیفونونو له لارې له یوه ښار نه بل ښار او له یوه هیواد ه بل هیواد ته ورسیده . دهمدی او ازی له مخی په میلونونو کسان واړه، زاړه، سپین پیری او ناروغان له خپلو کورونو څخه په داسې وخت کې ووتل چې د ژمی ډیره سره شپه وه او په ځنو ځایونو کې واورى او په ځنو ځایونو کې سخت باران وریده. خو ناخبره ولس په ساعتونو ساعتونو له کوره بهر پاتې شو او چې سهار بیرته راگرځیدل په ځنو ځایونو کې غلو او ډاکوانو یې په بې رحمۍ کورونه لوټ کړي وو .

یوځل بیا هم یادونه کوو چې په اوسنی وخت کې بشر د خپلی ټولی عصری ټکنالوژی په مرسته ، په دی نه توانیدلی چې په دقیقه توگه د زلزلې د راتلو نیته او وخت وټاکي ، امید دی چې په راتلونکي وخت کې به ، زموږ ولس ددې ډول او ازو او افواگانو ښکار نه شي .

زلزله کیدای شی په همدی شیبه کې چې همدا اوس تاسو دا لیکنه لولی راشي او کیدای شي په خپل ټول عمر کې هم د زلزلې سره مخامخ نه شي .

• **د زلزلې دوام:**

د یوې زلزلې دوام حد اقل (خو ثانيې) او حد اکثر ت  
(۵ دقیقو) پورې وي. دلومړنی لوبو او سختې زلزلې څخه  
وروسته سپکې زلزلې کیدای شي د (خو ورځو) نه تر (خو  
میاشتو) پورې دوام وکړي.

### • د زلزلې کچه (اندازه):

د لومړي ځل له پاره (۱۹۰۲ م) کال کې ایتالوي زلزله پوه  
مرکالي (G. Mercalli) د زلزلو د وړانځو کچه په په یو  
جدول کې ترتیب کړه چې د مرکالي جدول په نامه یادېږي  
. د دې جدول له مخې زلزلې شدت د (۱-۱۲) بالونو  
(درجو) پورې بنودل شوي و خو په ورسټیو وختونو کې ،  
زلزله د ریختر په مقیاس اندازه کېږي . ریختر (Ch.richter)  
چې ځنې یې ریختر هم بولي یو امریکایي  
زلزله پوه و چې د لومړي ځل له پاره یې په  
(۱۹۳۵ م) کال کې دا کچه را منځ ته کړه او اوس د هغه  
په نامه یادېږي

د ریختر په مقیاس زلزله د (۱-۹) درجو پورې پېښیدای  
شي . په دې مقیاس کې د زلزلې د لویوالي او کوچنیوالي  
اندازه د زلزله سنج له مخې تر لاسه کېږي . د ریختر  
مقیاس لوگارتمي دی . یعنی د ریختر په مقیاس کې د یو  
واحد زیاتوالی د څپې (موج) په لمنه کې د لسو واحدو  
زیاتوالی را په گوته کوي . یا په بل عبارت: د څپې لمنه د  
ریختر په مقیاس ۲ زلزله کې لس برابره د

( ۵ ) ريختري زلزلې د خپې د لمنې سره ده . او د ۷ ريختري زلزلې د خپې لمنه د ۵ ريختري زلزلې د ۱۰۰واحد سره برابره ده . او د ازادې شوې انرژۍ مقدار په ۲ ريختري زلزله کې ۲۱، ۷ ځلې د ( ۵ ) ريختري زلزلې څخه زيات دی .

تراوسه پورې د ځمکې په کره کې د ريختريه مقياس ۹ درجې زلزله نه ده راغلې . د ځنو احصايو له مخې په هر کال کې کې د ريختريه مقياس ( ۳-۴ ) درجو زلزلو شمير ۵۰ زرو ته رسيږي چې له نيکه مرغه دا زلزلې د ځان سره زياتې وړانۍ نه لري .

په هر کال کې په زرگونو زلزلې راځي چې له هغې جملې نه ، په تقريبي توگه وييلی شو د ( ۴-۵ ) په مقياس د زلزلو شمير ۲ زره ، د ( ۵-۶ ) زلزلو شمير ۸ سوه او د ( ۷-۸ ) درجو زلزلو شمير ۲۰ ته رسيږي چې له بده مرغه دا زلزلې ډيرې ويجاړونکې وي او د زرگونو انسانو د مړينې او ژوبلې سبب گرځي .

هغه زلزله چې د 2005 م کال د اکتوبر په ۸ نيټه د پاکستان د کشمير په مظفر اباد کې وشوه او څه نا څه په کې ۸۰۰۰۰ کسان ووژل شول د ريختريه مقياس ۷،۲ درجې وه . همدارنگه وييلی شو چې په کال کې تقريبا يوازې يوه زلزله د ( ۸-۹ ) درجو پورې منع ته راځي چې له نيکه مرغه تر اوسه د ځمکې په کره کې د ريختريه مقياس د ۹ درجې زلزله نه ده راغلې .

## په افغانستان کې زلزلې

تر هغه ځايه چې جيولوجيکي څيړنو بنسټولې ، زمور هيواد د ځمکې د کرې په يوه فعال زلزه لرونکي کمربند کې پروت دی چې دا کمربند د ( مديترانۍ کمربند ) په نامه يادېږي . د پرتگال نه شروع کېږي ، د مديترانې له حوزې ، تورې بحيرې ، ترکيې ، ايران ، افغانستان او هماليا څخه تيرېږي او بلاخره تر انډونيزيا پورې رسېږي .

په دې سيمو کې د تاريخ په اوږدو کې ډيرې زياتې زلزلې راغلې چې د زرگونو انسانانو د مرگ او ژوبلې سبب شوي دي .

افغانستان چې په همدې کمربند کې پروت دی ، د زلزلو ډير خونړی تاريخ لري چې د بيلگې په توگه يې د يو څو زلزلو يادونه ضرور بولم :

- په ۱۸۴۲ م کال کې د فبرورۍ په ۱۸ نيټه د کابل په ښار کې يوه زلزه راغلې وه چې درې دقيقې يې دوام کړی و ، او د شپې له خوا هم څو ځلې په بيا بيا احساس شوې وه . که څه هم ددې زلزلې مرکز په کابل کې و خو د جلال اباد په ښار کې هم دومره شدت درلود چې دهغه ښار يو پردرې برخه يې په کنډواله بدله کړه . دې زلزلې په کابل کې هم ډيرې ولاړې ودانۍ د خاورو په ډيرۍ بدلې کړې وې .

- 1874 م کال د اگست میاشت وه، او دا هغه وخت دی چې په افغانستان کې د امیر شیرعلي خان واکمني وه . د هندو کش په جنوبي برخه کې یوې زورورې زلزلې د جبل سراج او گلپهار د سیمو زیاتې برخې له خاورو سره برابرې کړې. دهغه وخت د خرابیو او ویجاړیو ځنې نښې نښانې اوس هم هلته تر سترگو کیږي
- د 1934 م کال د مارچ د میاشتې زلزلې د میمنې زیاتې برخې خرابې او د زیاتو انسانانو د مړینې سبب شوه. ددې زلزلې مرکز د میمنې د ښار په ۱۸ کیلو مترۍ کې پروت و.
- هغه زلزه چې په 1935 م کال د می د میاشتې په 30 نیټه د بلوچستان د کویتې په ښار کې راغلې وه د پنځوس زره انسانانو د مړینې په څنګ کې ، د زرګونو ودانیو د ړنګیدو سبب شوه. دې زلزلې په کندهار کې هم ځنې برخې هم زیانمنې کړې وې.
- په 1956 م کال د جون د میاشتې په 10 نیټه یوې تبا کونکې زلزلې د لغمان ، کهمرد او بامیانو په سیمو کې د زرګونو انسانانو د مړینې او د زرګونو ودانیو د ړنګیدو تر څنګ یې ، ډیر غرونه هم را ونړول او زیاتې درې یې ویجاړې کړې.
- په 1998 م کال کې د فبرورۍ په ۱۸ نیټه د تخارولایت د رستاق په سیمه کې یوې سختې زلزلې چې مرکز یې د ( رباط حامدین ) په کلي کې و ، د ۴۵۰۰

کسانو ژوند واخيست. د رستاق د ولسوالۍ د (۲۶) کليو نه يې (۹) کلي په بشپړه توگه د خاورو په ډيرۍ بدل کړل. په دې خونړۍ زلزله کې د لس زرو نه زيات څاروي هم له منځه لاړل.

- په 1998 م کال د مۍ د مياشتې په 30 نيټه ، د ورځې په يولسو بجو ، يو ځل بيا يوې سختې زلزلې د تخار او بدخشان سيمې ولړولې . د دې زلزلې مرکز د بدخشان ولايت ، د شهرى بزرگ په (بوستان دره) کې و. او د ۵۰۰۰ انسانانو مړينه يې د ځان سره لرله.

- په 1999 م کال د فبرورۍ په 11 نيټه د کابل ښار په جنوب لويديز کې ، د ميدان ، ورگ او لوگر په سيمه کې يوې سختې زلزلې چې د ريختر په مقياس (۵،۹) درجې وه (۵۸۰۰) کورونه وړان کړل. د انسانانو د مړينې شمير (۲۷) او د ژوبلو سلگونو ته رسیده. دې زلزلې د زرو څخه زيات څاروي هم له منځه يو وړل. په دې زلزله کې انساني تلفات ځکه کم و چې د ماښام په شپږو بجو لومړۍ سپک ټکانونه راغلل ، او خلک په بېرته له کورونو څخه ووتل ، که دا زلزله د شپې له خوا راغلې وای نو کيدای شول ، ډيره مرگ ژوبله يې د ځان سره لرلی وای .

لنډه داچې په افغانستان کې د تاریخ په اوږدو کې زیاتې زلزلې راغلي او بیا به هم راځي ، نو پوښتنه داده چې ددې خونړۍ طبعي بلا څخه به څنګه ځان ساتو ؟  
ددې پوښتنې ځواب تاسو په راتلونکو څو فصلونو کې په ښه توګه میندلی شۍ . هیله ده چې په پوره غور یې ولولی او فکر ورباندې وکړی

## دویم فصل

### د زلزلې په وړاندې د کورنیو مسولیتونه

مور وویل : ځنی زلزلې ډیری سختې او ویجاړونکې وي.چې په پایله کې د زرګونو انسانانو د مړینې سره سره، بې شمیره کورونه نړیږي ، د اوبو د نلونو ، بریښنا ، ګاز ، د اور ګاډی د پتلیو شبکی ویجاړیږي، سرکونه بندیږي، ترانسپورت په تپه ودریږي.



د دغسی اضطرابي اوزره بورنو کو حالاتو په مقابل کې هره کورنۍ باید مخکې له مخکې ځنې تیاری او امدادګی ولری ، هغه که د زده کړې په منظور ځنې فزیکي او عملي تمرینونه وي او که د خوراکي موادو او اوبو د زیرمه کولو له پلوه وي

د زلزلو د خطرونو د را کمولو له پاره ، په نړیواله سطحه ، زلزله پوهانو یولې سپارښتنې کړي چې دهغو یادونه یې دلته ضرور ګڼم:

### • ذهني امدادګي او چټک غبرګون:

ویجاورونکې زلزله سخته غمیزه وي ، زلزله ځپلی شخص ګوری چې تر مخ یې خپل خپلوان او دوستان مړه کیږي او هغه کور نړیږي چې کلونه کلونه په کې او سیدلی وي. نو طبعی خبره ده چې په دغسې حالاتو کې به د یو سخت روانی او ذهني کشمش سره مخامخ کیږی. چې ددغه رواني او ذهني کشمکش ځنې نښې نښانې داسې دي:

– بې حالي: په دې حالت کې زلزله ځپلو کسانو ته زړه بدی ، کانګې ، نس ناستی ، سردرد ، بې هوښي او داسې نورې ستونزې پیدا کیږي..

– فکري ګډوډي: دا حالت اندیښنې ، خپګان او د حافظې ګډوډي او اخللال د ځان سره لري.

۱\_ احساساتي کيدل: په دې حالت کې زلزله خپلې شخص ته غمجنې ، بې حوصلگي ، د زلزلې په وړاندې د حد نه زيات حساسيت او ويره . او په وړه خبره زياته غوصه ورځي .

۲\_ په اجتماعي سلوک کې گډوډي: د نورو سره د مرستې او همکارۍ روحيه له منځه ځي .

د پورتنیو نښو نښانو او روانی غبرگونونو یادونه ، مورې سره دا مرسته کوی څو پوه شو چې د سختې زلزلې نه وروسته ، هم له ځانه او هم نورو نه دا ډول انتظار کيدای شي .

که ستاسو د کورنۍ په کوم غړي کې دا ډول نښې نښانې وليدل شي ، خپل خپلوان ، دوستان او گاونډيان يې بايد په بیره مرستې ته ورو دانگي ، د لومړنیو مرستو ترڅنگ هغوي ته ډاډ گيرنه ورکړی ، صبر او زغم ته راوبولی ، یوازیتوب ته یې مه پرېږدی او تریو حده هڅه وکړی چې هغه مصروف وساتی .

دې ډول ناروغانو ته زموږ لار ښونه داده چې عادي حالت ته د راگرځیدو له پاره به ښه وي چې هره ورځ فزیکي تمرینونه یانې ورزش ، ښه خواړه او پوره خوب وکړی .

د سختې زلزلې نه وروسته بله غټه ستونزه داده چې ځنې واړه ماشومان هم ، د سخت ناوړه روانی حالت سره مخامخ کیږی . په دغسی حالاتو کې ، کیدای شي هغوي

له تاسونه ډول ډول پوښتنې وکړي چې زلزله څه شی دی ،  
او یا ولې منځ ته راځي ؟  
ښه به وي د هغوی هرې پوښتنې ته په ساده او مهربانه  
ژبه ځواب ووايي او بې ارزښته یې ونه گڼي .  
که هغوي پوه شی چې زلزله څه شی دی او څنگه منځ ته  
راځي ، کیدای شي ډیر هغه پټ او مرموز خیالونه چې تر  
اوسه یې د هغوي ذهن نارامه کړي له منځه لاړ شي  
هغوي خپلې خوبې ته پریږدي چې هرې خواته ازادانه  
وگرځي او لوبې وکړي . هغوي و هڅوي ( تشویق ) چې د  
زلزلې په وخت کې خپلې تجربې او احساسات تاسو ته په  
خپله ژبه ووايي . کیدای شی د ځنووړو ماشومانو سره  
ویره او ډار له حد نه زیات وی ، هغوي یوازې مه پریږدي  
، ښه به وي د علاج له پاره یې کوم روانی ډاکټرا ته بوځي .

### • کورنۍ جلسه:

د زلزلي په مقابل کې دمبارزې او د خطرونو د کچې را  
ټیټولو له پاره یوه ښه او بريالی لاره ، د کورني د غړو تر  
منځ پوهاوی او د راتلونکو زلزلو له پاره د یوې گډې  
کړنلارې جوړول دي او دا کړنلاره باید د کورنۍ د ټولو  
غړو په گډه ناسته او جلسه کې ترسره شي .  
کله چې تاسو په کورنۍ جلسه کې کښینی او په  
اضطراري پېښو کې د خپلې کورنۍ له پاردخونديتوب

کرنلاره جوړوی نو دا هم په پام کې ونیسې چې د زلزلې  
خځه وروسته کیدای شي تاسو د دريو حالتونو سره  
مخامخ شئ:

الف - کیدای شي ستاسو د استوګنې ودانۍ لږه خرابه  
شوې ، یوازې ځنې بنیښې ماتې وي او یا هم د  
دیوالونو ځنې پلسترونه یې رالويدلي خو نوره د  
اوسیدانې ورډه په دې حالت کې به څه کوی؟

ب - ستاسو د استوګنې ودانۍ کیدای شي لږ څه ښه  
شوې ، خو په اوسني وخت کې د اوسیدو له پاره مناسبه  
نه ده نو څه باید وشي ، ایا په خپله باغچه یا د کور په خوا  
کې میداني کې خیمه ودرول شي او که کوم خپل خپلوان  
کره لار شي ؟

ج - ستاسو کور په بشپړه توګه ښکته شوی ، بل ځای ته  
باید کډه وکړی ، نو چیرته باید لاړ شئ ؟

د کورنۍ د ټولو غړو په ګډه ناسته او جلسه کې ،  
پورتنیو دريو او حالتونو له پاره باید مناسب ځوابونه  
ومیندل شي . د کورنۍ هر غړی باید ډاډه کړی شي چې  
د زلزلې په وخت کې وارخطا نه شي ، او د خپلې ورسپارل  
شوې دندې له مخې غبرګون وښايي . په کار دی خپلو هغو  
اولادونو ته هم چې نوی ځوانۍ ته رسیدلي وي ، د پښو  
په وړاندې د مبارزې لارې چارې او مسؤلیتونه په ګوته.  
په زلزله کې د کورنۍ هر غړی باید خپله دنده وپيژنی

او په ټولنيزه توگه د کورنۍ ټول غړي د يو ټيم يا گروپ په خيړ عمل وکړي.

د کورنۍ د خونديتوب د نقشي په جوړولو کې بايد د کورنۍ ټول غړي خپل نظر ورکړي او د هراړخيزه بحث او مشورې وروسته تصويب شي.

د کورنۍ د خونديتوب د نقشي له مخې بايد وخت په وخت نظري او عملي تمرينونه هم اجرا شي. خوتاکلي اهداف په بشپړه توگه روښانه او په اضطراري حالتونو کې هر څوک خپله دنده او وظيفه په عملي توگه وپيژني

### • د کورنۍ جلسې موضوعات:

مور وويل چې د زلزلي وړاندوينه ناشونې ده ، نو څه بايد وشي چې حد اقل وکولى شو د زلزلي له خطرونو څخه ځان وژغورو؟

په کورنۍ جلسه کې د زلزلي په مقابل کې د يوې ډاډمنې کړنلارې د جوړولو له پاره ، ښه به وي لاندې پوښتنو ته مناسب ځوابونه ومومي .

۱- د يوې سختې زلزلي په شيبه کې اويا دهغې نه وروسته ، څه کولى شو؟

۲- څوک بايد د زلزلي نه وروسته د ټولې کورنۍ سر پرستي او د کورنۍ غړو ته ، د دندو ویش په غاړه ولري؟ د اړتيا په وخت کې به دهغه ځای ناستی څوک وي؟

- ۳ - د زلزلې په وخت کې ستاسو د کور کوم ځایونه ډیر خطرناک او کوم ځایونه تر نورو مطمین او ډاډمندي دي ؟
- ۴ - د زلزلې په شیبه کې له کوره د وتلو څه ډول تمرین او مشق تر سره شي ؟
- ۵ - کیدای شي د زلزلې نه وروسته په کور کې دننه حالات خراب وي نو د کور نه بهر په کوم ځای کې راتولیرو ؟
- ۶ - که د کور یا کوټې د لویې دروازې له لارې وتل ناشوني شي نو د تینبستي دوهمه او دریمه لار به کومه یوه وي ؟
- ۷ - د زلزلې سره په کور کې د اور لگیدني پینې هم مل وي څه باید وشي چې په هغې شیبه کې اور ژر مړ شي ؟
- ۸ - که د زلزلې په وخت کې څوک د کار په ځای ، بنونځی ، لوړ پوړیزه ودانۍ ، بازار ، موټر او یا هم په سپورتي لوبغالي کې وي ، څه به کوی ؟
- ۹ - ستاسو کور ، د کار ځای یا بنونځي ته نږدې د زلزلې په وړاندې تر ټولو ډاډمن ځای کوم یو دی ؟
- ۱۰ - که چیرې د زلزلې په وخت کې ستاسو د کورنۍ غړي د ښار په بیلابیلو ځایونو کې وي ، څه به کوی ؟
- ۱۱ - هغه خپل خپلوان ، دوست یا اشنا به څوک وي چې په بل ښار کې اوسېږي او د زلزلې نه وروسته ، ستاسو د کورنۍ د غړو د اړیکو په ټیگنست کې مرسته کولی شي ؟

۱۲- ایا ستاسو کور ته نږدې کوم خطرناک ځای لکه د اوبو د زیرمې بند هم شته چې د زلزلې په وخت کې یې د خرابیدو امکان وي او ستاسو کور د اوبو د ډوډیدو له خطر سره مخامخ کړي؟

۱۳- د خپلو ګاونډیانو سره مو اړیکې څنګه دي؟ ایا د اړتیا په وخت کې به څوک ستاسو مرستې ته راشي، که راځي هغه به څوک وي؟

۱۳- که ستاسو د کورنۍ کوم غړی، له زلزلې نه وروسته یوازې پاتې کېږي، ایا هغه به د خپل ځان ساتنې توان ولري، که نه یې لري نو څه به کوي؟

۱۴- څومره نغدې پیسې باید تل په کور کې ولری؟ ځکه که په ښار کې اوسېږی کیدای شي د زلزلې نه وروسته بانکونه بند وي. او تاسو ونه شی کولی خپلې پیسې له بانک څخه راوباسی

۱۵- څومره خواړه او اوبه باید، په کور کې د اضطراري حالاتو له پاره زیرمه شي؟ څوک یې باید مسولیت ولري؟

### • د کورنۍ د خوندیتوب نقشه:

د کورنۍ جلسې په لومړۍ ناسته کې، که تاسو پورتنۍ پوښتنو ته مناسب ځوابونه میندلي وي نو بیا مو تصویب شوي کړنلاره ډاډمنه ده.

اوس کولی شی دهمدې کړنلارې له مخې د کورنۍ د خوندیتوب نقشه هم جوړه کړی او هغه بیا د کاغذ پر مخ

رسم او په داسې ځای کې سرینې کړې چې په اضطراري حالتونو کې د کورنۍ ټول غړي ، گاونډیان او یا هغه خپل خپلوان چې ستاسو کور ته تگ راتگ لري ، په اسانۍ ورته گټه واخیستلی شي د کورنۍ د خونديتوب په نقشه کې لاندې ټکو ته پاملرنه وکړی:

— په نقشه کې باید د کور څخه د تینبستې او وتلو لارې په غټو او روښانه کربنویاغشو بنودل شوي وي .

— د بریښنا ، گاز او د اوبو د نلونو د بندولو ځایونه باید په روښانه رنگ په نښه شوي وي .څو د اړتیا په وخت کې په اسانۍ پیدا کړی شي

— په اضطراري حالتونو کې د کور او کوټې څخه د وتلو له اصلي دروازې څخه پرته دویمه او دریمه لار هم باید په نښه شوي وي .

— په نقشه کې د خوراکي موادو ، داوبو د زیرمو ، د اور وژني د بالون ، د لومړنیو مرستو ځای او موقیعت هم باید بنودل شوی وي .

— د زلزلې په وخت کې د کور تر ټولو خوندي موقیعت یا ځای په نقشه کې هم په گوته کړی .

— په خپل کور کې خطرلرونکی ځای هم په نقشه کې وښایی

— د خپلې کورنۍ د غړو د کار او وظیفې ، د تلیفونونو نومرې هم د نقشي په خوا کې ولیکی .



— دهغه خپل خپلوان يا دوست د تليفون نومره هم دنقشې په خوا کې وليکي چې په بل ښار کې او سپرې او ستاسو د کورنۍ دغرو داريکو د ټينګولو له پاره يوه وسيله کيدای شي. ښه به وي د کورنۍ ټول غړي دهغه شخص دتليفون نومره په ياد و هم زده کړي.

### • د اړتيا وړتوکو زيرمه کول

د سختې او ويجاړونکې زلزلې نه وروسته ، دژونديو کسانو د ژوند د دوام له پاره په لومړي پړاو کې خوراکي مواد او اوبو ته تر هر څه زياته اړتيا ليدل کيږي نو ښه به وي چې دا شيان مخکې له مخکې په کور کې زيرمه شي . خو ددې شيانو تر څنګ يو څه نور شيان هم شته چې زيرمه کول يې اړين دي:

يوم . کلند ، اورلګيت ، قلم کاغذ ، خيمه ، حد اقل شپږ گزه پلاستيک ، د خپلو ماشومانو له پاره څو جوړه جامې ، وړه لاسی راډيو د بټريو سره ، ضروری اسناد او د خپلوانو د تليفونو نومرې ، د خوړو له پاره دوه درې کاسۍ او کاشوغې ، چاره ، لاسی خراغ ، شمع د اړتيا وړ داروگان لکه: ټنچر ، الکول ، سپين مالوچ ، د بند اژ ټوټه ، که په کور کې د زړه او شکرې ناروغان وي دهغو له پاره د زړه او شکرې ټابليټونه او نور..

زيرمه شوی شيان که په فلزی بکسونو کې کيښودل شي ښه به وي. بکسونو بايد د کور په داسی برخه کې ايښودل

شوي وي ، که خدای مه کره کور مو نړیږی، نو هغه یو څه خوندي وي او تاسو ورنه په اسانۍ گټه واخیستل شی. د دی شیانو د ځای په ځای کولو له پاره دخپل کور د شرایطو سره سم گام پورته کړی.

### – د خوراكي موادو زيرمه كول:

په یاد ولری چې د خوراكي موادو د زيرمه کولو له پاره په کور کې تر ټولو بڼه ځای هغه دی چې وچ ، یخ او تیاره وي

په اپارتماني کورونو کې ددغسې یو ځای پیدا کول یو څه ناشوني وي نو په کار دی له خپل نوبت او اوبتکار څخه گټه واخلي .

ټول زيرمه شوي مواد په یو ځای کې مه کېږدی ، ځکه کیدای شي د زلزلې نه د راپیداشوې ویجاړیو وروسته یې لاس ته راوړنه ناشوني وي . نو بڼه به وي چې په دوه ځایونو کې کینودل شي .

پام مو وي چې ځنې خوراكي شیان که ډیر سره نږدې یا گډ کینودل شي ، امکان لري زهري شي ، بڼه به وي یو له بل سره گډ نه شي او هم یوله بله په یو مناسب واټن کې کینودل شي ..

که غواړی د زیات وخت له پاره ، غذایی مواد زيرمه کړی نو لاندې لارښوونو ته پاملرنه وکړی :

– د امکان په صورت کې ښه به وي د کنسرو په ښه خوراكي مواد زيرمه کړي. خو له بده مرغه زموږ په هيواد کې دا امکانات کم دي

– که وچ حبوبات لکه لوبيا ، دال ، نخود( چنه ) زيرمه کوی ښه به وي ، هغه لومړی ښه پاک و مينځی او د وچيدو وروسته يې په داسې پلاستيکي کڅوړو کې ځای په ځای کړی چې څيرې او سوری نه وي.خوله يې کلکې وتری چې د هوا د رطوبت د ورننوتو مخه يې ونیول شي. بيا همدا کڅوړې د يوې اونۍ له پاره په يخچال يا فریزر کې د سانتیگراد ( ۱۸ – ) درجو لاندې کېږدی. د يوې اونۍ وروسته يې راوباسی او په هغو ځایونو کې يې زيرمه کړی چې تاسو ته مناسب ښکاري. که کڅوړې سوری نه وي کولی شی هغه تر ډیر وخته پورې وساتی.

– میده اوږه هم د حبوباتو په څير که مخکې له مخکې په يخچال يا فریزر کې ایښودل شوي وي ساتلی شی.

– زموږ په هيواد کې زیات خلک يخچال او فریزر نه لري هڅه وکړی له خپلو کلیوالي تجربو بوخه ګټه واخلي.

– **د اوبو زيرمه کول:**

که په ښارونو کې اوسېږی ، کیدای شی د زلزلې په وخت کې ستاسو د کور د اوبو نلونه او بمبې ماتې شي او یا هم په کوم ځای کې يې اوبه داسې ککړې شي چې بيا د څښلو نه وي. له دې امله ښه به وي چې تل په خپل کور کې د اوبو زيرمه ولری اودا کار په سختو شیبو کې

ستا سود ژوندي پاتې کيدو سره پوره مرسته کولی شي. د کورنۍ د يو تن له پاره په ورځ کې حد اقل ۲ ليتره او حد اکثر ۴ ليتره اوبه ضروری دی البته دا اندازه ثابت نه ده، د هوا په اقليم، انساني جسامت او فزيکی فعاليت پوری هم اړه لري.

يوه څلور کسيزه کورنۍ پلار، مور او دوه واره ماشومان، د دوو او نيو له پاره سل ليتره اوبو ته اړتيا لری چې بايد زيرمه شی. د اوبو د زيرمه کولو له پاره له داسی لوبنو څخه استفاده وکړی چې زنگ يې نه وهي او خوله يې بنه تړل کيدای شي.

که په وسه مووي کولی شی په بازار کې د معدنی اوبو بوتلونه واخلي او زيرمه يې کړی ځکه دا ډول اوبه د ډير وخت له پاره له نه خرابیږی.

د وخت په تيريدو سره د عادی او معمولی زيرمه شوو اوبو په خوند، رنگ او بوی کې بدلون راځي. لامل يې دادی چې د اوکسيجن غاز يې له لاسه ورکړی. په بېرنيو وختونو کې کولی شی هغه د يوه لوبنی نه بل ته، دوه دري ځلې وپروی را وپروی. خوله لاسه ورکړی اکسيجن يې بيرته پوره او خپل اصلی خوند او رنگ تر لاسه کړي. د زيات وخت له پاره د اوبو د ساتنې له پاره کولی شی له تورو پلاستيکی بوشکو څخه گټه واخلي، ځکه له يوې خوا يې زنگ نه وهي او خوله يې هم بنه بنديدای شي او له بلې خوا نور او روښنايي هم ور داخليدای نه شي.

د اوبو چنول: که په ښار کې د زلزلی څخه وروسته اوبه ککړې وی او یا هم په نلو نو کې هېڅ نه دی، تاسو کولی شئ په خپلو شاوخوا کې د طبعی روانو یا ډنډ اوبو څخه په بیرنيو وختونو کې استفاده وکړئ. خو شرط یې دادی چې هغه لومړینې پاکې کړئ. ځکه ډیرې خطرناکې ناروغۍ له اوبو نه پیدا کېږي نو ښه به وي چې په دې اړه له پوره احتیاط نه کار واخلي.

که چیرې اوبه خړې وی تاسو کولی شئ هغه دیوی پاکې توتی نه تیری کړئ، که چیرې توتې نری او نازکه وی دا کار دوه درې ځلې تکرار کړئ. خو خړه یې د توتې پرمخ پاتې او اوبه رنې شي. بیا همغه اوبه د لسو دقیقو له پاره جوش یا وختوی. که د سون د لرگیو ستونزه نه وی تاسو کولی شئ اوبه تل د لسو دقیقو له پاره جوش کړئ خو که دا ستونزه وي او تاسو په داسې ځای کې اوسېږئ چې د سمندر له سطحې څخه یې مطلقه ارتفاع لوړه نه وي نو بیا کولی شئ اوبه د پنځو دقیقو له پاره جوش کړئ. د سمندر له سطحې نه د هرو ۳۰۰ مترو په جگوالي د اوبو په جوش کې یوه دقیقه زیاتوالی راولی. د بیلگې په توګه: د جلال اباد ښار د سمندر له سطحې څخه (۵۰۰ - ۲۰۰ متره) پورته موقیعت لري نو تاسو کولی شئ (۵+۲ = ۷) اووه دقیقې اوبه جوش کړئ.

ددې ډول تيارو شوو او بو خخه کولی شی يوازې دوو  
شواروزو يانې (۴۸) ساعتونو له پاره گټه واخلي  
وروسته بيا د اوبو په خوند او رنگ کې بدلون راضي.

!\_شکل: په زلزله کې نریدلې ودانۍ.



## دریم فصل عمومي لارښونې

د زلزلې د خطرونو څخه د ځان ساتنې له پاره لاندې سپارښتنو ته پاملرنه وکړی:

**الف** - د زلزلې څخه د مخه باید څه وشي:

هیرنه کړی، زلزله چاته خبرنه ورکوی چې کله به راځي، ښه به وي له راتگ څخه دمخه ورته هره شیبه تیار او آماده اوسی. خودا امادگي به څنگه نیسو؟ ځواب یې په لاندې سپارښتنو کې میندلی شی:

۱- په کور کې د برق، اوبو او گاز د قطع کولو چال چلند د کورنۍ د ټولو غړو باید زده وي.

- برښنا: د کورنۍ هر غړی باید خبر وي چې د کور د برښنا هغه عمومی فیوزیې چیرته او په کوم ځای کې دی چې د هغه په ښکته یا پورته کولو د کور عمومی برښنا بندیري. په هغو اپارتمانونو لکه دکابل په میکرویانو، تهیه مسکن، هوایي بلاکونو او نورو کې چې د څو کورونو د برښنا فیوزونه په یو پور او یو جنکس کې ځای په ځای وي، ښه به وي د کورنۍ هر غړی د خپل اپارتمان فیوز په ښه کړی چې د اړتیا په وخت کې هغه په اسانۍ پیدا کړي.

- اوبه: د اوبو نل باید هغه پیچ یا لاستی ولري چې په تاوولو یې کور ته د اوبو د ننوتلو عمومی بهیر قطع کیري. دغه لاستی عموماً په هغه ځای کې وی، چیرته چې د اوبو نل کور ننوتی وي. د کورنۍ هر غړی باید پوه

وي چې د همدې لاستې يا پيچ په تاوولو يې کور ته د اوبو جريان بنديږي

– غاز: په هغو کورونو کې چې د غاز پايپونه غځيدلي وي ، ښه به وي دکورنۍ هر غړی خبر وي چې کورته يې د غاز د ننوتلو عمومي کنټرول چيرته او د خطر په وخت کې څنگه بنديږي.

۲- په خپله کورنۍ جلسه کې مخکې له مخکې ، له کوره بهر داسې يوځاي وټاکي چې د زلزلي څخه وروسته د کورنۍ ټول غړي هلته راټول شي.

۳- په خپل کور کې يو يا دوه داسې ځايونه هم په ښه کړي چې هلته يو څه خطر کم وي. او د زلزلي په وخت کې تاسو همغه ځای ته ځان ورسوي.

۵- که په ښوونځي کې مو د زلزلي له خطر څخه ، د خلاصون تمرينونه کړي و ي، يا مو په کتابونو او اخبارونو کې لوستي وي ، ښه به وي په کال کې يو ځل دوه هغه تکرار کړي خو عملي مهارت ترلاسه کړي.

۲- د ژوبلو کسانو ، د زړه او شکرېي د ناروغانو سره ، د لومړنيو مرستو او کومکونو په اړه ، د کورنۍ هر غړي بايد پوره معلومات ولري او هم د اړتيا وړ شيان لکه بنډار ، ټينجر ، همدارنگه د زړه او شکرې د ناروغيو گولي بايد تل په کور کې درسره وي

۷- د زلزلي په وړاندې د خپلو زړو کورنو د مقاومت په اړه ځانونه ډاډه کړي ، د اړتيا په وخت کې د انجنيرانو



اویا تجربه کارو ختگرانو سره سلا مشوره وکړی او د هغوي په لارښونو عمل وکړی.

۸- د نويو ودانیو د جوړلو په وخت کې هم د زلزلې د خطرونو د کمولو له پاره ، جدې پاملرنه وکړی.

۹- دکور ډیکوریشن ته پوره پاملرنه وکړی .ستاسو د خوب تخت ، کتې یا ځای باید د کړکيو د بنښنو سره نږدې نه وي ، همدا رنگه په دیوال کې دراخلول شوې اینې ، تابلو ، دیوالی ساعت ، د لباس یا د کتابونو الماری او داسی نورو شیانو لاندی نه وي ، ځکه د زلزلې په وخت کې ، د بنښنو د ماتیدو او دراخلول شوو شیانو د رالویدو امکان زیات وي.

۱۰- درانه شیان لکه د لوښو ، لباس یا د کتابونو الماری باید په دکوتې په غولي ( صحن ) ایښې وي او که په دیوال کې را ځوړندې وی ، ښه به وي چې په میخونو باندې کلکې شي . خو د زلزلې په وخت کې یې د رالویدو خطر کم شي .

۱۱- هغه درانه شیان لکه ایرکنډیشن ، کولر ، گلدانونه ، د غذایی موادو جالی ، پنجرې او داسې نور ، چې ځنې یې د ودانیو په بهرنیو برخو کې ایښې وي ، باید په میخونو ښه کلک شي . چې د زلزلې په وخت کې یې د رالویدو مخه ونیول شي .

۱۲- د خپل کور د دروازو په خوا کې هغه څه لری کړی چې د زلزلی په وخت کې یې د رالویدو خطر زیات وي اوستاسو د تینبنتې لارې بندولی شي .

۱۳- د اوبو او خوراکي مواد زیرمه حد اقل، د دريو ورځو له پاره تل باید په خپل کور کې ولری. که خوراکي مواد د کنسرو په څیر او اوبو مو په بوتلونو کې بندې معدني اوبه وي نو ښه به دی او که دانه وی ، کولی شی په دوه اونیو کې هغه بدل کړی ، خو د خرابیدو مخه یې نیول شوي وي.

۱۴- د امکان په صورت کې هر کور باید اور وژنې یو بالون ولری او هغه باید په پخلنځی کې ایښی وي. د اور وژنی په وخت کې د بالون نه استفاده د کورنۍ د ټولو غړو باید زده وي ځکه د زلزلی په وخت کې د اور لگیدو امکانات زیات وي.

۱۵- د ګاز ډبۍ ، د تیلو ګیلنونه ، د غوړیو ټیمونه او نور ژر اور اخیسونکي شيان باید په خوندي ځای کې کیږدی .

## ب - د زلزلي په وخت کې څه باید وشي:

د زلزلي د لومړیو ټکانونو په لومړیو شیبو کې به څه کوو ؟ لاندې لارښوونو ته پوره پاملرنه وکړی:

۱- زلزله ویره ونکې او ډارونکې ده خو بیا هم هڅه وکړی خپل زغم او حوصله وساتی. سمدلاسه په منډه پیل مه

کوی ، یو شیبه په خپل ځای ودریږي او فکر وکړي چې  
څه باید وشي ؟

دا منو چې د سختې زلزلې په وخت کې یو ډول ډارونکي  
غږونه لکه د ځمکې او ودانیو د خوځیدو ، د بنیبنو د  
ماتیدو ، له تاخچو څخه د لوبنو درالویدو او داسې نور  
اوریدل کیږي . خو بیا هم خپله حوصله وساتئ ، ځکه تر  
هغه وخته خطر نه شته چې په تاسو له پاسه ، کوم شی  
راولویدلی نه وي . ځمکه هیڅ وخت داسې نه کوي چې  
خوله وازه کړي او تاسو د ځان په لور کش کړي . زیاته  
ویره او ډار ستاسو د زړه د ودریو سبب کیداشي .

که زلزله ډیره سخته او تاسو د سره د تینبني امکان نه وي  
، او د سخت عصبي تشنج سره مخامخ شوي یاستی هڅه  
وکړی په کراره د ځان سره د ۱- ۵۰ پورې حساب وکړی .  
دا کار ستاسو عصبي فشار راکمه وي .  
خدای (ج) ته توبې او استغفار هم له تاسو سره په روحي  
تسکین کې پوره مرسته کولی شي . دهرې سختې پیښې  
په وخت کې لومړی فکر او بیا عمل وکړی .

۲- که مخکې له مخکې مو په خپل ذهن کې دا خبره  
تکرار کړی وی چې د زلزلې په شیبه کې به څنگه له کوره  
وځی ؟ او یا مو پخوا د خپلې کورنۍ سره په ګډه د کور  
څخه د چټک وتلو ، عملي تمرین تر سره کړی وی ، نو  
اوس د زلزلې د لومړي ټکان سره سم په اسانۍ له کوره

وتلی شی. البته دا په هغه حالت کې چې ستاسو کور په لوړ پوړیزه ودانۍ کې نه وی

۳- که ستاسو کور په زلزله کې د نړیدوله خطر سره مخامخ وي، هڅه وکړی هغه ځای ته ځان ورسوی چې ستاسو له نظره بې خطره وي. او پخوا مو په خپله کورنۍ جلسه کې په نښه کړی وي.

۴- له هغو شیانو لری ودریږی چې د زلزلي په وخت کې یې د رالویدو او ماتیدو احتمال زیات وي: لکه په غولي کې د کتابونو یا لباس ولاړې الماری، د کړکیو بښینې، اینې، په دیوالونو کې څوړندې تابلو گانې او نور.

۵- زلزله سخته ده، تاسو په کور کې دننه یاستی، بهر ته د تینبتي امکان هم نه لری، هڅه وکړی په کور کې د داسې شیانو لاندې ننوځی لکه میز یا د خوب تخت چې له یوې خوا هلته د تنفس له پاره پوره هوا موجوده وي او له بلې خوا په تاسو له پاسه درالویدونکو شیانو په مقابل کې یو څه مقاومت لري. که میز حرکت کوي نو تاسو ورسره سم حرکت وکړی، که بل هیڅ پټنځای نه وي د دروازی د درشایی لاندی ودریږی ځکه دکوتی دا برخه د ټول کور د نړیدو څخه وروسته نړیږی. که دا امکان هم نه وي دکوتی داخلي دیوال غاړې ته او یا هم دکوتی په کنج کې کښینی. او په خپل سر مجله، کتاب او یا هم بل څه ونیسی او که دا هم نه وي، خپل دواړه لاسونه له سر نه تاو کړی.

۶- د کور څخه د تینبستي په وخت کې هر هغه څه چې ستاسو په وس کې شته لکه: دلرگي نری-تخته، پتو، بالښت، کتاب، او یانور څه، هغه په خپل سر له پاسه ونیسی څو د رالویدونکو شیانو څخه د امکان تر بریده خوندي پاتې شی. او که دا یو څه هم نه وي، نو دواړه لاسونه له سره تاو کړی او بیا ووځی.

۷- که په تشناب کې د ځان مینځلو په حالت کې یاستی او یا هم په حمام کې اوسی، ځای په ځای کښینی چې د ښویدو او ولیدو څخه بچ پاتې شی.

۸- که په لوړ پوریزه ودانۍ کې یاستی، په بیره د وتلو هڅه مه کوی، ځکه کیدای شي په پورپو کې زیات بیرو بار وي تاسو د زلزلې له لاسه نه، بلکې د خلکو د تپیل ماتیل له لاسه د پښو لاندې شی. په لفت کې هم د ښکته کیدلو څخه ډډه وکړی ځکه د زلزلې په وخت کې کیدای شي برق قطع شي او تاسو په لفت کې بند پاتې شی.

۹- که په موټر کې یاستی، سمدلاسه خپل موټر د سرک په غاړه ودروي، خو پام مو وي چې د غره لمنه نه وي ځکه له پاسه د تیرو د رانښویدو امکان زیات وي. د پله لاندی او یا د پله له پاسه خپل موټر ته حرکت مه ورکوی ځکه د زلزلې په وخت کې د دغسې ځایونو د ړنگیدو امکان زیات وی. د زلزلې په وخت کې موټر ښه مصئون ځای دی نو ځکه له موټره مه ښکته کیږی. خپل موټر

چالان پریږدې او کلي ورنه مه وباسی. ښه به وي دموتېر را ډیو هم چالان کړی او حکومتی ابلاغیو ته غورځونیسې.

۱۰- که په لوی پلورنځی، سینما، وزارت او یا نورو داسی ودانیو کې یاستی چې هلته دخلکو گڼه گڼه زیاته وي، نو د دروازی څخه د وتولو ډیره هڅه مه کوی، ځکه ډیر ځلی لیدلی شوی چې د زلزلې له امله نه بلکی د ټیبل ما ټیبل له لاسه کمزوری خلک د پښو لاندی شوی او مړه شوی دی. په دغسې حالاتو کې هڅه وکړی چې ویتړینو نو، الماریو، دکړکیو له ښینسو او نورو درنورالویدونکو شیانو څخه ځانونه لری وساتی.

۱۲- که د کور نه بهر یاستی، شاوخوا په ځیر وگوری، د لوړو ودانیو، ونو، د بریښنا له تارونو څخه ځانونه لری کړی، ځکه د زلزلې په وخت کې د ودانیو د راغورځیدو، د ونو د ښاخونو د ماتیدو او د بریښنا د مزو د پری کیدو احتمال ډیروي.

۱۴- په کو څوکې د ځغاستی په وخت کې هم خپلې لارې ته پاملرنه وکړی، کیداشي د زلزلې له امله د ځمکې پر مخ لوي درزونه او چاودونه را منځ ته شوي وي، یا د برښنیا مزي را پریوتې وي او یا هم په کوم ځای کې اور لگیدلی وي.

۱۵- که په تنگو او نریو کوڅو کې یاستی، هڅه وکړی ځانونه هموارو میدانونو ته وباسی.

۱۶- د تیږو د دیوالونو او بارو څخه ځانونه لری کړی.

۱۷- که بې خطرې او مناسب ځای کې یاستی چې زلزلې پوره ختمه شوې نه وی ، له خپله ځایه حرکت مه کوی .  
۱۸- که د سمندر له غاړې یاستی ، ډیر ژر سیمه پرېږدی ، ځکه د زلزلې نه وروسته په سمندر کې داوبو توپاني خپې د سمندر غاړو ته رارسیري .

## د زلزلې له مخه ، د عملي تمرین تصویرونه

۲- شکل



۳\_ شکل



۵\_ شکل





۲\_ شکل



۷\_ شکل



## څلورم فصل

### د زلزلې څخه وروسته لارښوونې

تاسو د زلزلې څخه وروسته د دوو حالتونو سره مخامخ کېږئ:

– په لومړي حالت کې ، دکور دننه یاستی او د زلزلې په وخت کې مو کور ږنگ شوی نه دي .

– په دویم حالت کې ستاسو کور ږنگ شوی او خدای مه کړه تاسو د ږنگې شوې ودانۍ د خاورو څخو لاندې ایسار شوي یاستی .

### • لومړی حالت: کور مو د زلزلې نه

#### وروسته جوړ دی

۱- یوه شیبه د مخه زلزه په خیرسره تیره شوه ، اوس تاسو په خپل کور کې دننه یاستی ، ویره او ډار هم درسره شته ، خو هڅه وکړئ چې خپل صبر او زغم بیرته

تر لاسه کړی اود کورنۍ نور غړي هم وهڅوی چې ځانونه  
ډاډه کړی.

۲- اوس یو څه ډاډه شوي یاستی ، غواړی خپل کور  
وگوری چې په زلزله کې څه ورپېښ شوي ؟  
هڅه وکړی په بیلو پښو ونه گرځی ، ځکه کیدای شي د  
زلزلې په وخت کې ستاسو د کور د کړکیو بنسټې ماتې  
شوي وي ، په دیوال کې راڅورنده اینه او یا هم تابلو گانې  
یا دیوالي ساعتونه رالویدلي وي او هرې خواته یې  
بنسټي خورورې پرتې وي . که بوتان یا خپلی نه وي ،  
کولی شی د مجلې ، کتاب او یا هم د ډبل کاغذ څخه د  
یوې ټوټې په مرسته ، لومړی د خپلو بیلو پښو ته پیزار  
جوړ کړی او بیا په کور کې وگرځی. څو بنسټي مو په پښو  
کې لارې نه شي .

۳- شاو خوا ښه په ځیر وگوری. که په کوم ځای کې مو د  
بریننا مزی پرې شوی ډیر ژر د بریننا عمومي جریان  
قطع کړی.

که د گاز پایپونه مو په کور کې غځیدلي وی، او بوي مو  
احساس کړ ، ډیر ژر د کور کړکی خلاصې کړې او هم گاز  
له عمومي کانتور څخه بند کړی. که د گاز نل پرې شوی  
وی او بندیدل یې ناشوني وی ډیر ژر له کور څخه ووځی.  
پام مو وي چې په دې حالت کې د لاطین ، د بریننا  
گروپ، سگرت او حتی د تیلی د لگولو څخه هم په کلکه  
ډډه وکړی په دې برخه کې لږه بې پروایي د ټول کور د

سوځيدو سبب كيداى شي . كه تياره ډيره وي ، د لاسي خراغ خخه گټه واخلي .

۴ - كه په كور كې مو اور لگيدلى وي ، او مخه يې نيولى شى ، سمد لاسه هغه مړ كړى ، كه زيات وي او د كنترول خخه بهر وي ، فوراً له كوره ووځئ .

۵- د اوبو د بمبې خواته هم ورشى ، كه تر اوسه په نلونو كې اوبه وي نو ډير ژرد راتلونكې زيرمې له پاره يو خو لوبني ورنه ډك كړى او كه د اوبو جريان قطع شوى وي ، په يخچال كې د شته پخ ټوټې په لوبنو كې واچوى خو په اينده كې د اوبو له پاره حد اقل ورنه گټه واخلي . كه په نلونو كې اوبه راځي او ستاسو په كور كې نل پرې شوى وي ، ډير ژر كورته د اوبو د راتلو بهير له بهر نه قطع كړئ .

۲- ورستيو ټكانونو ته هم ځانونه تيار كړئ ، ځكه د لوبې زلزلى خخه ورسته كوچنى او سپكى زلزلى هم راتلونكې وي . نو ځكه مو يو ځل له كوره وتل ضرور دي . خو كله چې له كوره وځئ ، د كور دروازي او كر كى په احتياط خلاصى كړئ . پام مو وي چې له پاسه څه شى درباندى راونه لويړئ . د وتلو په وخت كې به بنه وي چې يو كس د مخه شي او د كورنى نور غړي د هغه پسې كتار شى . لومړى كس بايد په ډير احتياط لاره وڅاري چې تر مخ يې د زلزلي په وخت كې كومه كنده نه

وي جوړه شوې او يا هم په ځمکه د بريښنا تارونه يا لوڅ شوي کيبلونه پراته وي.

۷- له کوره بهر په گاوند کې د ژوبلو کسانو، ماشومانو زړو او معيبنو سره د مرستې له پاره ځنډ مه کوی، په دغسې شيبو کې لږه بې پروايي انساني عمل نه دی

۸- خپله لاسي راډيو چالان پريږی، چې د زلزلې په اړه د حکومتي وروستيو خبرتياو او لارښونو څخه خبرشی.

۹- خپل تليفون مصروف مه ساتی، پريږدی چې نورخپل خپلوان او دوستان، تاسو ته تليفون وکړی.

۱۰- د زلزلې نه وروسته خپلو خوږو ته هم پاملرنه وکړی چې د کور د ماتوشو و بنښنو، وړی وړی زری په کې گډی شوی نه وي.

۱۱- خپل کور ښکته پورته ښه په ځيرو گوری او ځان ډاډمن کړی چې د زلزلې په وخت کې يې کوم درز يا چاود کړی که نه؟ د زيانمن شوو ودانيو څخه ژر ووځی، کيداى شي چې د زلزلې وروستي ټکانونه هغه ونړوي.

۱۲- که ستاسو کور بيمه وي او د زلزلې له امله يې کومه برخه نړيدلی وي. مخکې له دینه چې دهغې برخې په جوړولو او پاکولو پيل وکړی، ښه به وي لومړی يې عکسونه وباسی چې وروسته يې بيمې ته د سند په توگه وړاندې کړی.

۱۳- د زلزلې څخه وروسته په لومړيو شيبو کې هڅه وکړی چې د سړو خوراکو نو لکه کنسرو څخه گټه واخلي.

او که دا نه وي نو د خوراکي موادو د پخولو له پاره ، د کور دننه په نغري ، بخاري او يا هم د گاڼي ډبي د لگولو څخه ډډه وکړي. او که اړتيا وي نو دا کار بيا له کوره بهر په ازاده فضا کې وکړي.

۱۴- د اوازو او افواگانو د اچولو څخه ډډه وکړي.

۱۵- په کوڅو او سړکونو کې گڼه گڼه مه جوړوي پريږدي چې د مرسته کوونکو ډلو امبولانسونه او موټرې بې له ځنډه تگ راتگ وکړي.

۱۲- د رنکو شوو شويو ودانيو ليدو او سيل ته مه ورځي او مه په هغو کې بې ضرورته تگ راتگ کوي ۱۷- په ځمکه د بريننا پرتو تارونو او کيبلونو ته لاس مه وروړي، د تگ راتگ په وخت کې مو هم پام وي چې لاس يا پښه مو ورسره تماس ونه کړي.

۱۸- که چيرې د خاورو گټو لاندې د کوم ايسار شوي کس غږ اوري ، ځنډ مه کوي ، سمدلاسه يې د پيدا کيدو په لټه کې شي. ځکه کيدای شي نوموړی شخص ټپي وي ، وروسته بې هوښه شي او د بيا غږ کولو توان ونه لري. د خاورو ځخلو څخه د ټپي د را ايستلو په وخت کې له ډير احتياط څخه کار واخلي چې خدای مه کړه د ملا تير ( ستون فقرات ) ته يې زيان ونه رسېږي.

۱۹- د سختی زلزلی څخه وروسته، ډير کسان کولی شی چې تاسو سره مرسته وکړي. خپلې انديښنې او هغه څه چې تاسو ځوروي، دنورو سره شريکي کړي.

دهغو کسانو سره له مهربانۍ او محبت نه کاو واخلي چې تاسو په هغو کې د سترس نښې لکه: ويره. چټک تنفس يا ساه ايستنه، په خوب کې گډوډي او نور گوري.

۲۰- د اصلي زلزلې څخه وروسته، د سپکو ټکانونو له پاره هم د لومړنيو اړتياو، ضروري توکي زيرمه کړي.

۲۱- له هغو زلزلو وروسته چې په سيمه کې زيات کورونه نړيږي، تر دريو ورځو پوري هڅه مه کوي خپلو شخصي مصرفيتونو ته لار شى، په خپل کور کې مو شتون ضرور دى. ځکه په دغسې وختونو کې د ځنو حاشيوي غلو او داړه ماران له خوا د کورونو د شتو مالونو د غلاوو تر څنگ په ناموس تيرى او د ماشومانو د غلاکولو هڅې هم ملگرې وي.. خو په سيمه کې امنيت راځي بنه به وي چې څو گاونډي کورنۍ يوه هسته جوړه کړي او خوا په خوا او سپړي.

۲۲- د ويجاړونکې زلزلې څخه وروسته په سيمه کې بې امنيتي زياته وي، که مو تر لري هغه ژر تر ژره پنجر کړي او بيټري يې ورنه وباسي.

۲۳- هير نه کړي چې تاسو سره د زلزلې څخه وروسته يوازې نغدې پيسې مرسته نه شي کولى. هغه څه چې تاسو سره په هر وخت کې مرسته کولى شي، په کور کلي او کوڅه کې د گاونډيانو او دوستانو سره ستاسو نیک او بنه اړيکي دي. هيله ده چې دا پانگه د يوې ورځې نه بلې ته زياته کړي.

۲۴ \_ که په زلزله کې مو کور څه ناڅه وران شوي وي ، په اوس وخت کې د اوسیدو وړنه وي تاسو غواړی بل ځای ته لاړ شی او یا هم د کور سره نږدې په خپله باغچه یا د کلي په میدانی کې واوسی ، ښه به وي چې د دريو ورځو له پاره خوراکي مواد او اوبه د ځان سره یوسی. د خوړو او اوبو زیرمه ستاسو د روحیې تقویې سره مرسته کوي.

۲۵ \_ که غواړی کومې لړې سیمې ته کډه وکړی ، خپلو خپلوانو او دوستانو ته په تلفون خبر ورکړی . که دا امکانات نه لري د خپل کور په دروازه یا کومه بله جوړه برخه لیکلی یادانبت پرېږدی. په یادانبت کې باید خپل تگ لوری په روښانه توگه ولیکی.

دویم حالت:

• ستاسو کور ړنگ شوی او تاسو د خاورو

خړولو لاندی ایسار شوی یاستی.

په لومړیو شیبو کې ، مخکی له دینه چې په چیغو او نارو پیل وکړی ، خپل شاوخوا یو ځل ښه په څیر وگوری چې په کوم حالت کې یاستی ؟ ایا د ساه ایستلو او تنفس له پاره پوره هوا شته که نه ؟

که ځای وړوکی او د هوا حجم کم وی ، نو په زوره چیغې مه وهی ، ځکه ستاسو د لوړ غږ له انگیو او انعکاساتو سره سم ، په چټکی د اکسجین اندازه کمیږی. په دغسی



شرایطو کې کولی شی ورو ورو غږونه وکړي که امکان لری د تیږو د ټکولو څخه هم استفاده وکړی. او که ځای مو پراخه وي او د هوا حجم هم زیات وی، بیا نوپه لوړ غږ هم چيغی او نارې وهلی شی خو ستاسو غږ ژرمرسته کوونکو ډلو ته ورسپړی.

ځنې وخت اړتیا وي چې د چيغو او نارو په ځای غوږ ونیسی، خو له بهر حالت نه خبر شی. په دغسی حالتونو کې، که تاسو په ځمکه خپل یو غوږ کيږدی، نو بهرنی غږ ونه په بڼه توگه اوریدای شی.

که دغږ کولو او د تیږو د ټکولو توان نه لری، نو بیا هڅه وکړی په خپلو پښو اولاسونه څه نا څه ځمکه وډبوی، په ځانگړې توگه د شپې له خوا ځکه دا وخت یوڅه کراري وي، او ستاسو غږونه مرسته کوونکو ډلو ته په بڼه توگه رسیدای شي.

بل مهم ټکی چې باید تل مو په یادوی، هغه د سختیو په وړاندې صبر او زغم دی. لکه شاعر چې وايي:

که فلک دې د زمري په خوله کې ورکه

د زمري په خوله کې مه پریرده همت

د خاورو خځلو لاندې ایسارتیا، په رښتینې توگه سخته شیبه وي خو هیش وخت مه نا امیده کيږی او تل په دې تمه اوسی چې خامخا به له خاورو خځلو څخه ژوندی وځی. ډیره وار خطايي او زیاتې اندیښنې کیدای شي تاسو تر هغه وخته پورې له ژونده بې برخې کړي چې

مرسته کونکې ډلې درشي او تاسو له هغه ځايه راوباسي . په خدای ايمان ولری ، دوعاگانې وکړی ، د الله پاک نومونه ( یا رحمن یا رحيم ) په کراتو کراتو ذکر کړی . خپل فکري تمرکز د الهي مرستې ته وگرځوی . کله نا کله د خپل فکر د بدلون او ځان مصروف ساتلو له پاره د وړوکتوب نه تر همدې شیبې پورې خپلې خاطرې را په زړه کړی . دا کار ستاسو ذهني تشنج کموي او د راتلونکو ستونزو له پاره مو د مقاومت روحیه پورته بيايي .

په زړه پورې یوه رښتینې کیسه ولولی :

د پخوانی شوروی اتحاد د ارمنستان په جمهوریت کې (( ... یوه پلار د خپل ماشوم زوی سره وعده کړې وه ، که زوي یې د هر څومره سختې پېښې سره مخامخ شي پلار به یې مرستې ته ځان ورسوي او هغه به خامخا له مصیبتنه خلاصوي ... ) .

یوه ورځ د سختې زلزلې له امله د بنونځي چت راو لويده نوموړی ماشوم د نورو همصنفیانو سره ، د خاورو خټلو لاندی ایسار شوو ، نور ماشومان سخت وارخطاوو او په چیغو چیغو یې ژړل ، خو دا ماشوم پخپله ډیر ډاډمن معلومیده ، نور و ته یې هم ډاډ ورکاوه چې مه وار خطاه کیږی ، زما پلاره له ماسره وعده کړې ده هغه به خامخا راځی او تاسی ټول به د خاورو خټلو له ډیری څخه له ماسره یو ځای ژوندي وباسي .

همغسې وشول ، يوه ورځ وروسته د نو موړې ماشوم پلار و توانيده خپل لس کلن زوی ، پرله پسې د شپږو ساعتونو خاور خځلو په لړۍ کولو سره ژوندۍ راوباسي .

• په عمومي توګه په دې اړه لاندې لارښوونو ته

### پاملرنه وکړي !!!

۱- که تاسو د ودانۍ د خاورو خځلو لاندې ایسار شوي یاستی ، بی ځایه ځان مه بنوروی ، خو له پاسه در باندې نور درانه شیان راونه لویږی. او که د غولۍ (صحن ) په مخ یاستی نو د دوو ورځو وروسته چې نور مو له بهر څخه د مرستی امید قطع شوي وي ، بیا کولی شی رسک قبول کړی او د خپل خلاصون له پاره حرکت وکړی.

۲- زیات غوږ ونیسی او لږی چیغی وکړی. خو مو چې له بهره مثبت غبرګون نه وی تر لاسه کړی ، له بی ځایه چیغواو نارو ډډه وکړی. ډاډه اوسی تاسو حد اقل د ۳ ورځو له پاره له تندي او حد اقل د ۷ ورځو له پاره له لورې نه مړه کیږی .

۳-د خاورو خځلو لاندې د شته اکسیجن څخه هغه وخت زیاته استفاده کولی شی چې خپل حرکتونه کم کړی او آرامه اوسی.

۴- بی ځایه هلې ځلې او حرکت ستاسو د بدن دخولې کیدو سبب کیږی او دخولې له امله د بدن اوبه کمیږی ، ښه به وی بی ګټې عمل ونه کړی .

۵- که په خپل شاوخوا کې کومه نقطه یو څه خوندي بولی، د ملاستې په وخت کې خپل سره په همغه ځای کې کیږدی او یا هم خپل سرد خپلی گیدی په لور وغځوی خو حد اقل له پاسه د راولویدونکو شیانو څخه مو سرخوندي وي. په دغسې وختونو کې، په دځاورو خڅلو له پاسه، زیاتره د لټون مرسته کوونکی ډلی او هم د کور کلي ننداره کوونکی ښکته پورته گرځی چې له بده مرغه دځاورو او تیږو د رالویدو احتمال زیات وي.

۲- که غواړی په ډیرو سختو او بدو شرایطو کې ژوندي پاتی شی نو هڅه وکړی چې ناامیده نه شی، ځکه ناامیدی د مرگ دوهم نوم دی، زیاته اندیښنه او خپگان ورو ورو ستا د وجود مقاومت کموی.

۷- په لومړیو شیبو کې خپل شاوخوا ته، لمدبل وگوری که په کوم ځای کې مو د کور نل پرې شوي وی نو تر هر څه دمخه ښې ډیرې اوبه وڅښی. ځکه کیدای شی لږ څه وروسته دا اوبه قطع شی.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**