د زلزلې له خطرونو به څنګه ځان ساتو ؟

انجنير ستانه مير زهير

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی فصل

د زلزلې په اړه عمومي معلومات

- ***زلزله څه شی دی ؟***

د ځمکې لړزیدو او ریږدیدو ته زلزله وايي که چا په ژوند کې یو ځل زلزله لیدلی وی نو هغه شیبه به یې هیڅکله له یاده ونه وځي چې ځمکه یې څنګه د یو توپانی سمندر غوندې تر پښو لاندې لړزیده. او دی د یوې سختې ویرې او ډار سره لاس اوګریوان و. خو که دغسی یوه زلزله چا نه وي لیدلی نو هغوي د ویرې او ډار احساس نه شي کولی

- ***دزلزلې دپیدا کیدو لاملونه*** :

په ټولیزه توګه د زلزلې دراتګ لاملونه ډیر دي ، ځکه هرهغه څه چې د ځمکې د لړزیدو سبب شي د زلزلې 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 موږ دلته په هغو مصنوعي زلزلو نه غږیږو چې د انساني فعالیتونو په نتیجه کې منځ ته راځي ، بلکې غواړو یوازې د زلزلې په طبعي لاملونو لنډه رڼا واچوو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

دزلزلې طبعي لاملونه هم زيات دي خو موږ په ټوليزه توګه دلته په درې لاملونو غږيږو :

۱ – دځمکې دپوړونوسملاسي لويدنه : د ځمکې دپوټکي (قشر) په هغوسيمو کې چې لاندني پوړونه (طبقې) يې د ګچو ، اهکو او مالګو څخه جوړ وي، د وخت په تيريدو، هغه ورورو ترځمکې لاندې اوبو کې حل کيږي ، داچې ترځمکې لاندې اوبه تل متحرکې وي په پايله کې په نوموړې سيمه کې لومړى يوه تشه (خاليګاه) را منځ ته کيږي چې وروسته بيا ورورو پراخيږي . هر څومره چې دا تشه پراخوالى مومي ، د پورتنيو پرتو پوړونو 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 دزلزلې ټکانونه منځ ته راوړي . عموما دا ډول زلزلې سيمه ايزې ، سپکې او کمې وي او دځمکې د کرې دټولو زلزلو په سلو کې ۳ جوړوي.

۲ _اورشنونکې (اتشفشان)لامل: د ځمکې په تل کې ټول شته مواد د يوې غليظې او ټينګې سوزونکې مايع په بڼه شتون لري . د ځمکې له مخ نه د سلو کيلو مترو په ژوروالي ، ددې اوبلنو موادو د تودوخې درجه د سانتيګراد د 1200_ 1400 درجو پورې رسيږي . خودځمکې په تل کې همدا تودوخه بيا د سانتي ګراد

(c) ketabton.com: The Digital Library

6700 درجو څخه هم زياته وي . د ځمکې پيژندنې په علم کې همدې اوبلنو سوزونکو مواودو ته (مګما) وايي . که همدا مګما د ځمکې سرته ورسيږي نوبيا د (لاوا) په نامه يادیږي.

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 مخ په لور حرکت کوي او کله چې دځمکې 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 لړزيدو سبب ګرځي.

د ځمکې د کرې په هغو سيمو کې چې اور شيندنې زياتې وي ، دغه ډول زلزلې ورسره هم تل ملګرې وي. په ټوليزه توګه دا ډول زلزلې دشمير له پلوه کمې وي او د ځمکې د کرې د ټولو زلزلو په سلو کې ۷جوړوي.

۳ ـ تکتونيکي لامل : د ځمکې په کره کې د ټولوزلزلو 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 بيلګې په توګه: کله چې د ځمکې لاندې ، د نويو غرونو د لړۍ د جوړښت پړاو پيل کيږي نو د ځمکې داخلي يا دننی قواوې د ځمکې په پورتنې برخې زور

(c) ketabton.com: The Digital Library

راوړي او په نتيجه کې د ځمکې په قشر کې کوږوالی (انخنا) را منځ ته کيږي اود ډبرو بيلا بيلې کتلې يو د بل په وړاندې په حرکت راولي.

د ځمکې پورتنی قشر ددغه ډول فشارونو په وړاندې الاستيکي خاصيت لري يعنی تر يوې اندازې دغه فشارونه زغملی شي او توليد شوی انرژي په خپل ځان کې زيرمه کولي شي .خو باالاخره داسې وخت هم رارسيږي چې د ډبرو پورتنی کتلې نه شي کولی نور د داخلي قواود فشار په وړاندې مقاومت وکړي ، په پايله کې دځمکې لويې لويې کتلې چې په ميلياردونو ټنه وزن لري ماتې او يو له بل نه لرې کيږي. په دې پړاو کې زيرمه شوې انرژي ازاديږي او د ځمکې په کره کې د سختو ټکانونو يعنې د زلزلو د راتلو سبب ګرځي .

.نن ورځ يو شمير پوهان په دې نظر دي چې د ځمکې دکرې پاسنۍ برخه په څو پليټونه(پاڼو ، صفحو) ويشل شوی چې د يخ د ټوټو په څير تل د لامبو په حال کې وي ، کله چې دغه پليټونه يو دبل سره ټکر کوي نو په نتيجه کې زلزله ورنه منځ ته راځي .د ځمکې پرمخ ددغسې پليټونو شمير 7 ته رسيږي.

- *د زلزلې مرکز:*

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کوم ځای کې چې زلزلې لومړی حرکت منځ ته راځي همغه ځای د زلزلې د مرکز په نا مه یادیږي .د ځمکې په دننه کې همدا مرکز د (ایپي سنټر) او د ځمکې په سر د(هایپو سنټر) په نامه یادیږي. هر څومره چې د زلزلې څپې د مرکز نه لرې کیږي، همغومره یې سختوالی یا شدت کمیږي.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 کیږي:

ـ برسېرنې (سطحي) زلزلې: هغه زلزلې دي چې مرکز یې د ځمکې له مخ نه تر (۱۰) کیلومترو ژوروالي پورې وي . ددې زلزلو احساس یوازې په همغې سیمه کې محسوسیږي . د ۱۹۴۴م کال کې ازبکستان د پلازمېنې تاشکند مشهوره زلزله دهمدې ډول زلزلو څخه وه چې په پایله کې د تاشکند ټول ښار دخاورو په ډیرۍ بدل شوخو ددې ښار نه بهر هیچا احساس نه کړه.

ـ عادي زلزلې: ددې زلزلو مرکز د (۱۰ـ ۲۰) کیلو مترو ژوروالي پورې رسیږي.

منځنۍ زلزلې: مرکز یې د (۲۰ ـ ۳۰۰) کیلو مترو په ژوروالي کې پروت وي.دا ډول زلزلې تقریبا په ټوله قاره کې احساسیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 منځنی توګه په هرو۳۰ ثانيو کې يوه زلزله پيښيږي خو ځنی يې دومره سپکې وي چې انسان يې نه شي حس کولی او يوازې د زلزله سنج په وسيله ثبت کيږي.

په توليزه توګه د ځمکې په کره کې ، هر کال د يو مليون په شاوخوا کې زلزلې راځی ، يوه يا دوه يې دومره سختې وي چې د زرګونو انسانانو د مړينی او ژوبلې سبب ګرځي.

- ***زلزله لرونکې سيمې***:

زلزلې نه يوازی په وچه بلکې په سمندرونو کې هم پيښيږی. د اوبو هغه سختې څپې چې په سمندرونو کې دزلزلو له امله پيداکيږي او د سمندرونو په غاړو کې د سختې تباهی سبب ګرځي ، د(څونامي يا تسونامي) په نامه يادیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ټوليزه توګه ويلی شو چې د ځمکی بيلا بيلې برخې هم د تولد ، ځوانی او زړښت مرحلی لري. هغه سيمی چې د زيږون او ځوانۍ په مرحله کې وي يانې د غرونونوې لړۍ دتولد اوجوړښت په حالت کې وي ، هلته زلزلې هم ډيرې زياتې او هغه سيمې چې د زړښت په مرحله کې وي عموما هموارې دښتې وي ، هلته زلزلی هم کمی وي.

- ***د زلزلې وړاند وينه(پيشګويي) :***

د زلزلې دوړاندوينې ځنې نښې نښانې په لنډه توګه داسې څرګندولی شو :

ـ بيلابيلو څيړنو ښوولی چې د زلزلې د راتلو دمخه د چينو ، کوهيانو او کاريزونو داوبو سطحه او مقدار سمدلاسه يا کميږي يا ډيريږي . د خونداو مزې له پلوه هم په کې بدلون راځي.

ـ تجروبو ښودلې چې د زلزلې د راتلو د مخه 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 توګه وکتل شي نو زلزله هم له همدې درزونو څخه تيره شوي وي .

ـ د غير طبعي ښنو پرته داسې ګذارشات هم ورکړل شوي چې د زلزلې د راتلونه څو شپې د مخه ، په فضاه کې ځنې نوراني وړانګې ليدل کيږي چې د شمال په لور حرکت کوي او وروسته سمدلاسه ختيز لوري ته خپل تګ لوری بدلوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ـ تجربو ښودلې چې څاروي ، خزندګان او مرغان د زلزلې د راتلو د مخه خپل ځانګړي غبرګونونه ونښايي.
خره ، سویې .. له ښکته نه پورته يانې د ژورې نه د لوړو سيمو په لور ځغلي. غوايي ، ميښې ، وزې ، پسونه رمباړې وهي او هڅه کوي چې له موږي نه ځان خلاص او په کوم لوري وتښتي.
سپي سخت سخت غاپي او له ځانه ویره څرګندوي .
کورنۍ پیشو ګانې ځان غونجوي او هڅه کوي په سطل کاسه ، دیګ او یا کوم بل ژورځای کې ځان پټ کړي.
په کبانو (ماهيانو) کې، ډله ایز مرګ را منځ ته کيږي .
او کوم چې ژوندي پاتې وي له ځانه ډيره نا رامي ونښيي
.چاپانيان چې زيات وخت د سختو زلزلو سره مخا مخ وي ، دخپلو کورونو په ښيښې بکسونو کې يو ډول کبان ساتي چې د (ګربه ماهي) په نامه يادیږي . دا کبان د زلزلې د راتګ له مخه ، زيات نارامه ښکاري. چاپانیانو په خپلو لرغونو افسانو کې دا کبان د زلزلو خبر راوړونکی یا قاصدین بللي دي .
مرغان له ځمکې نه هوا ته الوځي او نارامه چیغې وهي.
موږکان او مږې له سوړو راوځي او هرې خوا ته منډې وهي . په دقيقه توګه د زلزلې وړاندوینه ناشونې ده. نو ځکه ډير احتياط په کار دی چې ځنې وخت داوازو او افواګانو ښکار نه شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د 2004 م کال د ژمي په موسم کې ، د شپې له خوا د پاکستان او افغانستان په ځنو ښارونو کې ، سمدلاسه اوازه خوره شوه چې د شپې په دوه بجو یوه سخته زلزله راتلونکی ده. دا اوازه په بیړه د ګرځنده تلیفونونو له لارې له یوه ښار نه بل ښار او له یوه هیواد ه بل هیواد ته ورسیده . دهمدی اوازې له مخی په میلونونو کسان واړه، زاړه، سپین ږیري او ناروغان له خپلو کورونو څخه په داسې وخت کې ووتل چې د ژمی ډیره سړه شپه وه او په ځنو ځایونو کې واوری اوپه ځنوځایونو کې سخت باران وریده. خو ناخبره ولس په ساعتونو ساعتونو له کوره بهر پاتې شو او چې سهار بیرته راګرځیدل په ځنو ځایونو کې غلو او ډاکوانو یې په بې رحمۍ کورونه لوټ کړي وو .

یوځل بیا هم یادونه کووچې په اوسنی وخت کې بشر د خپلی ټولی عصری ټکنالوژۍ په مرسته ، په دی نه توانیدلی چې په دقیقه توګه د زلزلی د راتلو نیټه او وخت وټاکي ، امید دی چې په راتلونکی وخت کې به ، زموږ ولس ددې ډول اوازو او افواګانو 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 زلزلی سره مخامخ نه شي.

- ***د زلزلی دوام:***

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوې زلزلې دوام حد اقل (**څو ثانيې**) او حد اکثر ت ر(5 **دقيقو**) پورې وي. دلومړنی لوېاو سختې زلزلی څخه وروسته سپکې زلزلې کيدای شی د (**څو ورځو**) نه تر (څو **مياشتو**) پوری دوام وکړي.

- ***د زلزلې کچه(اندازه)*** :

د لومړي ځل له پاره (۱۹۰۲م) کال کې ايټالوي زلزله پوه مرکالي(G. Mercalli) دزلزلو د ورانيو کچه په په يو جدول کې ترتيب کړه چې د مرکالي جدول په نامه يادېږي . ددې جدول له مخې زلزلې شدت د (۱_۱۲) بالونو (درجو) پورې ښودل شوې و خو په ورستيو وختونو کې ، زلزله د ريختر په مقياس اندازه کيږي . ريختر (Ch.richter) چې ځنې يې ريشتر هم بولي يو امريکايي زلزله پوه و چې د لومړي ځل له پاره يې په (۱۹۳۵م) کال کې دا کچه را منځ ته کړه او اوس د هغه په نامه يادېږي

.د ريختر په مقياس زلزله د (۱_۹) درجو پورې پيښېيدای شي. په دې مقياس کې د زلزلې د لويوالي او کوچنيوالي اندازه د زلزله سنج له مخې تر لاسه کيږي . د ريختر مقياس لوګارتمي دی. يعنې د ريختر په مقياس کې د يو واحد زياتوالی د څپې (موج) په لمنه کې د لسو واحدو زياتوالی را په ګوته کوي. يا په بل عبارت: د څپې لمنه د ريختر په مقياس ۲ زلزله کې لس برابره د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

تراوسه پورې دځمکې په کره کې د ريختر په مقياس ۹ درجې زلزله نه ده راغلې . د ځنو احصايو له مخې په هر کال کې کې د ريختر په مقياس (۳_۴) درجو زلزلو شمير **۵۰** زرو ته رسيږي چې له نيکه مرغه دا زلزلې د ځان سره زياتې ورانۍ نه لري.

په هر کال کې په زرګونو زلزلې راځي چې له هغې جملې نه ، په تقريبي توګه ويلې شو د (**۴_۵**) په مقياس د زلزلو شمېر **۲** زره ، د (**۵_۲**) زلزلو شمېر **۸** سوه اود (**۷_۸**) درجو زلزلو شمېر **۲۰** ته رسيږي چې له بده مرغه دازلزلې ډيرې ويجاړونکې وي او د زرګونو انسانو د مړينې او ژوبلې سبب ګرځي.

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 ريختر په مقياس ۷،۲ درجې وه .همدارنګه ويلی شو چې په کال کې تقريبا يوازې يوه زلزله د (**۸_۹**) درجو پورې منځ ته راځي چې له نيکه مرغه تر اوسه د ځمکې په کره کې د ريختر په مقياس د ۹ درجې زلزله نه ده راغلی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په افغانستان کې زلزلې

تر هغه ځایه چې جیولوجیکي څیړنو ښوولې ، زموږ هیواد د ځمکې د کرې په یوه فعال زلزله لرونکي کمر بند کې پروت دی چې دا کمر بند د (مدیترانۍ کمربند) په نامه یادیږي . د پرتګال نه شروع کیږي ، د مدیترانې له حوزې ، تورې بحیرې ، ترکیې ، ایران ، افغانستان او همالیا څخه تیریږي او بلا خره تر اندونیزیا پورې رسیږي.

په دې سیمو کې د تاریخ په اوږدو کې ډیرې زیاتې زلزلې راغلې چې د زرګونو انسانانو د مرګ او ژوبلې سبب شوي دي.

افغانستان چې په همدې کمربند کې پروت دی ،د زلزلو ډیر خونړی تاریخ لري چې د بیلګې په توګه یې د یو څو زلزلو یادونه ضرور بولم:

- په ۱۸۴۲ م کال کې د فبرورۍ په ۱۸ نیټه د کابل په ښار کې یوه زلزله راغلې وه چې درې دقیقې یې دوام کړی و ، او د شپې له خوا هم څو ځلې په بیا بیا 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 یو پر درې برخه یې په کنډواله بدله کړه.دې زلزلې په کابل کې هم ډیرې ولاړې ودانۍ د خاورو په ډیرۍ بدلې کړې وې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- 1874 م کال د اګست میاشت وه، اودا هغه وخت دی چې په افغانستان کې د امیر شیرعلي خان واکمني وه . د هندوکش په جنوبي برخه کې یوې زوروري زلزلې د جبل سراج او ګلبهار د سیمو زیاتې برخې له خاورو سره برابرې کړې. دهغه وخت د خرابیو او ویجاړیو ځنې نښې نښانې اوس هم هلته تر سترګو 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 متری کې پروت و.
- هغه زلزله چې په **1935** م کال د می د میاشتې په **30** نیټه دبلوجستان د کویټې 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 فبروری 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**

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسانو ژوند واخیست .د رستاق د ولسوالۍ د (۳۲) کلیو نه یې (۹) کلي په بشپړه توګه د خاورو په ډیرۍ بدل کړل .په دې خونړۍ زلزله کې د لس زرو نه زیات څاروي هم له منځه لاړل .

- په **1998** م کال د مۍ د میاشتې په 30 نیټه ، د ورځې په یولسو بجو ، یو ځل بیا یوې سختې زلزلې د تخار او بدخشان سیمې ولړولې . د دې زلزلې مر کز د بدخشان ولایت ، د شهری بزرګ په (بوستان دره) کې و .او د ۵۰۰۰ انسانانو مړینه یې د ځان سره لرله.

- په **1999** م کال د فبرورۍ په 11 نیټه د کابل ښار په جنوب لویدیز کې ، د میدان ، ورک او لوګر په سیمه کې یوې سختې زلزلې چې د ریختر په مقیاس (۵،۹) درجې وه (۵۸۰۰) کورونه وران کړل. د انسانانو د مړینې شمیر (۲۷) او د ژوبلو سلګونو ته رسیده . دې زلزلې د زرو څخه زیات څاروي هم له منځه یو وړل .په دې زلزله کې انساني تلفات ځکه کم و چې د ماښام په شپږو بجو لومړی سپک ټکانونه راغلل ، او خلک په بیړه له کورونو څخه ووتل ، که دا زلزله د شپې له خوا راغلې وای نو کیدای شول ، ډیره مرګ ژوبله یې د ځان سره لرلی وای .

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډه داچې په افغانستان کې د تاريخ په اوږدو کې زياتې زلزلې راغلي او بيا به هم راځي ، نو پوښتنه داده چې ددې خونړی طبعي بلا څخه به څنګه ځان ساتو ؟
ددې پوښتنې ځواب تاسو په راتلونکو څو فصلونو کې په ښه توګه ميندلی شی . هيله ده چې په پوره غور يې ولولی او فکر ورباندې وکړی

دويم فصل

دزلزلې په وړاندې د کورنيو مسوليتونه

موږ وويل : ځنی زلزلی ډيری سختې او ويجاړونکی وي.چې په پايله کې د زرګونو انسانانو د مړينی سره سره، بې شميره کورونه نړيږي ، د اوبو د نلونو، بريښنا ، ګاز، د اور ګاډی د پټليو شبکی ويجاړيږی، سرکونه بنديږی، ټرانسپورت په ټپه ودريږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دغسی اضطراري اوزړه بوږنوکو حالاتو په مقابل کې هره کورنۍ باید مخکې له مخکی ځنې تیاری او امادګی ولری ، هغه که د زده کړې په منظور ځنې فزیکي اوعملي تمرینونه وي او که د خوراکي موادو او اوبو د زیرمه کولوله پلوه وي
د زلزلو د خطرونو د را کمولو له پاره ، په نړیواله سطحه ، زلزله پوهانو یولړ سپارښتنې کړيي چې دهغو یادونه یې دلته ضرور ګڼم:

- ***ذهني امادګي او چټک خبرګون:***

ویجاوړونکې 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 اوسیدلی وي. نو طبعی خبره ده چې په دغسې حالاتو کې به د یو سخت روانی او ذهنی کشمش سره مخامخ کیږی. چې ددغه رواني او ذهني کشمکش ځنې نښې نښانې داسې دي:
ـ بې حالي: په دې حالت کې زلزله ځپلو کسانو ته زړه بدی ، کانګې ، نس ناستی ، سر درد ، بې هوښي او داسې نور ې ستونزې پیدا کیږي..
ـ فکري ګډوډي: دا حالت اندیښنې ، خپګان او د حافظې ګډوډي او اخطلال د ځان سره لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ـ ا حساساتي کيدل: په دې حالت کې زلزله ځپلی شخص ته غمجني ، بې حوصلګي ، د زلزلې په وړاندې د حد نه زيات حساسيت او ويره .او په وړه خبره زياته غوصه ورځي.

ـ په اجتماعي سلوک کې ګډوډي: د نورو سره د مرستې او همکارۍ رو حيه له منځه ځي.

د پورتنيو نښو نښانو او رواني غبرګونونو يادونه ، موږ سره دا مرسته کوی ځو پوه شو چې د سختې زلزلې نه وروسته، هم له ځانه او هم نورو نه دا ډول انتظارکيدای شي .

که ستاسو د کورنۍ په کوم غړي کې دا ډول نښې نښانې وليدل شي ، خپل خپلوان ، دوستان او ګاونډيان يې بايد په بيړه مرستې ته ورودانګي ، د لومړنيو مرستو ترڅنګ هغوي ته ډاډ ګيرنه ورکړی ، صبر او زغم ته راوبولی ، يوازيتوب ته يې مه پريږدی او تر يو حده هڅه وکړی چې هغه مصروف وساتی.

.دې ډول ناروغانو ته زموږ لار ښونه داده چې عادي حالت ته د راګرځيدو له پاره به ښه وي چې هره ورځ فزيکی تمرينونه يانې ورزش ، ښه خواړه او پوره خوب وکړی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له تاسونه ډول ډول پوښتنې وکړي چې زلزله څه شی دی ، اویا ولې منځ ته راځي ؟
ښه به وي د هغوی هرې پوښتنې ته په ساده او مهربانه ژبه ځواب ووایې او بې ارزښته یې ونه ګڼی.
که هغوي پوه شی چې زلزله څه شی دی او څنګه منځ ته راځی، کیدای شي ډیر هغه پټ او مرموز خیالونه چې تر اوسه یې د هغوي ذهن نارامه کړی له منځه لاړ شي
هغوي خپلې خوښې ته پریږدی چې هرې خواته ازادانه وګرځي او لوبې وکړي. هغوي و هڅوی (تشویق) چې د زلزلی په وخت کې خپلی تجربی او احساسات تاسو ته په خپله ژبه ووایی. کیدای شی د ځنوورو ماشومانو سره ویره او ډار له حد نه زیات وی، هغوي یوازې مه پریږدی ، ښه به وي د علاج له پاره یې کوم روانی ډاکټرا ته بوځی
.

• کورنی جلسه:

دزلزلې په مقابل کې دمبارزې او د خطرونو د کچې را ټیټولو له پاره یوه ښه او بریالۍ لاره ، د کورني د غړو تر منځ پوهاوی او د راتلونکو زلزلو له پاره د یوې ګډې کړنلارې جوړول دي او دا کړنلاره باید د کورنۍ د ټولو غړو په ګډه ناسته او جلسه کې تر سره شي.
کله چې تاسو په کورنی جلسه کې کښینی او په اضطراري پیښو کې د خپلې کورنۍ له پارد خوندیتوب

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړنلاره جوړوی نو دا هم په پام کې ونیسې چې د زلزلې څخه وروسته کیدای شي تاسو ددریو حالتونو سره مخامخ شی:

الف ـ کیدای شي ستاسود استوګنې ودانۍ لږه خرابه شوې ، یوازې ځنې ښیښې ماتې وي او یا هم د دیوالونوځنې پلسترونه یې رالویدلي خو نوره د اوسیدانې وړ ده.په دې حالت کې به څه کوی؟

ب ـ ستاسو داستوګنې ودانۍ کیدای شي لږ څه ړنګه شوې ، خو په اوسني وخت کې د اوسیدو له پاره مناسبه نه ده نو څه باید وشي، ایا په خپله باغچه یا دکور په خوا کې میداني کې خیمه ودرول شي اوکه کوم خپل خپلوان کره لاړ شي ؟

ج ـ ستاسو کور په بشپړه توګه ړنګ شوی ، بل ځای ته باید کډه وکړی ، نو چیرته باید لاړ شی ؟

دکورنۍ د ټولو غړو په ګډه ناسته او جلسه کې ، پورتنیو دریواړو حالتونو له پاره باید مناسب ځوابونه ومیندل شي . د کورنۍ هر غړی باید ډاډه کړی شی چې دزلزلی په وخت کې وارخطا نه شی، او د خپلې ورسپارل شوې دندې له مخې غبرګون وښایې. په کار دی خپلو هغو اولادونو ته هم چې نوی ځوانۍ ته رسیدلي وي ، د پیښو په وړاندی د مبارزې لارې چارې او مسؤلیتونه په ګوته. په زلزله کې د کورنۍ هر غړی باید خپله دنده وپیژنی

(c) ketabton.com: The Digital Library

او په ټولنیزه توګه د کورنۍ ټول غړی د یو ټیم یا ګروپ په څیر عمل وکړی.

د کورنۍ د خوندیتوب د نقشی په جوړولو کې باید د کورنۍ ټول غړي خپل نظر ورکړي او د هر اړخیزه بحث او مشوری وروسته تصویب شي.

د کورنۍ د خوندیتوب د نقشې له مخې باید وخت په وخت نظری او عملی تمرینونه هم اجرا شي. څوټاکلي اهداف په بشپړه توګه روښانه او په اضطراری حالتونو کې هرڅوک خپله دنده او وظیفه په عملی توګه وپیژني

- ***د کورنۍ جلسې موضوعات:***

مورږ وویل چې د زلزلې وړاندوینه نا شونې ده ، نو څه باید وشي چې حد اقل وکولی شو د زلزلې له خطرونو څخه ځان وژغورو ؟.

په کورنۍ جلسه کې دزلزلې په مقابل کې دیوې ډاډمنې کړنلارې د جوړولو له پاره، ښه به وي لاندې پوښتنو ته مناسب ځوابونه ومومی.

۱_ د یوې سختې زلزلې په شیبه کې اویا دهغې نه وروسته ، څه کولی شو ؟

۲ _ څوک باید د زلزلې نه وروسته د ټولې کورنۍ سر پرستي او د کورنۍ غړو ته ، د دندو ویش په غاړه ولري ؟ د اړتیا په وخت کې به دهغه ځای ناستی څوک وي ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳ ـ د زلزلې په وخت کې ستاسو د کور کوم ځایونه ډېر خطرناک او کوم ځایونه تر نورو مطمین او ډاډمند دي ؟
۴ ـ د زلزلې په شیبه کې له کوره د وتلو څه ډول تمرین او مشق تر سره شي ؟
۵ ـ کیدای شي د زلزلې نه وروسته په کور کې دننه حالات خراب وي نو د کور نه بهربه په کوم ځای کې را ټولیږو ؟
۶ ـ که د کور یا کوټې د لویې دروازې له لارې وتل ناشوني شي نو د تیښتې دوهمه او دریمه لار به کومه یوه وي ؟
۷ ـ د زلزلې سره په کور کې د اور لګیدنې پیښې هم مل وي څه باید وشي چې په هغې شیبه کې اور ژر مړ شي ؟
۸ ـ که د زلزلې په وخت کې څوک د کار په ځای ، ښونځی ، لوړ پوړیزه ودانۍ ، بازار ، موټر او یا هم په سپورټي لوبغالي کې وي ، څه به کوی ؟
۹ ـ ستاسو کور ، د کار ځای یا ښونځي ته نږدې د زلزلې په وړاندې تر ټولو ډاډمن ځای کوم یو دی ؟
۱۰ ـ که چیرې د زلزلې په وخت کې ستاسو د کورنۍ غړي د ښار په بیلابیلو ځایونو کې وي ، څه به کوی ؟
۱۱ ـ هغه خپل خپلوان ، دوست یا اشنا به څوک وي چې په بل ښار کې اوسیږي او د زلزلې نه وروسته ، ستاسو د کورنۍ د غړو د اړیکو په ټیکښت کې مرسته کولی شي ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲ – ایا ستاسو کور ته نږدې کوم خطر ناک 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 ډوبیدو له خطر سره مخامخ کړي ؟

۱۳ _ د خپلو ګاونډیانو سره مو اړیکي څنګه دي ؟ ایاد 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 کیږي ، 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 اوسیږی کیدای شي د زلزلې نه وروسته بانکونه بند وي .او تاسوونه شی کولی خپلې پیسې له بانک څخه راوباسی

۱۵ _ څومره خواړه او اوبه باید ، په کور کې داضطراري 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 شوې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسم او په داسې ځای کې سرېښ کړی چې په اضطراري حالتونو کې د کورنۍ ټول غړي ، ګاونډیان او یا هغه خپل خپلوان چې ستاسو کور ته تګ راتګ لري ، په اسانۍ ورنه ګټه واخیستلی شي

دکورنۍ د خوندیتوب په نقشه کې لاندې ټکو ته پاملرنه وکړی:

ـ په نقشه کې باید د کور څخه د تیښتې او وتلو لارې په غټو او روښانه کرښو یاغشو ښودل شوي وي .

ـ د برېښنا ، ګاز او د اوبو د نلونو د بندولو ځایونه باید په روښانه رنګ په نښه شوي وي .څو داړتیا په وخت کې په اسانۍ پیدا کړی شي

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

ـ په نقشه کې د خوراکي موادو، داوبود زیرمو، د اور وژنې دبالون ، د لومړنیو مرستو ځای او موقیعت هم باید ښودل شوی وي .

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

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

ـ د خپلې کورنۍ د غړو د کاراو وظیفې ، د تلیفونونو نومرې هم د نقشې په خوا کې ولیکی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ـ دهغه خپل خپلوان یا دوست د تلیفون نومره هم دنقشې په خوا کې ولیکی چې په بل ښار کې اوسیږي او ستاسو د کورنۍ دغړو داړیکو د ټینګولو له پاره یوه وسیله کیدای شي .ښه به وي د کورنۍ ټول غړي دهغه شخص دتلیفون نومره په یاد و هم زده کړي.

•داړتیا وړتوکو زیرمه کول

د سختې او ویجاړونکې زلزلې نه وروسته ، دژوندیو کسانو د ژوند د دوام له پاره په لومړي پړاو کې خوراکي مواد او اوبو ته تر هر څه زیاته اړتیالیدل کیږي نو ښه به وي چې دا شیان مخکې له مخکې په کور کې زیرمه شي .خو ددې شیانو تر څنګ یو څه نور شیان هم شته چې زیرمه کول یې اړین دي:

یوم. کلند ، اورلګیت ، قلم کاغذ ، خیمه ، حد اقل شپږ ګزه پلاستیک ، د خپلو ماشومانو له پاره څو جوړره جامې، وړه لاسی راډیو د بټریو سره ، ضروری اسناد او د خپلوانو د تلیفونو نومرې، د خوړو له پاره دوه دری کاسۍاو کاشوغې ، چاړه، لاسی څراغ ،شمع د اړتیا وړ دارو ګان لکه: ټنچر ، الکول ، سپین مالوچ ، د بنداژ ټوټه ، که په کور کې د زړه او شکرې ناروغان وي دهغو له پاره د زړه او شکرې ټابلیټونه او نور..

زیرمه شوی شیان که په فلزی بکسونو کې کیښودل شی ښه به وی. بکسونو باید د کور په داسی برخه کی ایښودل

(c) ketabton.com: The Digital Library

شوي وي ، که خدای مه کړه کور مو نړيږی، نو هغه يو څه خوندي وي او تاسو ورنه په اسانۍ ګټه واخيستل شی. د دی شيانو د ځای په ځای کولو له پاره دخپل کور د شرايطو سره سم ګام پورته کړی.

ــ د خوراکي موادو زيرمه کول:

په ياد ولری چې د خوراکي موادو د زيرمه کولو له پاره په کور کې تر ټولو ښه ځای هغه دی چې وچ ، يخ او تياره وي .

په اپارتماني کورونو کې ددغسې يو ځای پيدا کول يو څه ناشوني وي نو په کار دی له خپل نوښت اوابتکار څخه ګټه واخلی.

.ټول زيرمه شوي مواد په يو ځای کې مه کيږدی ، ځکه کيدای شي د زلزلې نه د راپيداشوې ويجاړيو وروسته يې لاس ته راوړنه ناشوني وي. نو ښه به وي چې په دوه ځايونو کې کيښودل شي.

پام مو وي چې ځنې خوراکي شيان که ډير سره نږدې يا ګډ کيښودل شي ، امکان لري زهري شي ، ښه به وي يو له بل سره ګډ نه شي اوهم يوله بله په يو مناسب واټن کې کيښودل شي..

که غواړی د زيات وخت له پاره، غذايي مواد زيرمه کړی نو لاندې لارښونو ته پاملرنه وکړی:

(c) ketabton.com: The Digital Library

ـ د امکان په صورت کې ښه به وي د کنسرو په بڼه خوراکي مواد زیرمه کړی.خو له بده مرغه زموږ په هیواد کې دا امکانات کم دي

ـ که وچ حبوبات لکه لوبیا ، دال ، نخود(چڼه) زیرمه کوی ښه به وي ، هغه لومړی ښه پاک ومینځی او د وچیدو وروسته یې په داسې پلاستیکي کڅوړو کې ځای په ځای کړی چې خیرې او سورۍ نه وي .خوله یې کلکې وتړی چې د هوا د رطوبت د ورننوتو مخه یې ونیول شي. بیا همدا کڅوړې د یوې اونۍ له پاره په یخچال یا فریزر کې د سانتیګراد د(۱۸ ـ) درجو لاندې کیږدی. د یوې اونۍ وروسته یې راوباسی او په هغو ځایونو کې یې زیرمه کړی چې تاسو ته مناسب ښکاري. که کڅوړې سورۍ نه وي کولی شی هغه تر ډیروخته پورې وساتی.

ـ میده اوړه هم د حبوباتو په څیر که مخکې له مخکې په یخچال یا فریزر کې ایښودل شوي وي ساتلی شی.

ـ زموږ په هیواد کې زیات خلک یخچال او فریزرنه لري هڅه وکړی له خپلو کلیوالي تجروبو څخه ګټه واخلی.

ـ داوبو زیرمه کول:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاسو د 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 ثابته نه ده، د هوا په اقليم، انسانی جسامت اوفزيکی فعاليت پوری هم اړه لري.

يوه څلور کسيزه کورنۍ پلار، مور او دوه واړه 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 لوښو څخه استفاده وکړی چې زنګ يې نه وهي او خوله يې ښه تړل کيدای شي.

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

د وخت په تيريدو سره د عادی او معمولی زيرمه شوو اوبو په خوند، رنګ او بوی کې بدلون راځي. لامل يې دادی چې د اوکسيجن غاز يې له لاسه ور کړی. په بيړنيو وختونو کې کولی شی هغه د يوه لوښی نه بل ته، دوه دری ځلې واړوی را واړوی. څوله لاسه ورکړی اکسيجن يې بيرته پوره او خپل اصلی خوند او رنګ تر لاسه کړي .. د زيات وخت له پاره د اوبو د ساتنې له پاره کولی شی له تورو پلاستيکی بوشکو څخه ګټه واخلی، ځکه له يوې خوا يې زنګ نه وهي او خوله يې هم ښه بنديدای شي او له بلې خوا نور او روښنايي هم ورداخليدای نه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اوبو چڼول: که په ښار کې د زلزلې څخه وروسته اوبه ککړې وی او یا هم په نلو نو کې هیڅ نه دی، تاسو کولی شی په خپلو شاوخوا کې د طبعی روانو یا ډنډ اوبو څخه په بیړنیو وختونو کې استفاده وکړی. خو شرط یې دادی چې هغه لومړیښې پاکې کړی. ځکه ډیر ې خطرنا کې ناروغۍ له اوبو نه پیدا کیږي نو ښه به وي چې په دې اړه له پوره احتیاط نه کار واخلی.

که چیری اوبه خړې وی تاسو کولی شی هغه دیوی پا کی ټوټی نه تیری کړی، که چیری ټوټه نری او نازکه وی دا کار دوه دری ځلی تکرار کړی.څو خړه یې د ټوټې پر مخ پاتېاو اوبه رڼې شي. بیا همغه اوبه د لسودقیقو له پاره جوش یا وختوی. که د سون د لرګیو ستونزه نه وی تاسو کولی شی اوبه تل د لسو دقیقو له پاره جوش کړی خو که دا ستونزه وي او تاسو په داسې ځای کې اوسیږی چې د سمندر له سطحې څخه یې مطلقه ارتفاع لوړه نه وي نو بیا کولی شی اوبه د پنځو دقیقو له پاره جوش کړی. د سمندرله سطحې نه د هرو ۳۰۰ مترو په جګوالي د اوبو په جوش کې یوه دقیقه زیاتوالی راولی. د بیلګې په توګه : د جلال اباد ښار د سمندر له سطحې څخه (۵۰۰ _ ۲۰۰متره) پورته موقیعت لري نو تاسو کولی شی (۵+ ۲ =۷) اووه دقیقې اوبه جوش کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې ډول تيارو شوو اوبو څخه کولی شی يوازې دوو شوارورزو يانې (۴۸) ساعتونو له پاره ګټه واخلی وروسته بيا د اوبو په خوند او رنګ کې بدلون راځي.

!ــشکل: په زلزله کې نړېدلې ودانۍ

دريم فصل
عمومي لارښوونې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

الف ـ د زلزلې څخه د مخه باید څه وشي:

هیر نه کړی ، زلزله چاته خبر نه ورکوی چې کله به راځي، ښه به وي له راتګ څخه دمخه ورته هره شیبه تیار او اماده اوسی. خو دا امادګي به څنګه نیسو ؟ ځواب یې په لاندې سپارښتنو کې میندلی شی:

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

ـ برښنا : د کورنی هر غړی باید خبر وې 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 بریښنا بندیږي . په هغو اپارتمانونو لکه دکابل په میکرویانو، تهیه مسکن ، هوایي بلاکونو او نورو کې چې د څو کورونو د بریښنا فیوزونه په یو پوړاو یو جنبکس کې ځای په ځای وي ، ښه به وي د کورنۍ هر غړی د خپل اپارتمان فیوز په نښه کړی چې د اړتیا په وخت کې هغه په اسانۍ پیدا کړي.

ـاوبه: د اوبو نل باید هغه پیچ یا لاستی ولري چې په تاوولو یې کور ته د اوبو د ننوتلو عمومي بهیر قطع کیږي. دغه لاستی عموماً په هغه ځای کې وی، چیرته چې د اوبو نل کور ننوتی وي. د کورنۍ هرغړی باید پوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي چې دهمدی لاستی یا پیچ په تاوولو یې کور ته د اوبو جریان بندیږي

ـ غاز: په هغو کورونو کې چې د غاز پایپونه غځیدلی وی ، ښه به وي دکورنۍ هر غړی خبر وي چې کورته یې دغاز د ننوتلو عمومی کنتور چیرته او د خطر په وخت کې څنګه بندیږي.

۲- په خپله کورنۍ جلسه کې مخکې له مخکې، له کوره بهر داسی یوځاي وټاکی چې د زلزلی څخه وروسته د کورنۍ ټول غړی هلته راټول شي.

۳- په خپل کور کې یو یا دوه داسی ځایونه هم په نښه کړی چې هلته یو څه خطر کم وي. او د زلزلې په وخت کې تاسو همغه ځای ته ځان ورسوی.

۵- که په ښوونځی کې مو د زلزلې له خطر څخه ، دخلاصون تمرینونه کړی و ي، یا مو په کتابونواو اخبارونو کې لوستی وی ، ښه به وي په کال کې یو ځل دوه هغه تکرار کړی ځوعملي مهارت تر لاسه کړی.

۶- د ژوبلو کسانو ، د زړه او شکریې د ناروغانو سره، د لومړنیو مرستو او کومکونو په اړه، د کورنۍ هر غړی باید پوره معلومات ولري او هم د اړتیا وړ شیان لکه بنداژ ، ټینجر، همدارنګه دزړه او شکرې د ناروغیو ګولی باید تل په کور کې درسره وي

۷- د زلزلی په وړاندی د خپلو زړو کورنو د مقاومت په اړه ځانونه ډاډه کړی، د اړتیا په وخت کې د انجنینرانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

اویا تجربه کارو ختګرانو سره سلا مشوره وکړی او د هغوي په لارښونو عمل وکړی.
۸- د نویو ودانیو د جوړلو په وخت کې هم د زلزلې د خطرو نو د کمولو له پاره ، جدی پاملرنه وکړی.
۹- دکور ډیکوریشن ته پوره پاملرنه وکړی .ستاسو دخوب تخت ، کټ یا ځای باید د کړکیو د ښیښنو سره نږدې نه وي ، همدا رنګه په دیوال کې دراځړول شوې اینې ، تابلو، دیوالی ساعت، د لباس یا د کتابونو الماری او داسی نورو شیانو لاندی نه وي ، ځکه د زلزلی په وخت کې، دښیښنو د ماتیدو او دراځړول شوو شیانو د رالویدو امکان زیات وي.
۱۰- درانه شیان لکه د لوښو ، لباس یا د کتابونو الماری باید په دکوټې په غولي(صحن) اینښې وي اوکه په دیوال کې را ځوړندې وی ، ښه به وي چې په میخونوباندې کلکې شي. څو د زلزلی په وخت کې یې د رالویدو خطر کم شي.
۱۱- هغه درانه شیان لکه ایرکنډیشن، کولر، ګلدانو نه، د غذایې موادو جالۍ ، پنجرې او داسې نور ، چې ځنې یې د ودانیو په بهرنیو برخوکې اینښي وي ، باید په میخونو ښه کلک شي.چې د زلزلې په وخت کې یې د رالویدو مخه ونیول شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲- د خپل کور د دروازو په خوا کې هغه ځه لرې کړی چې د زلزلې په وخت کې یې د رالویدو خطرزیات وي اوستاسو د تیښتې لارې بندولی شي .

۱۳- د اوبو او خوراکي مواد زیرمه حد اقل، د دریو ورځو له پاره تل باید په خپل کور کې ولری. که خوراکي مواد دکنسرو په څیر او اوبو مو په بوتلونو کې بندې معدني اوبه وي نو ښه به دی اوکه دانه وی ، کولی شی په دوه اونیو کې هغه بدل کړی ، څو دخرابیدو 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 دبالون نه استفاده د کورنۍ د ټولو غړو باید زده وي ځکه د زلزلې په وخت کې د اورلګیدو امکانات زیات وي.

۱۵- د ګاز ډبې ، د تیلو ګیلنونه ، د غوړیو ټیمونه او نور ژر اور اخیسونکي شیان باید په خوندي ځای کې کیښدی .

ب ـ د زلزلې په وخت کې څه باید وشي:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوی ، يو شيبه په خپل ځای ودريږی او فکر وکړی چې څه بايد وشي ؟

دا منو چې د سختې زلزلې په وخت کې يو ډول ډارونکې غږونه لکه د ځمکې او ودانيو د خوځيدو ، د ښيښو د ماتيدو ، له تاخچو څخه د لوښو درالويدو او داسې نور اوريدل کيږي .خو بيا هم خپله حوصله وساتۍ ، ځکه تر هغه وخته خطر نه شته چې په تاسو له پاسه ، کوم شی راولويدلی نه وي . ځمکه هيڅ وخت داسې نه کوي چې خوله وازه کړي او تاسو د ځان په لور کش کړي . زياته ويره او ډار ستاسو د زړه د ودريو سبب کيداشي.

که زلزله ډيره سخته او تاسو د سره د تيښتې امکان نه وي ، او د سخت عصبي تشنج سره مخامخ شوي ياستی 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 تسکين کې پوره مرسته کولی شي. دهرې سختې پيښې په وخت کې لومړی فکر او بيا عمل وکړی .

۲_ که مخکی له مخکی مو په خپل ذهن کې دا خبره تکرار کړی وی چې د زلزلې په شيبه کې به څنګه له کوره وځی ؟ او يا مو پخوا د خپلی کورنۍ سره په ګډه د کور څخه د چټک وتلو ، عملي تمرين تر سره کړی وی، نو اوس د زلزلی د لومړی ټکان سره سم په اسانۍ له کوره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۳- که ستاسو کورپه 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 زلزلې په وخت کې یې د رالویدو او ماتیدو احتمال زیات وي: لکه په غولي کې د کتابونو یا لباس ولاړې الماری ، دکړکیو ښیښې ، اینې ، په دیوالونو کې ځوړندې تابلو ګانې اونور.

۵- زلزله سخته ده ، تاسو په کور کې دننه یاستی، بهر ته دتیښتې 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 دروازې د درشایی لاندی ودریږی ځکه دکوټې دا برخه د ټول کور د نړیدو څخه وروسته نړیږی.که دا امکان هم نه وي دکوټې داخلي دیوال غاړې ته او یا هم د کوټې په کنج کې کښینۍ او په خپل سر مجله ، کتاب او یاهم بل څه ونیسی او که دا هم نه وي ، خپل دواړه لاسونه له سر نه تاوکړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶ –د کور څخه د تیښتې په وخت کې هر هغه څه چې ستاسو په وس کې شته لکه: دلرګي نرۍ 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 شې .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 یاهم په حمام کې اوسی ، ځای په ځای کښینی چې د ښویدو او ولیدو څخه بچ پاتې شی.

۸ _ که په لوړ پوړیزه ودانۍ کې یاستی ، په بیړه د وتلو هڅه مه کوی ، ځکه کیدای شي په پوړیو کې زیات بیرو بار وي تاسو د زلزلې له لاسه نه ، بلکې د خلکو د ټیل ماټیل له لاسه د پښو لاندې شی. په لفټ کې هم د ښکته کیدلو څخه ډډه وکړی ځکه د زلزلې په وخت کې کیدای شي برق قطع شي او تاسو په لفټ 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 تیږو د راښویدو امکان زیات وي. د پله لاندی او یا د پله له پاسه خپل موټر ته حرکت مه ورکوی ځکه د زلزلی په وخت کې د دغسې ځایونو د ړنګیدو امکان زیات وی. د زلزلی په وخت کې موټر ښه مصئون ځای دی نو ځکه له موټره مه ښکته کیږی. خپل موټر

(c) ketabton.com: The Digital Library

چالان پرېږدي او کلي ورنه مه وباسی. ښه به وي دموټر را ډیو هم چالان کړی او حکومتی ابلاغیو ته غوږ ونیسی.
۱۰– که په لوی پلورنځی، سینما ، وزارت او یا نورو داسی ودانیو کې یاستی چې هلته دخلکو ګڼه ګوڼه زیاته وي، نو د دروازی څخه د وتولو ډیره هڅه مه کوی، ځکه ډیر ځلی لیدلی شوی چې د زلزلی له امله نه بلکی د ټیل ما ټیل له لاسه کمزوری خلک د پښو لاندی شوی او مړه شوی دی. په دغسې حالاتو کې هڅه وکړی چې ویتر ینو نو ، الماریو ،دکړکیو له ښیښو او نورو درنوروالویدونکو شیانو څخه ځانونه لری وساتی.
۱۲- که د کور نه بهر یاستی، شاوخوا په ځیر وګوری، د لوړو ودانیو، ونو، د بریښنا له تارونوڅخه ځانونه لری کړی ، ځکه د زلزلی په وخت کې د ودانیو د راغورځیدو ، د ونو د ښاخونو د ماتیدو او د بریښنا د مزو د پری کیدو احتمال ډیر وي.
۱۴- په کو ځوکې 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 پریوتي وي او یا هم په کوم ځای کې اور لګیدلی وي.
۱۵- که په تنګو او نریو کوڅو کې یاستی ، هڅه وکړی ځانونه هموارو میدانونو ته وباسی.
۱۲- د تیرو د دیوالونو او بارو څخه ځانونه لری کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷- که بې خطره او مناسب ځای کې یاستی چې زلزله پوره ختمه شوې نه وی ، له خپله ځایه حرکت مه کوی.

۱۸ _ که د سمندر له غاړې یاستی ، ډیر ژر سیمه پریږدی ، ځکه د زلزلې نه وروسته په سمندر کې داوبو توپاني څپې د سمندر غاړو ته رارسیږي.

د زلزلې له مخه ، دعملي تمرین تصویرونه

۲_ شکل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو کتابونو لباره: www.ketabton.com

۳_ شکل

۴_ شکل

۵-شکل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو کتابونو لباره: www.ketabton.com

۶_ شکل

۷_ شکل

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورم فصل

د زلزلې څخه وروسته لارښوونې

تاسو د زلزلې څخه وروسته د دوو حالتونو سره مخا مخ کيږی:

ـ په لومړي حالت کې ، دکور دننه ياستی او د زلزلې په وخت کې مو کور ړنګ شوی نه دي .

ـ په دويم حالت کې ستاسو کور ړنګ شوی او خدای مه کړه تاسو د ړنګې شوې ودانۍ د خاورو خځلو لاندې ايسار شوي ياستی.

- **لومړی حالت: کور مو د زلزلې نه وروسته جوړ دی**

۱- يوه شيبه د مخه زلزله په خيرسره تيره شوه ، اوس تاسو په خپل کور کې دننه ياستی ، ويره او ډارهم درسره شته ، خو هڅه وکړی خپل صبر او زغم بيرته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترلاسه کړی او د کورنۍ نور غړي هم وهڅوی چې ځانونه ډا ډه کړی.

۲ ـ اوس یو څه ډاډه شوي یاستی ، غواړی خپل کور وګوری چې په زلزله کې څه ورپېښ شوي ؟

هڅه وکړی په بیلو پښو ونه ګرځی ، ځکه کیدای شي د زلزلې په وخت کې ستاسو د کور د کړکیو ښیښې ماتې شوي وي ، په دیوال کې راځوړنده اینه او یاهم تابلو ګانې یا دیوالي ساعتونه رالویدلي وي او هرې خواته یې ښیښې خورورې پرتې وي . که بوټان یا څپلۍ نه وي ، کولی شی د مجلې ، کتاب او یاهم د ډبل کاغذ څخه د یوې ټوټې په مرسته ، لومړی د خپلو بیلو پښو ته پیزار جوړ کړی او بیا په کور کې وګرځی.څو ښیښې مو په پښو کې لاړې نه شي.

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

که د ګازپایپونه مو په کور کې غځیدلي وی،او بوي مو احساس کړ ، ډیر ژر د کور کړکۍ خلاصې کړې او هم ګاز له عمومی کانتور څخه بند کړی. که د ګاز نل پرې شوی وی او بندیدل یې ناشوني وی ډیر ژرله کور څخه ووځی.

پام مو وي چې په دې حالت کې د لاټین ، د بریښنا ګروپ، سګرټ او حتی دتیلی دلګولو څخه هم په کلکه ډ ډه .وکړی په دې برخه کې لږه بې پروایي د ټول کور د

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوځیدو سبب کیدای شي . که تیاره ډیره وي ، د لاسي څراغ څخه ګټه واخلی.

۴ - که په کور کې مو اور لګیدلی وي، او مخه یې نیولی شی، سمد لاسه هغه مړ کړی، که زیات وي او د کنترول څخه بهر وي، فوراً له کوره ووځی.

۵- د اوبو د بمبې خواته هم ورشی ، که تر اوسه په نلونو کې اوبه وی نو ډیر ژرد راټولونکې زیرمې له پاره یو څو لوښي ورنه ډک کړی او که د اوبو جریان قطع شوی وی، په یخچال کې د شته یخ ټوټی په لوښو کې واچوی څو په اینده کې د اوبو له پاره حد اقل ورنه ګټه واخلی.که په نلونو کې اوبه راځي او ستاسو په کور کې نل پرې شوی وي ، ډیر ژر کو رته د اوبو د راتلو بهیر له بهر نه قطع کړی .

۶_ ورستیو ټکانونو ته هم ځانونه تیار کړی ، ځکه د لویې زلزلی څخه ورسته کوچنۍ او سپکی زلزلی هم راتلونکې وي.نو ځکه مو یو ځل له کوره وتل ضرور دي. خو کله چې له کوره وځی ، د کور دروازی او کړ کی په احتیاط خلاصی کړی. پام مو وي چې له پاسه څه شی درباندی راونه لویږی. د وتلو په وخت کې به ښه وي چې یو کس د مخه شي اودکورنی نور غړي د هغه پسې کتار شی . لومړی کس باید په ډیر احتیاط لاره و څاري چې تر مخ یې د زلزلې په وخت کې کومه کنده نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي جوړه شوې او یا هم په ځمکه د بریښنا تارونه یا لوڅ شوي کیبلونه پراته وي.

۷- له کوره بهر په ګاونډ کې د ژوبلو کسانو ،ماشومانو زړو او معیبونو سره د مرستی له پاره ځنډ مه کوی ،په دغسې شیبو کې لږه بې پروایي انساني عمل نه دی

۸- خپله لاسي راډیو چالان پریږدی، چې د زلزلې په اړه دحکومتي ورستیو خبرتیاو او لارښونو څخه خبرشی.

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

۱۰- د زلزلې نه وروسته خپلو خوړو ته هم پاملرنه وکړی چې د کور دماتوشو و ښیښو ، وړی وړی زری په کې ګډی شوی نه وي.

۱۱- خپل کور ښکته پورته ښه په ځیرو ګوری او ځان ډاډمن کړی چې دزلزلی په وخت کې یې کوم درز یاچاود کړی که نه ؟ د زیانمن شوو ودانیو څخه ژر ووځی ، کیدای شي چې د زلزلې وروستي ټکانونه هغه ونړوي.

۱۲ _ که ستاسو کور بیمه وي او دزلزلې له امله یې کومه برخه نړیدلی وي .مخکې له دینه چې دهغې برخې په جوړولو او پاکولو پیل وکړی ، ښه به وي لومړی یې عکسونه وباسی چې وروسته یې بیمې ته د سند په توګه وړاندې کړی.

۱۳- دزلزلې څخه وروسته په لومړیو شیبو کې هڅه وکړی چې د سړوخو راکو نو لکه کنسرو څخه ګټه واخلی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

او که دا نه وي نو د خوراکی موادود پخو لو له پاره ، د کور دننه په نغري ، بخاری او یا هم د ګازی ډبی د لګولو څخه ډډه وکړی. او که اړتیا وی نو دا کار بیا له کوره بهر په ازاده فضا کې وکړی.

۱۴- د اوازو او افوا ګانو د اچولو څخه ډډه وکړی.

۱۵- په کوڅو او سړکونو کې ګڼه ګوڼه مه جوړوی پریږدی چې د مرسته کوونکو ډلو امبولانسونه او موټرې بې له ځنډه تګ راتګ وکړي.

۱۶- د ړنګو شوو شویو ودانیو لیدو او سیل ته مه ورځی او مه په هغو کې بې ضرورته تګ راتګ کوی ۱۷- په ځمکه د بریښنا پرتو تارونو او کیبلونو ته لاس مه وروړی، د تګ را تګ په وخت کې مو هم پام وی چې لاس یا پښه مو ورسره تماس ونه کړی.

۱۸- که چیرې د خاورو ګټو لاندې د کوم ایسار شوي کس غږ اوری ،ځنډ مه کوی ، سمدلاسه یې د پیدا کیدو په لټه کې شي. ځکه کیدا ی شي نوموړی شخص ټپي وي ، وروسته بې هوښه شي او د بیا غږ کولو توان ونه لري. د خاورو خځلو څخه د ټپي د را ایستلو په وخت کې له ډیر احتیاط څخه کار واخلی چې خدای مه کړه د ملا تیر (ستون فقرات) ته یې زیان ونه رسیږي.

۱۹- د سختی زلزلی څخه وروسته، ډیر کسان کولی شی چې تاسو سره مرسته وکړی. خپلې اندیښنې او هغه څه چې تاسوځوروی،دنورو سره شریکې کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دهغو کسانو سره له مهربانۍ او محبت نه کاو واخلې چې تاسو په هغو کې د سترس نښې لکه: ویره . چټک تنفس یا ساه ایستنه ، په خوب کې ګډوډي او نور ګوری.

۲۰- د اصلي زلزلې څخه وروسته ، د سپکو ټکانونو له پاره هم د لومړنیو اړتیاو ، ضروری توکي زیرمه کړی.

۲۱- له هغو زلزلو وروسته چې په سیمه کې زیات کورونه نړیږي ، تر دریو ورځو پوری هڅه مه کوی خپلو شخصی مصرفیتونو ته لاړ شی ، په خپل کور کې مو شتون ضرور دی .ځکه په دغسې وختونو کې د ځنو حاشیوي غلو او داړه ماران له خوا د کورونو د شتو مالونو د غلاوو تر څنګ په ناموس تیری او د ماشومانو د غلاکولو هڅې هم ملګرې وي.. څو په سیمه کې امنیت راځي ښه به وي چې څو ګاونډی کورنۍ یوه هسته جوړه کړی او خوا په خوا و اوسیږی.

۲۲ ـ د ویجاړونکې زلزلې څخه وروسته په سیمه کې بې امنیتي زیاته وي ، که موټر لری هغه ژر تر ژره پنچر کړی او بیټری یې ورنه وباسی.

۲۳ ـ هیر نه کړی چې تاسو سره د زلزلې څخه وروسته یوازې نغدې پیسې مرسته نه شي کولی. هغه څه چې تاسو سره په هر وخت کې مرسته کولی شي ، په کور کلي او کو څه کې د ګاونډیانو او دوستانو سره ستاسو نیک او ښه اړیکي دي .هیله ده چې دا پانګه د یوې ورځې نه بلې ته زیاته کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۴ ـ که په زلزله کې مو کور څه ناڅه وران شوي وي ، په اوس وخت کې د اوسيدو وړنه وي تاسو غواړی بل ځای ته لاړ شی او یا هم د کور سره نږدې په خپله باغچه يا د کلي په میدانۍ کې واوسی ، ښه به وي چې ددریو ورځو له پاره خوراکي مواد او اوبه د ځان سره یوسی. دخوړو او اوبو زیرمه ستاسو د روحیي تقویې سره مرسته کوي.

۲۵ ـ که غواړی کومې لرې سیمې ته کډه وکړی ، خپلو خپلوانو او دوستانو ته په تليفون خبر ورکړی . که دا امکانات نه لري د خپل کور په دروازه يا کومه بله جوړه برخه ليکلی یاداښت پريږدی. په یاداښت کې باید خپل تګ لوری په روښانه توګه ولیکی.

دويم حالت:

- ***ستاسو کور ړنګ شوی او تاسو د خاورو خځلو لاندی ایسارشوی یاستی.***

په لومړيو شيبو کې ، مخکی له دینه چې په چیغو او نارو پیل وکړی، خپل شاوخوا یو ځل ښه په ځير وګوری 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 غږله انګيو او انعکاساتو سره سم ، په چټکی د اکسجين اندازه کميږی. په دغسی

(c) ketabton.com: The Digital Library

شرایطو کې کولی شی ورو ورو غږونه وکړی 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 نو په لوړ غږ هم چیغی او نارې وهلی شی څو ستاسو غږ ژر مرسته کوونکو ډلو ته ورسیږی.

ځنې وخت اړتیا وي چې د چیغو او نارو په ځای غوږ ونیسی، څو له بهر حالت نه خبر شی. په دغسی حالتونو کې، که تاسو په ځمکه خپل یو غوږ کیږدی، نو بهرنی غږ ونه په ښه توګه 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 ځانګړې توګه د شپې له خوا ځکه دا وخت یوڅه کراري وي، او ستاسو غږونه مرسته کوونکوډلو ته په ښه توګه رسیدای شي.

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

که فلک دې د زمري په خوله کې ورکه

د زمري په خوله کې مه پریږده همت

د خاورو خځلو لاندې ایسارتیا، په ربښتینې توګه سخته شیبه وي خو هیڅ وخت مه نا امیده کیږی او تل په دې تمه اوسی چې خامخا به له خاورو خځلو څخه ژوندی وځی. ډیره وارخطایي او زیاتې اندیښنې کیدای شي تاسو تر هغه وخته پورې له ژونده بې برخې کړي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرسته کونکې ډلې درشي او تاسو له هغه ځایه راوباسي . په خدای ایمان ولری ، دوعاګانې وکړی ، د الله پاک نومونه (یا رحمن یا رحیم) په کراتوکراتو ذکرکړی.خپل فکري تمرکز د الهي مرستې ته وګرځوی .
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 بیایي.
په زړه پورې یوه ربښتینې کیسه ولولی:
د پخوانی شوروی اتحاد د ارمنستان په جمهوریت کې ((...یوه پلار د خپل ماشوم زوی سره وعده کړی وه ، که زوي یې د هر څومره سختې پیښې سره مخامخ شي پلار به یې مرستې ته ځان ورسوي او هغه به خامخا له مصیبته خلاصوي ...) .
یوه ورځ د سختې زلزلې له امله د ښونځې چت راولویده نوموړی ماشوم د نورو همصنفیانو سره ، دخاورو خځلو 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 پلار ه له ماسره وعده کړې ده هغه به خامخا راځی او تاسی ټول به د خاورو خځلو له ډیری څخه له ماسره یو ځای ژوندي وباسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

همغسې وشول ، یوه ورځ وروسته د نو موړی ماشوم پلار وتوانیده خپل لس کلن زوی ، پرله پسې د شپږو ساعتونو خاورخځلو په لری کولوسره ژوندی راوباسي.

- ***په عموی توګه په دې اړه لاندې لارښوونو ته پاملرنه وکړی !!!***

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

۲- زیات غوږ ونیسی او لږی چیغی و کړی. څو مو چې له بهره مثبت غبرګون نه وی تر لاسه کړی ، له بی ځایه چیغواو نارو ډډه وکړی. ډاډه اوسی تاسو حد اقل د ۳ورځو له پاره له تندی او حد اقل د۷ ورځو له پاره له لوږې نه مړه کیږی.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- که په خپل شاوخوا کې کومه نقطه یو څه خوندی بولی، د ملاستې په وخت کې خپل سره په همغه ځای کې کیږدی او یا هم خپل سر د خپلی ګیډی په لور وغځوی څو حد اقل له پاسه د راولویدونکو شیانو څخه مو سرخوندی وي. په دغسې وختونو کې ، په دخاورو خځلو له پاسه ، زیاتره د لټون مرسته کوونکی ډلی او هم د کور کلي ننداره کوونکی ښکته پورته ګرځی چې له بده مرغه دخاورو او تیږو د رالویدو احتمال زیات وي.

۶- که غواړی په ډیرو سختو او بدو شرایطو کې ژوندي پاتی شی نو هڅه وکړی چې ناامیده نه شی، ځکه نا امیدی د مرګ دوهم نوم دی، زیاته اندیښنه او خپګان ورو ورو ستا دو جود مقاومت کموی.

۷- په لومړیو شیبو کې خپل شاوخواته ، لمدبل وګوری که په کوم ځای کې مو د کور نل پرې شوي وی نوتر 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
Ketabton.com: The Digital Library